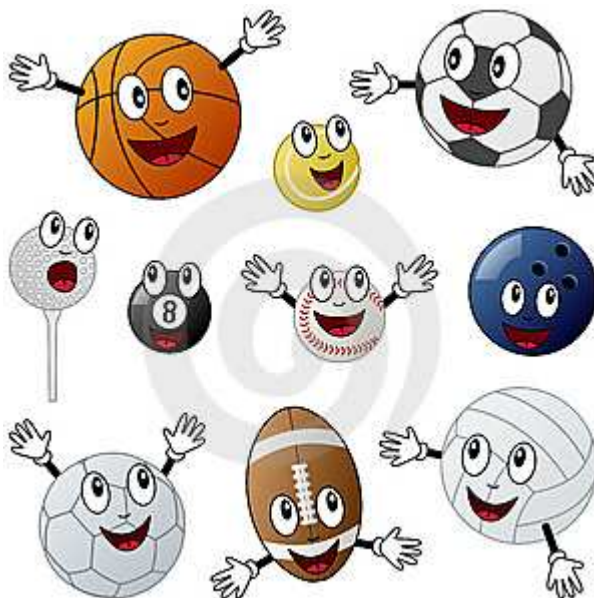


Športové letné CAMPY 2011



FUTSAL / FUTBALový CAMP

Termín: 4. – 9. júl 2011

Miesto: Bojnice – Hotel SportCentrum***

ŠPORTOVO - ATLETICKÝ všestranný CAMP

Termín: 11. – 16. júl 2011

Miesto: Bojnice – Hotel ŠportCentrum ***

LOKALITA:

Areál priamo susedí s Bojnickými kúpeľami, ktoré je možné využívať na terapeutické procedúry pohybového ústrojenstva. Hotelový komplex sa nachádza v príjemnom a kľudnom prostredí mesta Bojnice, ktoré sa rozprestiera v malebnej oblasti na úpätí malej Magury v Hornonitrianskej kotline.

Športcentrum Bojnice je komplexnosť služieb pod jednou strechou, horské prostredie využiteľné na tréningové procesy kondičného typu. Široké spektrum indoorových a outdoorových športovísk vytvára z hotela vhodný komplex na prípravu športových tímov.

Hotelový komplex disponuje nasledovnými športoviskami:

Centrálna multifunkčná hala, Tarraflex

Multifunkčná športová hala o rozmeroch 36 x 18 m s povrchom TARAFLEX s osvetlením 400 lux. Tento povrch bol schválený medzinárodnou volejbalovou federáciou. Je vhodný pre vnútorný kruhový tréning process, tréning s loptou, kondičný tréning, tréningy rýchlosti, spinning, aerobick a kolektívne tréningy.

Tenisové kurty

- tenisová hala Teraflex
- 2x antukové kurty s umelým osvetlením
- Kurt s umelou trávou Green Wimbledon

Multifunkčné ihrisko – umelá tráva Wimbledon

- Rozloha o ploche 33 x 16 metrov s brámkami. Vhodné pre tréning taktiky a individuálnej techniky
- futbal - tenis

Vonkajšie multifunkčné ihriská s umelým povrchom

3 multifunkčné ihriská s umelým povrchom. Vhodné na kondičné tréningy, tréningy sily a rýchlosti, aerobick a tímové tréningy.

Krytý bežecký tunel s dĺžkou 120 m a povrchom Japex

Vnútorná hala v povrchom Japex. Vhodná najmä pre vytrvalostné tréningy- šprint, beh cez prekážky, tréning s medicimbalom. Dĺžka: 110 m, k dispozícii sú 4 dráhy

Posilňovňa

31 cvičebných pozícií: hrudník, biceps, triceps, chrbát, ramená, nohy, quadriceps, lýtkové svaly, kolenné väzy, brušné svalstvo

Kardio centrum

13 kardio strojov s 31 cvičebnými pozíciami , bežecký pás, bicykel, stepper, veslá, rotoped

ATRAKCIE V OKOLÍ:

Bojnický zámok

Bojnický zámok patrí k najromantickejšim a najnavštevovanejším kultúrnym pamiatkam v strednej Európe. Interiér zámku ukrýva množstvo umelecko-historických exponátov, ktoré zhromaždil najmä posledný majiteľ zámku gróf Ján František Pálfi.



Múzeum praveku Slovenska – prepoštská jaskyňa

V múzeu praveku môžete vidieť rôzne paleontologické pozostatky osídlenia územia v meste Bojnice v období štvorhôr – strednej fáze staršej doby kamennej. Víziou a misiou múzea praveku je zvýšiť porozumenie všetkých ľudí v oblasti prírody, histórie a ich vzájomnej súvislosti a rozmanitosti. Príroda je úžasná a nesmierne bohatá vo svojej rôznorodosti, ale dnes je zároveň v ohrození.



Zoologická záhrada

Zoologická záhrada v Bojniciach je najstaršou ZOO na Slovensku. V poslednej dobe ju najviac zviditeľnil prvý v zajatí narodený šimpanz, na ktorého sú zvedaví tisíce návštevníkov.



Kúpele Bojnice

Kúpele Bojnice v srdci Slovenska sú pokojným miestom, ktoré svojou polohou, klímou a zložením termálnych vôd vytvárajú ideálne podmienky pre liečebné procesy, regeneráciu a oddych svojich hostí. Ležia v Hornonitrianskej kotline, na východnom úpätí Malej Magury vo výške 297 metrov nad morom. Kto je unavený dennou hektikou života a hľadá odpočinok pre telo a dušu, nájde tu to pravé. Termálne pramene a pôvabná príroda tu tvoria už po stáročia harmóniu.



Tandemový zoskok

Spojte romantiku mesta Bojnice s adrenalínom v podobe tandemového zoskoku na letisku v Prievidzi. Čaká vás 15 min. príprava na zemi, 20 min. let v lietadle s výhľadom na okolie, zoskok s inštruktorom z výšky 3000 m, 30 sek. voľný pád rýchlosťou 200 km/h, 5-7 min. let na padáku kedy budete mať možnosť riadiť padák, bezpečné pristátie, možnosť video a foto záznamu.



Skupina historického šermu Bojník

Skupina historického šermu ponúka návštevníkom Bojníc rôzne podujatia ako napr. šermiarske vystúpenia, rytierske turnaje, ohňové show, dobové tance.



Sokoliari AQUILA Bojnice

Sokoliari Vám predstavia čo robiť s nájdeným dravcom vo voľnej prírode, ako mu pomôcť vrátiť sa späť na oblohu. Cieľom sokoliarov Aquila je pomôcť dravcom v ich zápase o prežitie, nielen chovom, ale aj približovaním ich krásy, dokonalosti, propagovaním sokoliarstva ako najstaršieho spôsobu lovu, ale aj výchovou detí aj mládeže vo vzťahu k prírode, no a v neposlednom rade aj samotnou ochranou dravcov, ich rehabilitáciou a výskumom.



Hornonitriansky bankský skanzem

Pri návšteve hornej Nitry vás očarí krajina svojimi prírodnými krásami a historickými zvláštnosťami s bohatou faunou a flórou. Prehliadková trasa Hornonitrianskeho bankského skanzenu Baňa Cigeľ začína jazdou bankským vláčikom v dĺžke 2 312 metrov do hnedouholnej bane. Pokračuje pešou prehliadkou podzemnými bankskými priestormi v minimálnej hĺbke 80 m pod povrchom v bývalej časti II. ťažobného úseku.



Mineralogické a banícke múzeum Jakuba Drevenáka

V tomto múzeu môžete vidieť prehliadku súkromnej zbierky minerálov, drahých kameňov a baníctva spojenú s adekvátnym laboratóriom na určovanie a ohodnocovanie nerastov, drahých kameňov a šperkov.



Vodný svet Sebedražie pri Prievdzi

Predstavuje novovytvorený prírodný areál oddychu, ktorý je vhodný práve pre Vás na príjemné posedenie ale i množstvo iných aktivít. Vyrástol v priebehu šiestich rokov medzi obcami Sebedražie a Cigeľ. Je určený pre rodiny s deťmi, rybárov i nerybárov, milovníkov príjemného prostredia, prírody, grilovaných pstruhov a umenia. Prostredie, ktoré nie je možné nájsť v žiadnom kúte Slovenska.



Sklený sen

Zabudnuté umenie starých majstrov a všetko o tom, ako vzniká sklo! V remeselnej dielni majstra sklára uvidíte: drevené formy a náradie, staré kovové nástroje a pomôcky používané pri tvarovaní a zdobení skla, dozviete sa všetko o tom, ako vzniká sklo, hutne tvarované a fúkané sklo, prifarbené sklo.



Hrad Sivý Kameň

Prvé správy o hrade sú zo 14. storočia, keď bol kráľovským majetkom. Pôvodne to bola menšia pevnosť, ktorú až do roku 1388 spravovali kasteláni z Bojnického zámku. Potom prešiel do súkromných rúk a až do svojho zániku často menil majiteľov. Ruiny hradu boli rozoberané obyvateľstvom na stavebný materiál. Skromné zvyšky hradu, pred rozpadom chránené sieťovinou sú na andezitovom kopci tesne nad obcou Podhradie. V spodnej časti hradu môžeme vidieť zvyšky valenej klenby.



Čičmany

Rázovitá obec leží v kotline Strážovských vrchov, takmer pri prameni rieky Rajčianky. Je najvyššie položenou obcou v Žilinskom okrese. Prvé zmienky o obci pochádzajú z roku 1272. Obec je známa starobyľou a unikátnou architektúrou – maľovanými zrubovými drevenicami. Pre ich záchranu bola dolná časť obce v r. 1977 vyhlásená za pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry. V obci je národopisná expozícia, kaštieľ a kostol. Obec má vlastný erb, ktorý bol vytvorený po roku 1990 a nemá historický pôvod.

Kultúrne leto v Bojniciach



4.- 9. júla 2011

BOJNICE, HOTEL ŠPORTCENTRUM ***

ŠPORTOVÝ CAMP
pre mladých futbalistov a futsalistov

MOTTO:

„Nikdy nedovoľ, aby Ťa strach z prehry, vyradil z hry.“

OBSAHOVÉ ZAMERANIE:

Náplň campu: Zdokonaľovanie tréningového procesu a herných schopností zamerané na futbal a futsal, rozvoj koordinačných schopností, rýchlosti a obratnosti . Nácvik správnych pohybových aktivít. Tréningy rozšírené o kombináciu atletickej prípravy so špičkovým trénerom, iné druhy pohybových športov. Program zahŕňa i prechádzky v prírode, návštevu bojnickej ZOO, Bojnického zámku a mnoho iných zaujímavých prekvapení. V programe nebudú chýbať stretnutia s trénermi, hráčmi, lekárom.
Záver campu: Exhíbičia účastníkov campu a hráčov z ligových družstiev.

VŠEOBECNÉ USTANOVENIA:

Termín a miesto konania: 4.- 9. júla 2011

BOJNICE, HOTEL ŠPORTCENTRUM ***

Nástup a ukončenie: Nástup **4.7.** (pondelok) do 12.00 h začíname obedom a končíme obedom **9.7.** (sobota)

Cena pobytu: **160 €**

Veková kategória: 8 až 14 roční
chlapci aj dievčatá

Doprava: Individuálna

Ubytovanie: V trojhviezdičkovom hoteli - 2 lôžkové izby s WC, kúpeľňou, TV, chladničkou

Stravovanie: Plná penzia (5x) – raňajky, desiata, obed, olovrant, večera + pitný režim počas celého dňa

Poistenie: vlastné zdravotné poistenie

Program: Denné tréningové (hala k dispozícii), fitnes tréningy, prednášky lekára, tréningy a rozhovory so známymi športovcami a trénermi, regenerácia, celodenná starostlivosť pod dozorom trénerov a pedagogických pracovníkov.

Prihlášky: Treba zasielať do 20. júna 2011

Kontakt: ristova@sass.sk, 0903 264 571

TRÉNERI a ORGANIZAČNÉ ZABEZPEČENIE:

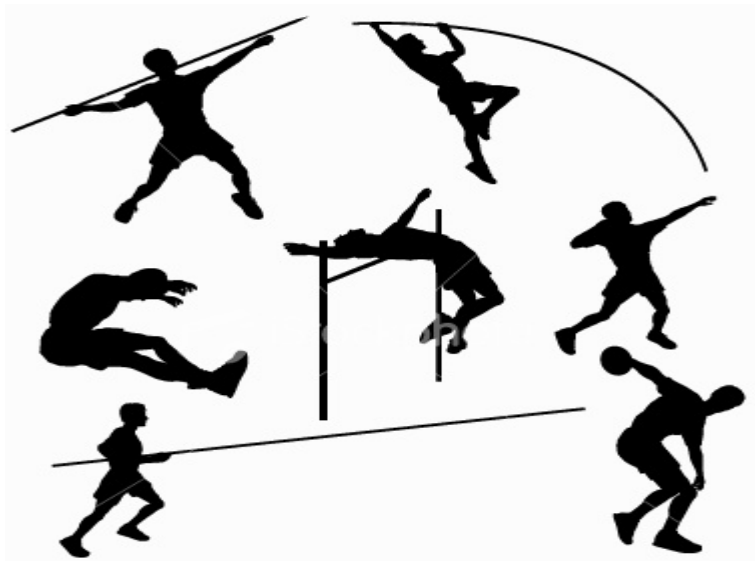
Vedúci campu: Andrea Ristová

Pedagogický pracovník: Mgr. Miriam Olešáková

Tréneri a asistenti:

- kondičná príprava – kondičný tréner – Milan Kabát
- všeobecná príprava – Eva Murková – majsterka športu, majsterka Európy v skoku do diaľky
- futbalový tréner - Mário Belavý
- iní tréneri – pozvaní k individuálnym tréningom

Zdravotné zabezpečenie: zdravotnícke zariadenie Bojnice a Prievidza



11.-16. júla 2011

BOJNICE, HOTEL ŠPORTCENTRUM ***

ŠPORTOVÝ CAMP
pre všetkých mladých športovcov
a nadšencov atletiky

MOTTO:

„Kde niet vôle, niet ani cesty.“

OBSAHOVÉ ZAMERANIE:

Náplň campu pre atletiku: Zdokonaľovanie jednotlivých pohybových a koordinačných schopností zamerané na atletické disciplíny, rýchlosť a obratnosť. Tréningy dopĺňujúce kombináciu atletickej prípravy s inými druhmi pohybových športov. Program zahŕňa i prechádzky v prírode, návštevu bojnickej ZOO, Bojnického zámku a mnoho iných zaujímavých prekvapení.
V programe nebudú chýbať stretnutia s trénermi, pretekármi i lekárom.
Záver campu: Atletický meeting :**Rýchlejšie, vyššie, silnejšie**“

Náplň campu pre všestrannosť:

Rozvoj rekreačných schopností, osobný a športový rast, komplexné pohybové programy pre deti a mládež.

Šport ako prirodzená vlastnosť človeka, má potrebu sa neustále rozvíjať. Je to cesta, ktorá vedie k tomu správne cieľu.

Naučíme Vás rôzne druhy športovej aktivity, nenáročným a hlavne zábavným spôsobom.

Vhodný aj pre deti a mládež s problémom nadváhy, program sa prispôbuje ich individuálnym požiadavkám..

Program zahŕňa i prechádzky v prírode, návštevu bojnickej ZOO, bojnického zámku a mnoho iných zaujímavých prekvapení.

V programe nebudú chýbať stretnutia so športovými trénermi, pretekármi i športovým lekárom.

Záver campu: Športová olympiáda.

VŠEOBECNÉ USTANOVENIA:

Termín a miesto konania: 11.-16. júla 2011

BOJNICE, HOTEL ŠPORTCENTRUM ***

Nástup a ukončenie: Nástup **11.7.** (pondelok) do 12.00 h začíname obedom a končíme obedom **16.7.** (sobota)

Cena pobytu: **160 €**

Veková kategória: 8 až 14 roční
chlapci aj dievčatá

Doprava: Individuálna

Ubytovanie: V trojhviezdičkovom hoteli - 2 lôžkové izby s WC, kúpeľňou, TV, chladničkou

Stravovanie: Plná penzia (5x) – raňajky, desiata, obed, olovrant, večera + pitný režim počas celého dňa

Poistenie: vlastné zdravotné poistenie

Program: 3x denne tréningy (hala k dispozícii), fitnes tréningy, prednášky lekára, tréningy a rozhovory so známymi športovcami a trénermi, regenerácia, celodenná starostlivosť pod dozorom trénerov a pedagogických pracovníkov.

Prihlášky: Treba zasielať do 20.júna 2011

Kontakt: ristova@sass.sk, 0903 264 571

TRÉNERI a ORGANIZAČNÉ ZABEZPEČENIE:

Vedúci campu: Andrea Ristová

Pedagogický pracovník: Mgr. Miriam Olešáková

Tréneri a asistenti:

- kondičná príprava – kondičný tréner – Milan Kabát
 - atletický tréner – Eva Murková – majsterka športu, majsterka Európy v skoku do diaľky
 - všeobecná príprava - Mário Belavý
- iní tréneri – pozvaní k individuálnym tréningom

Zdravotné zabezpečenie: zdravotnícke zariadenie Bojnice a Prievidza

PRIHLÁŠKA

CAMP:.....

Termín:.....

Meno:.....

Priezvisko:.....

Adresa:.....

.....

.....

Dátum narodenia:.....

Meno zákonného zástupcu:.....

Kontakt zákonného zástupcu:.....

(telefón, e mail)

Veľkosť dresu (oblečenia):.....

Užívanie liekov, obmedzenie v stravovaní.....

.....

.....

Člen klubu (post, disciplína):.....

.....

Úhrada:

Zálohu vo výške 50% z celkovej sumy je potrebné uhradiť pri podpise a odovzdaní prihlášky. Zostávajúcich 50% najneskôr do 30.6.2011.

Spolu s prihláškou zašlite aj doklad o zaplatení.

V cene je zahrnuté ubytovanie, 5x denne strava, pitný režim, tréningy, telocvičňa, tréneri, lektori, výlety, program, ceny, atď.

Číslo účtu: 4070058206/3100

Poznámka: meno a priezvisko dieťaťa

Upozornenie pre rodičov !!!

Zraz: HOTEL ŠPORTCENTRUM Bojnice (od 10:00 - 12:00 hod.)

Vybavenie: Kompletný športový výstroj – športové oblečenie, plavky, osobné a hygienické potreby.

FUTBAL: futbalový výstroj /okrem dresu/ kopačky, sálové tenisky, tenisky.

ATLETIKA: tenisky 2x.

Účastníci budú rozdelení do skupín podľa veku, resp. výkonnosti.

Táto prihláška je záväzná a jej zrušenie a prípadné vrátenie finančných prostriedkov podlieha storno poplatkom, (vid'. prihláška). Rodič berie na vedomie , že prípadnú škodu, ktorú úmyselne spôsobil jeho dieťa je povinný nahradiť v plnom rozsahu ako určí majiteľ alebo prevádzkovateľ zariadenia , kde táto vznikla.

Všeobecné podmienky:

- 1.Organizátori campu nezodpovedajú za vzniknuté zdravotné problémy dieťaťa súvisiace s neuvedením chorôb a užívania liekov.**
- 2.Každý účastník musí byť pripoistený a musí mať so sebou kartičku poistenca.**
- 3.Organizátori nenesú zodpovednosť za cenné veci, ktoré si dieťa prinesie so sebou (mobil, šperky, vyššiu sumu peňazí a pod.)**

Súhlasím, aby sa moje dieťa zúčastnilo športového campu.

Potvrdzujem, že moje dieťa je zdravé.

DŇA:

PODPIS zákonného zástupcu:

Rámcový PROGRAM

Pondelok

do 12.00 h	príchod do hotela	
12.30 h	obed	
do 14.00 h	ubytovanie, oddych	
14.00 – 14.30 h	privítanie, organizačné pokyny, olovrant	
15.00 h – 17.30 h	tréning, strečing	
17.30 h – 18.00 h	hygiena	
18.00 h	večera	
19.00 h	večerný program	– návšteva - spoločenský večer

Utorok

8.00 h	raňajky	
9.00 – 11.30 h	tréning	
11.30 h – 12.00 h	hygiena, desiata	
12.00 h	obed	
12.30 h – 13.00 h	oddych	
13.00 – 14.30 h	tréning	
15.00 h – 16.00 h	oddych, olovrant	
16.00 h – 18.00 h	tréning, regenerácia	
18.00 h	večera	
19.00 h	večerný program	– návšteva - spoločenský večer.

Streda

8.00 h	raňajky	
9.00 – 11.30 h	tréning	
11.30 h – 12.00 h	hygiena, desiata	
12.00 h	obed	
12.30 h – 13.00 h	oddych	
13.00 – 14.30 h	tréning alebo výlet	
15.00 h – 16.00 h	oddych, olovrant	
16.00 h – 18.00 h	tréning, regenerácia	
18.00 h	večera	
19.00 h	večerný program	– návšteva . - spoločenský večer.

Štvrtok

8.00 h	raňajky	
9.00 – 11.30 h	tréning	
11.30 h – 12.00 h	hygiena, desiata	
12.00 h	obed	
12.30 h – 13.00 h	oddych	
13.00 – 14.30 h	tréning alebo výlet	
15.00 h – 16.00 h	oddych, olovrant	
16.00 h – 18.00 h	tréning, regenerácia	
18.00 h	večera	
19.00 h	večerný program	– návšteva - spoločenský večer

Piatok

8.00 h	raňajky	
9.00 – 11.30 h	tréning	
11.30 h – 12.00 h	hygiena, desiata	
12.00 h	obed	
12.30 h – 13.00 h	oddych	
13.00 – 14.30 h	tréning alebo výlet	
15.00 h – 16.00 h	oddych, olovrant	
16.00 h – 18.00 h	tréning, regenerácia	
18.00 h	večera	
19.00 h	večerný program	– návšteva . - spoločenský večer.

Sobota

8.00 h	raňajky	
9.00 – 11.00 h	futsalový zápas	
11.00 h – 12.00 h	hygiena, desiata	
12.00 h	obed	
12.30 h – 13.00 h	odchod	

Tréningový proces (futbal, futsal, atletika),

bude realizovaný formou dvoj - trojfázového denného cyklu pozostávajúceho zo všeobecnej atletickej prípravy, rozvoja špecifických futbalových (futsalových) zručností ako aj aeróbnej prípravy. Systém je vypracovaný kvalifikovanými trénermi s ohľadom na vekové kategórie a potrieb tréningovej fázy prípravného obdobia. Ako doplnok budú zaradované špeciálne tréningové jednotky podľa pokynov kondičného trénera. Súčasťou denného cyklu bude i aktívna regenerácia formou sauny s hydromasážnou vaňou, strečingu a rozmanitých tradičných i netradičných športových hier. Prostriedky športovej prípravy budú vyberané predovšetkým pre zlepšenie ukazovateľov všeobecnej pohybovej výkonnosti mladých športovcov ďalších etáp ich športového rastu, s využitím:

- špeciálnej pohybovej prípravy s prvkami úpolových športov, osvedčené v letnej príprave slovenských futbalistov (atletov),
- cvičení na FIT loptách, atletické - bežecké a odrazové cvičenia posilňovacie cvičenia zamerané na svalové partie najčastejšie zaťažované pri herných činnostiach vo futbale,
- cvičenia v cardio centre,
- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca podľa zamerania,
- vysokohorský tréning ako prostriedok rozvoja vytrvalostných schopností,
- analýza herných činností jednotlivca pomocou videozáznamov zo zápasov spolu s komentárom jednotlivých hráčov,
- stretnutia s profesionálnymi hráčmi, lekárom.