



# Cenník na školský rok 2024/2025

**Základný členský príspevok na sezónu 2023/2024 ..... 10€**

Základný členský príspevok na dieťa na školský rok - September 2024 až Jún 2025, splatný pri nástupe nového člena do klubu a registrácie prihlášky.

**Mesačný členský príspevok na sezónu 2023/2024:**

**1. Atletická škôlka - Naši najmenší ŠPORTOVÍ FANÚŠIKOVIA, ktorí sa snažia o pohyb ..... 50€**

Skupina číslo 1 (1A1, 1A2, 1B1, 1B2) pre najmladšie deti, ktoré sa len začínajú učiť základným pohybovým zručnosťami, získavajú istotu pri základných lokomočných pohyboch, chodení, behaní, podliezani, preliezani, pohybe rúk a nôh. Deti trénujú zmeny pohybov, hádzanie, šmýkanie, skákanie, pohyby na zvuk, tleskanie ako sa podarí, opakovanie jednoduchého pohybu po trénerovi, pochodovanie, preskakovanie prekážok, kontrolovanie svojej rýchlosti, orientáciu v priestore, napodobňovanie zvieratiek, hojkanie, udržiavanie rovnováhy, kráčanie po čiare, otočenie, drep, tlačenie, ťahanie, kopanie, chytanie, opakovanie viacerých pohybov po sebe, zapamätanie si pohybových prvkov, udržiavanie rovnováhy, balansovanie, prevaľovanie, hádzanie a chytanie, nasmerovanie lopty tam kam chceme, kopanie určitým smerom, pokus o driblovanie, kontrolovanie pohybu na presnosť, cieľenú zmenu rýchlosti, udržiavanie rovnováhy na jednej nohe, koordináciu rúk a nôh, kotrmelec. Poznávame deti, snažíme sa udržať pozornosť a najmä mať radosť z pohybu. Motivujeme a ešte nesúťažime. Rozvíjame najmä hrubú motoriku.

Skupina pre deti vo veku 4-5 rokov. Tréningy sa konajú 2x do týždňa 1 hodinu, v kombinácii dní pondelok/streda a utorok/štvrtok. Forma tréningov je skupinová (obvykle 10-12 detí). Ročník narodenia 2019 a mladší. V zime sú tréningy v telocvičniach gymnázia Metodova.

**2. Atletická miniprípravka - ŠPORTOVÍ FANÚŠIKOVIA, ktorí ešte stále viac kričia ako športujú .... 50€**

Skupina číslo 2 (2A1, 2A2, 2B1, 2B2) pre deti, ktoré sa zdokonaľujú v základných pohybových zručnostiach, základných lokomočných pohyboch, chodení, behaní, podliezani, preliezani, pohybe rúk a nôh. Deti trénujú zmeny pohybov, hádzanie, šmýkanie, skákanie, pohyby na zvuk, opakovanie pohybu po trénerovi, preskakovanie prekážok, kontrolovanie svojej rýchlosti, orientáciu v priestore, napodobňovanie zvieratiek, hojkanie, udržiavanie rovnováhy, kráčanie po čiare, otočenie, drep, tlačenie, ťahanie, kopanie, chytanie, opakovanie viacerých pohybov po sebe, zapamätanie si pohybových prvkov, udržiavanie rovnováhy, balansovanie, prevaľovanie, hádzanie a chytanie, nasmerovanie lopty tam kam chceme, kopanie určitým smerom, driblovanie, kontrolovanie pohybu na presnosť, cieľenú zmenu rýchlosti, udržiavanie rovnováhy na jednej nohe, koordináciu rúk a nôh, kotrmelec. Začíname s jednoduchými pohybovými hrami, s jasnými a jednoduchými pravidlami, ale nehodnotíme výkon družstva ako celku kvantitatívne. Hodnotíme prejav dieťaťa, snahu a už aj disciplínu a dodržiavanie pravidiel. Poznávame športové pravidlá a riešime konflikty pri hre. Hodnotíme snahu a to čo bolo pozitívne u každého jednotlivca, aj pri hrách.

Skupina pre deti pre deti vo veku 6-7 rokov. Tréningy sa konajú 2x do týždňa 1 hodinu, v kombinácii dní pondelok/streda a utorok/štvrtok. Forma tréningov je skupinová (obvykle 15 - 20 detí). Ročník narodenia 2018-2017. V zime sú tréningy v telocvičniach gymnázia Metodova.

**3. Atletická prípravka - NAŠI NAJMENŠÍ ŠPORTOVCI, ktorí už športujú, ale ešte stále kričia ..... 50€**

Skupina číslo 3 (3A1, 3A2, 3B1, 3B2), v ktorej rozširujeme tréningové prostriedky o náročnejšie prevedenie základných pohybových zručností vo väčšej rýchlosti, v meniacich sa podmienkach, zdokonaľujeme najmä koordinačné schopnosti, behanie, podliezanie, preliezanie súťažnou formou. Deti trénujú zmeny a kombináciu pohybov, hádzanie, šmýkanie, skákanie, pohyby na zvuk vo vyšších rýchlostiach, súťažnou formou. Preskakovanie prekážok, kontrolovanie svojej rýchlosti, orientáciu v priestore, udržiavanie rovnováhy, beh po čiare, otočenie, drep, tlačenie, ťahanie, kopanie, chytanie, opakovanie viacerých pohybov po sebe vo vyšších rýchlostiach. Zapamätanie si náročnejších pohybových prvkov, udržiavanie rovnováhy, balansovanie, hádzanie a chytanie na presnosť, nasmerovanie lopty tam kam chceme po rozbehu, kopanie určitým smerom a driblovanie v pohybe, kontrolovanie pohybu na presnosť, cieľenú zmenu rýchlosti, udržiavanie rovnováhy na jednej nohe, koordináciu rúk a nôh súčasne. Dodržiavame športové pravidlá a riešime konflikty pri hre, využívame už súťaže a hry v čo najväčšom rozsahu. Učíme sa spolupracovať a môžeme už hodnotiť kolektívny výkon, pričom ale nezabúdame hodnotiť najmä progres dieťaťa a čo sa nám páčilo. Dôležitou súčasťou tréningu sa už stáva dodržiavanie pravidiel a fair play, dbáme na bezpečnosť a ak je to nutné hodnotíme aj negatívne prejavy dieťaťa, ale zásadne individuálne, nie pred ostatnými deťmi. Stále nehodnotíme výkony jednotlivcov alebo





družstva (1,2,3 ...), ale prevedenie, snahu, pozitívne, ale už aj negatívne prvky pohybového prejavu. Hľadáme spôsob, ako ho zlepšiť. Deti sa zúčastňujú projektov detskej atletiky.

Skupina pre deti vo veku 8-9 rokov, ročníky narodenia 2015 - 2016. Tréningy sa konajú 2x do týždňa 1 hodinu, v kombinácii dní pondelok/streda a utorok/štvrtok. Forma tréningov je skupinová (obvykle 15 - 20 detí). V zime sú tréningy v telocvičniach gymnázia Metodova.

#### 4. Základná športová príprava ..... 60€

**Naši najmenší ATLÉTI, pre ktorých už tréning nie je LEN hra, venujú sa športu intenzívnejšie a začínajú sa aktívne zúčastňovať na súťažiach.**

Skupina číslo 4 (4A1, 4A2, 4B1, 4B2). Etapa základnej prípravy je zameraná na všeobecný a všestranný rozvoj funkčných, energetických, psychosomatických, motorických a koordinačných (technických) predpokladov detí, pričom hlavným cieľom je pôsobiť na všetky predpoklady, ktoré tvoria faktory štruktúry športového výkonu v jednotlivých športoch a športových disciplínach, najmä však v jednotlivých atletických disciplínach.

Na tréningoch využívame adaptačné mechanizmy pôsobiace na báze všeobecného adaptačného syndrómu vo všetkých športových odvetviach. Zameriavame sa na zvládnutie racionálnej techniky jednotlivých atletických disciplín a na zvyšovanie špecializovaného výkonu, ešte stále na báze všestrannosti a všeobecnosti. Dbáme na používanie kompenzačných, regeneračných a doplnkových prostriedkov, ktoré v budúcnosti zabezpečia bezproblémové zvládnutie náročného špecializovaného tréningu a zabezpečenie plynulého zvyšovania tréningového zaťaženia v jednotlivých športových odvetviach. Plynulo zvyšujeme tréningové zaťaženie a počet súťažných štartov. Ešte stále dostávajú veľký priestor pohybové a športové hry na rozvoj kondičných, rýchlostných a rýchlostno-silových schopností, ale svoje nezastupiteľné miesto už má aj drill a technika. Rozvíjame flexibilitu a svalovo-šľachovú pružnosť. Silové schopnosti rozvíjame cvičením na náradí a cvičeniami s činkou, prípadne na trenažéroch, spevnením chrbtového svalstva, stredú tela. Postupne rozvíjame dynamickú silu pomalého, neskôr rýchleho charakteru pomocou plných lôpt, jednoručných činiek, gymnastického náradia, nakladacích činiek a trenažérov. Využívame úpolové a silové hry. Pri rozvoji rýchlostných schopností využívame najmä štarty z rôznych polôh a štarty s prvkami koordinácie, pohybovými hrami, pomocou rozličného náčinia alebo štafetovými hrami. Rozvoj vytrvalostných schopností zameriavame najmä na oblasť aeróbného výkonu a aeróbnej kapacity. Sme presvedčení, že rozvoj aeróbnej vytrvalosti je nevyhnutný pre všetky športy a disciplíny. Vieme, že mladý organizmus ešte nemá vyzreté pufračné systémy a veľké množstvo anaeróbných laktátových prostriedkov vedie k destabilizácii a pretrénovanosti organizmu. Technická príprava je zameraná na zvládnutie racionálnej techniky v jednotlivých atletických disciplínach. Využívame prevažne zľahčené podmienky a imitačné prípravné cvičenia. Nácvik techniky koncentrujeme do blokov, niekoľko dní a týždňov na jednu zručnosť.

Vek 10-12 rokov je čas, kedy sa zásadne mení mentálne a energetické nastavenie detí. Je to obdobie, kedy je potrebné začať meniť charakter hernej a všestrannej prípravy na výkonnostnú a špecializovanú. V tomto veku treba poskytnúť deťom dostatok príležitostí na presadenie sa v kolektíve rovesníkov, pretože si jednaj cenia víťazstvo ale najmä, už potrebujú začať chápať, že úspech, je, byť najlepší. Ak budú naše deti vystavené náročným podmienkam, potom ich neprekvapia náročnejšie životné situácie, ale budú na ne pripravení.

V tejto etape rešpektujeme a berieme do úvahy harmonogram školského roka - prázdniny a záujmy rodiny, ale sme radi, ak rodičia zahrnú do programu aj atletické preteky.

Používame špeciálne atletické náradie a náčinie (prekážky, vrhačské náčinie, štartové bloky), doplnkové náradie a náčinie na zlepšenie koordinačných schopností.

Skupina pre deti vo veku 10-13 rokov, ročníky narodenia 2012 - 2014. Tréningy sa konajú 2x do týždňa 1,5 hodiny atletika a 1x do týždňa gymnastika, v kombinácii pondelok/streda/piatok a utorok/štvrtok/piatok. Forma tréningov je skupinová (obvykle 15 - 20 detí). V zime sú tréningy v telocvičniach gymnázia Metodova.

#### 5. Špeciálna športová príprava ..... 70€

**NAŠI výkonnostní atléti, ale aj deti a mládež, ktorí majú radi pohyb a šport**

Skupina číslo 5/6 (5A2, 6A2, 5B1, 5B2). Etapa špecializovaného tréningu je zameraná na zvyšovanie športovej výkonnosti na základe postupného nárastu intenzity tréningového zaťaženia prevažne špeciálneho charakteru. Do tréningového procesu sú postupne doplnené prostriedky na dosiahnutie vrcholovej výkonnosti nasledujúcej etapy prípravy, vrátane rozvoja osobnostných a sociálnych predpokladov.





Na tréningoch rozvíjame špeciálne kondičné schopnosti, pričom udržujeme úroveň všeobecných, ktoré nepriamo pôsobia na zvyšovanie športového výkonu. Snažíme sa o dosiahnutie vysokej úrovne športovej techniky v jednotlivých atletických disciplínach na báze individuálnych predpokladov. Rozvíjame výkonovú motiváciu a špeciálne psychické vlastnosti, ktoré podľa nášho názoru výrazne ovplyvňujú tréningový proces a športovú výkonnosť. Do veľkej miery využívame kompenzačné cvičenia na elimináciu prevažne špecializovaného jednostranného zaťaženia, regeneráciu na obnovu potenciálu organizmu. V silovej príprave začíname používať cvičenia v posilovni, s voľným činkami, aj na posilňovacích trenažéroch. Začíname používať doplnkovú záťaž v špeciálnych pohybových činnostiach (vesty, segmentové závažia, ťahanie bremena). V dostatočnej miere sa venujeme aeróbnym aktivitám z pohľadu ich regeneračných a kompenzačných účinkov. V technicko-taktickej príprave sa čoraz viac zameriavame na vysokú intenzitu cvičení a techniku zdokonaľujeme v prirodzených aj súťažných podmienkach.

V tejto etape rešpektujeme a berieme do úvahy harmonogram školského roka - prázdniny a záujmy rodiny, ale o termínoch pretekov rodičov dopredu informujeme, aby ich mohli zahrnúť do programu.

Používame špeciálne atletické náradie a náčinie (prekážky, vrhačské náčinie, štartové bloky), doplnkové náradie a náčinie na zlepšenie koordinačných schopností.

Skupina pre deti vo veku 14-16 rokov, ročníky narodenia 2011 - 2009. Tréningy sa konajú 3x do týždňa 1,5 hodiny, v kombinácii pondelok/streda/piatok a utorok/štvrtok/piatok. Forma tréningov je skupinová (obvykle 15 - 20 detí). V zime sú tréningy v telocvičniach gymnázia Metodova, prípadne v pripravovaných priestoroch s umelým povrchom vhodným na beh v tretrách (miesto konania tréningov upresníme - širšie centrum Bratislavy).

## **6. Vrcholová športová príprava ..... 90€**

### **NAŠA ELITA, výkonnostný atléti, majstri SR, slovenskí rekordéri a účastníci vrcholných podujatí**

Skupina číslo 5/6 (5A1, 6A1). Etapa vrcholového športového tréningu je zameraná na dosiahnutie vrcholného športového výkonu z hľadiska relatívnych možností jednotlivca, ale aj z pohľadu najvyššej národnej a medzinárodnej výkonnosti v jednotlivých športových odvetviach. Hlavným cieľom je maximálny športový výkon s prihliadnutím na individuálne vlastnosti a schopnosti športovcov, dosiahnutie a stabilizácia športového výkonu v náročných podmienkach súťaží najvyššej domácej a medzinárodnej úrovne.

Zameriavame sa na dosiahnutie najvyššej úrovne v športovej výkonnosti počas plánovaných vrcholov tréningového cyklu. Využívame všetky teoretické vedomosti a skúsenosti z predchádzajúcich etáp športového tréningu a do pohybového zaťaženia športovcov neustále vnášame invenčné a originálne prvky, ktorých cieľom je dosiahnuť maximálnu úroveň adaptácie. Rozvíjame špeciálne kondičné schopnosti na báze vysokej intenzity. Všeobecné prvky sa využívajú najmä vo forme aktívneho odpočinku, regenerácie síl a kompenzácií jednostranného špeciálneho zaťaženia.

Skupina pre deti vo veku 16 rokov a starší, ročníky narodenia 2008 a starší. Tréningy sa konajú 5/6x do týždňa 1,5 hodiny, pravidelná účasť na pretekoch a tréningových pobytoch na Slovensku a v zahraničí. Forma tréningov je individuálna alebo skupinová (obvykle 15 - 20 detí). V zime budú tréningy v pripravovaných priestoroch s umelým povrchom vhodným na beh v tretrách (miesto konania tréningov upresníme - širšie centrum Bratislavy).

**Mesačný členský príspevok na sezónu 2023/2024 môže byť uhrádzaný mesačne, štvrtročne, polročne alebo ako celok za 10 mesiacov.**

**Rozdelenie do skupín nie je fixné podľa ročníkov narodenia, ale prihlasujeme aj na biologický vek dieťaťa aj jeho športový vek a zdatnosť. Podľa toho môže byť zaradené aj do vekovo vyššej alebo nižšej skupiny.**

**Máte k dispozícii bezplatnú 2 týždňovú skúšobnú dobu, aby sme našli vhodnú skupinu pre Vaše dieťa.**

