



O₂ ŠPORTOVÁ AKADÉMIA
MATEJA TÓTHA



CELOSLOVENSKÝ PROJEKT

všeobecnej športovej prípravy pre deti

predškolského a mladšieho školského veku.

„Chceme, aby každé dieťa, ktoré prejaví záujem, malo vytvorené podmienky pre rozvoj svojho talentu...“



Atletika mi dala všetko, čím som.

Inšpirovať, motivovať, inovovať, poskytovať kvalitné podmienky, prinášať radosť z pohybu, vytvárať pozitívny vzťah k športu. To sú hlavné myšlienky, ktoré stáli na začiatku tvorenia Športovej akadémie Mateja Tótha. Uvedomoval som si, že po mojom olympijskom úspechu, moje poslanie ešte len začína. Zisk zlatej medaily je krásny, priniesol veľa radosti a krásnych emócií, ale ja som to bral len ako prostriedok k dosiahnutiu oveľa vznešenejších cieľov. Som nesmieme šťastný, že vďaka Športovej akadémii Mateja Tótha sa nám tento cieľ darí naplňovať. Aj ja som mal v minulosti svoje vzory, ktoré ma motivovali a chcel som sa im podobať. Dnes, keď množstvo detí, ide na tréning kvôli tomu, že sa chcú podobať mne, cítim obrovskú radosť a zadosťučinenie, že tých 23 rokov, ktoré sa venujem vrcholovému športu, stálo za to. S tým súvisí aj obrovský pocit

zodpovednosti. Chcem byť pre deti čo najlepším príkladom. Odovzdať svoje skúsenosti ďalšej generácii. Okrem kvalitného a komplexného tréningu, ktorý je vypracovaný do najmenších detailov, chceme deti učiť zodpovednosti, cieľavedomosti, timovej spolupráci, ale aj pokore, skromnosti a slušnosti. Spolu s mojím tímom, odborníkmi na oblasť tréningu, fyzioterapie, detskej psychológie, kvalitnými a vyškolenými trénermi a vďaka našim partnerom sa budeme snažiť vytvárať čo najkvalitnejšie podmienky pre každé dieťa, ktoré prejaví záujem o rozvoj svojho talentu.

Matej Tóth, olympijský víťaz

O projekte

Množstvo výskumov dokazuje, že pohyb a športovanie robí ľudí šťastnejšími a zdravšími. Tak prečo nezačať už v detstve? Aj preto ľudia okolo olympijského víťaza a majstra sveta vytvorili projekt Športovej akadémie Mateja Tótha. Deti učíme systematicky a správne športovať, mať z pohybu radosť, ktorá pretrvá do dospelosti.

Výnimočnosť nášho tréningového procesu

Tréningový proces v Akadémii stojí na troch pilieroch: športový tréning, vývojová kineziológia a mentálny tréning. Každý tréning má presne stanovený obsah a cieľ, ktorý tréner realizuje. Všetky tréningy na Slovensku prebiehajú jednotne vďaka vlastnej metodike a interným kontrolným systémom. V metodike, ktorú má tréner k dispozícii je aj časovo-tematický plán, podľa ktorého tréner postupuje. Obsahuje bohatú zásobu konkrétnych hier, súťaží a cvičení, pomocou ktorých sa plní cieľ tréningu, napríklad rozvoj koordinácie, rýchlosti, silových schopností a podobne.

Športový tréning

V športovom tréningu využívame najnovšie poznatky zo športovej prípravy detí. Tréning je zameraný na rozvoj všeobecných pohybových

športová akadémia Mateja Tótha je celoslovenský projekt a ročne u nás trénujú tisíce detí. Na tréningoch sa venujeme všeobecnej pohybovej príprave, ktorá je predpokladom

zvládnutia ktoréhokoľvek športu. Učíme ich správne vykonávať pohyby a pripravujeme na športové výkony. Formy akými realizujeme tréningy sú plné hier, zábavy a radosti.

Tréningy v Akadémii prebiehajú počas celého školského roka.

Deti trénujú v dvoch kategóriách:

- **materské školy** (4 - 6-ročné deti) – tréning 1 x týždenne,
- **základné školy** (7 - 11-ročné deti) – tréningy 2 x týždenne.

schopnosti, funkčný rozvoj organizmu, ale aj rozvoj základných lokomócií. Realizuje sa prostredníctvom cvičení, ktoré sú zakomponované do hier a súťaží.

Vývojová kineziológia

Športová akadémia Mateja Tótha je na Slovensku jedinou pohybovou prípravou pre deti, ktorá sa na tréningoch systematicky venuje vývojovej kineziológii. Prostredníctvom nej uplatňujeme v tréningu cvičenia, ktoré pomáhajú deťom vykonávať pohyb správne. Pohyb je tak jednoduchší, efektívnejší a predovšetkým správny. Tieto cvičenia pomáhajú deťom kompenzovať nesprávne pohybové vzory, ktoré súvisia so sedením v škole, pri počítači a podobne. Jedným z týchto cvičení je aj vývojová poloha „medved“. Prostredníctvom nej, do určitej miery, vieme v diagnostike posúdiť pohybový aparát dieťaťa.

Šport a psychológia

Aby sme v akadémii deti naučili využívať svoje schopnosti a rozvíjali všetku silu, ktorá v nich je, vytvorili sme mentálny tréning, ktorý realizujeme hrovou formou.

Pozostáva z koncentrácie, vizualizácie a relaxácie. Cvičenia mentálneho tréningu vytvoril tím psychológov na čele s detskou psychologičkou Andreou Antalovou. Počas tréningov si deti trénujú aj svoje mentálne schopnosti, nie len telesné. Trénujú si predstavivosť, rýchlejšie reakcie, pozornosť, ale aj správne relaxovanie. Čím častejšie aplikujeme cvičenia mentálneho tréningu, tým kratšie deťom trvá dosiahnuť stanovený cieľ. Napríklad pri hrách zameraných na pozornosť, sa tréningom postupne skraca čas, kedy dieťa dokáže vyriešiť úlohu.

Mentálny tréning pomáha deťom aj v bežnom živote a v škole.

Naši tréneri sú odborníci

Tréneri Športovej akadémie Mateja Tótha sú odborníci, ktorí majú skúsenosti s deťmi. Predtým, ako začnú u nás trénovať, absolvujú viacdňové školenie pod vedením našich lektorov. Každý tréner sa riadi špeciálne vytvorenou metodikou. Tréningový proces kontrolujeme, vydávame inovované metodické príručky a organizujeme kontinuálne vzdelávacie aktivity pre trénerov, kde prednášajú odborníci z jednotlivých oblastí našej metodiky.

Na tvorbe metodických materiálov a postupov sa podieľajú odborníci z Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave a Univerzity Konštantína filozofa v Nitre. Fyzioterapeuti zo Slovenskej zdravotníckej univerzity, a tím psychológov.





O₂ ŠPORTOVÁ AKADEMIA
MATEJA TÓTHA

GARANTI METODIKY ŠPORTOVEJ AKADÉMIE MATEJA TÓTHA

Športový tréning

doc. PaedDr. Anton Lednický, PhD.
Mgr. Lukáš Odrážka, PhD.
Mgr. Michal Tóth

Vývojová kineziológia

PhDr. Daniel Gurín, PhD.
Bc. Dávid Líška

Mentálny tréning

Mgr. Andrea Antalová

Diagnostika v Športovej akadémii Mateja Tótha



Testovanie a diagnostika významným spôsobom napomáha plniť ciele tréningového procesu akadémie. Spätná väzba z testovania je ukazovateľom kvality práce s deťmi a v neposlednom rade „hmatateľný dôkaz“ o zdravom a kvalitnom vývoji dieťaťa.

V Športovej akadémii Mateja Tótha sme preto vytvorili systém diagnostiky, ktorý realizujeme v staršej vekovej kategórii detí (7 – 11 rokov). Testovanie prebieha v rovnakom čase na celom Slovensku, trikrát počas školského roka. Ide o vstupné testovanie, kde zisťujeme akými zručnosťami a schopnosťami disponuje dieťa pri vstupe do tréningového procesu. Druhé testovanie je priebežné, kde zisťujeme, ako sa dieťaťu v tréningovom procese

darí, či je dobre nastavený, prípadne akým spôsobom ho môžeme upraviť pre dosiahnutie optimálnych výsledkov. A tretie, výstupné testovanie vypovedá o stave dieťaťa po roku absolvovania tréningového procesu v Športovej akadémii Mateja Tótha. Výsledky testovania sú zaznamenávané v systéme elektronickej žiackej knižky, do ktorej majú prístup aj rodičia. Rodič tak môže sledovať, ako sa každým testovaním jeho dieťa zlepšuje. Tréningový program v Športovej akadémii Mateja Tótha je nastavený tak, aby sa cielene rozvíjali schopnosti, ktoré je potrebné rozvíjať práve v mladšom školskom veku (7 – 11 rokov). Preto je aj batéria testov zhotovená tak, aby bolo možné si overiť rast výkonnosti detí v pohybových schopnostiach, ktoré je nutné rozvíjať v tejto vekovej kategórii.





Športová akadémia Mateja Tótha na Vašej škole

Naším cieľom je, aby boli deti, rodičia, tréneri a vedenie školy spokojné. Školu nečaká žiadne administratívne zaťaženie, pretože všetky záležitosti, vrátane komunikácie s rodičmi zabezpečuje Športová akadémia Mateja Tótha. Projekt prináša Vašej škole množstvo benefitov:

- zaujímavú aktivitu na vašej škole, pod značkou olympijského víťaza,
- kompletne zabezpečenie chodu tréningového procesu,

- odborné vzdelávanie pedagógov, ktorí sa rozhodnú viesť tréningy Športovej akadémie Mateja Tótha na vašej škole,
- zvýšenie finančného ohodnotenia vybraného pedagóga, ktorý je trénerom v Športovej akadémii Mateja Tótha,
- metodický materiál, oblečenie trénerov a detí,
- športová sada pomôcok, ktorá sa stáva materiálno-technickým vybavením školy,
- škola je súčasťou lokálnych a celonárodných marketingových aktivít Športovej akadémie Mateja

- Tótha (účinkovanie detí v televíznych programoch, rozhovory v tlač, propagovanie školy na sociálnych sieťach),
- všetky administratívne záležitosti súvisiace s personálnou agendou, testovaním detí, prihláškami a informovanými súhlasmi rodičov zabezpečuje Športová akadémia Mateja Tótha,
- Výsledky testovania umožňujú včasné podchytenie športovo nadaných detí a rozvíjanie ich talentu. Úspešní športovci zvyšujú atraktivitu školy.

Licencia pre vašu základnú školu na celý školský rok

Licenčný poplatok za 1 tréningovú skupinu na 10 mesiacov za jeden školský rok **3 250 €**

Licenčný poplatok za 2 tréningové skupiny na 10 mesiacov za jeden školský rok **5 840 €**

Licencia pre vašu materskú školu na celý školský rok

Licenčný poplatok za 1 tréningovú skupinu na 10 mesiacov za jeden školský rok **1 800 €**

Licenčný poplatok za 2 tréningové skupiny na 10 mesiacov za jeden školský rok **3 000 €**



Ako sa zapojiť do projektu?

Kontaktujte nás, radi Vám naši metodici a tréneri pripravia otvorenú hodinu, kde Vás oboznámi s Metodikou Športovej akadémie Mateja Tótha, ukázkovej časti si budú môcť deti, ale aj dospelí vyskúšať praktické ukážky z našej metodiky.



Okresy a mestá, kde športujeme

Banskobystrický kraj

Podkonice
Rimavská Sobota
Tisovec
Revúca
Zvolen
Jelšava
Poltár
Brezno
Banská Bystrica
Lučenec
Veľký Krtíš

Bratislavský kraj

Vinosady
Senec
Bratislava
Malacky

Košický kraj

Košice
Kysak
Krompachy
Rakovec nad Ondavou
Michalovce
Nižná Slaná
Veľké Kapušany

Nitrianský kraj

Nitra
Demandice
Vráble
Nové Zámky
Mojzesovo
Levice
Komárno
Hronské Kľačany

Prešovský kraj

Rážňany
Hávač
Lemešany
Široké
Bukovce
Prešov

Trenčianský kraj

Partizánske
Diviaky nad Nitricou
Nitrianske Rudno
Trenčín
Kostolné
Valaská Belá
Myjava
Prievidza

Trnavský kraj

Pusté Sady
Dechtice
Hlohovec
Sereď
Skálica
Piešťany

Žilinský kraj

Vasíľov
Habovka
Žilina
Mútne
Liesek
Čadca
Zubrohlava
Ružomberok
Dolný Kubín



Kontakt

Športová akadémia Mateja Tótha, o.z.
Trnavská cesta 37, 831 04 Bratislava
tel.: 0915 165 745
info@akademiamatejatotha.sk

www.akademiamatejatotha.sk



O₂ ŠPORTOVÁ AKADÉMIA
MATEJA TÓTHA