



NÁRODNÉ STOLNOTENISOVÉ CENTRUM MLÁDEŽE





ÚVOD

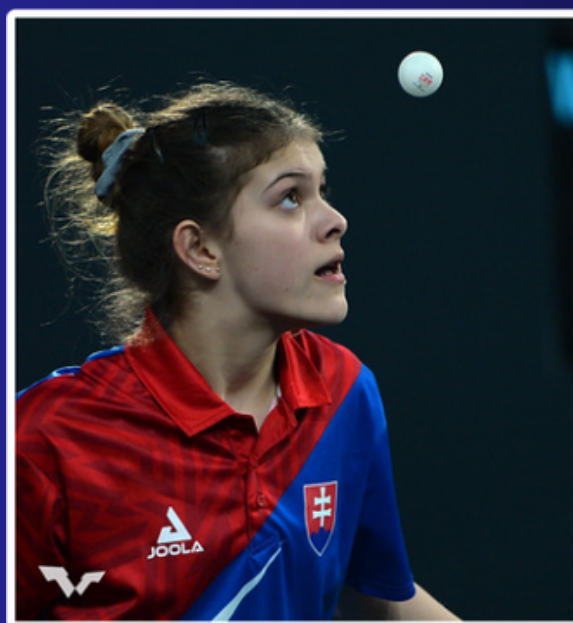
Národné stolnotenisové centrum mládeže (NSTCm) bolo oficiálne založené v roku 2019 a sídli v Nitre, len hodinu cesty autom (80 km) od Bratislavy. Táto poloha umožňuje úzku spoluprácu s tréningovým centrom NSTC dospelých reprezentantov Slovenska.

Úlohou NSTCm je vytvárať optimálne podmienky pre zabezpečenie celoročnej prípravy a tréningového procesu vybraných športovcov vo všetkých mládežníckych kategóriách, najmä



reprezentantov SR pod vedením reprezentačných trénerov a trénerov NSTCm. Moderné tréningové podmienky sú zabezpečené vďaka Športovej strednej škole v rámci Spojenej školy Slančíkovej 2 v Nitre. Tieto podmienky

podporujú duálnu kariéru mladých športovcov, ktorí tak môžu rozvíjať nielen športovú, ale aj akademickú stránku.



Zaradenie do NSTCm nie je podmienené prestupom dieťaťa do školy v Nitre!

STOLNOTENISOVÁ HALA



6 hracích stolov



3 zásobníkové stoly



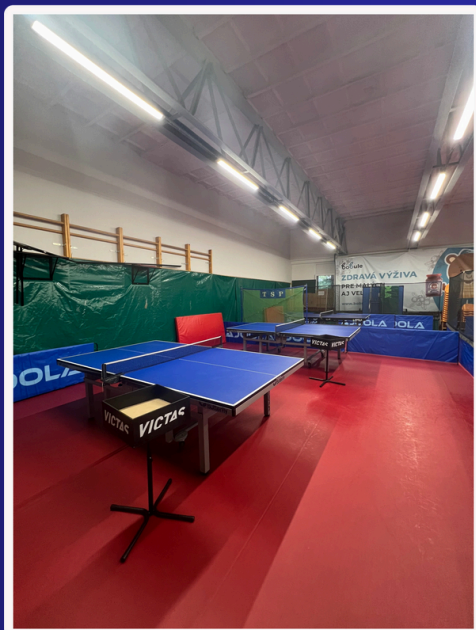
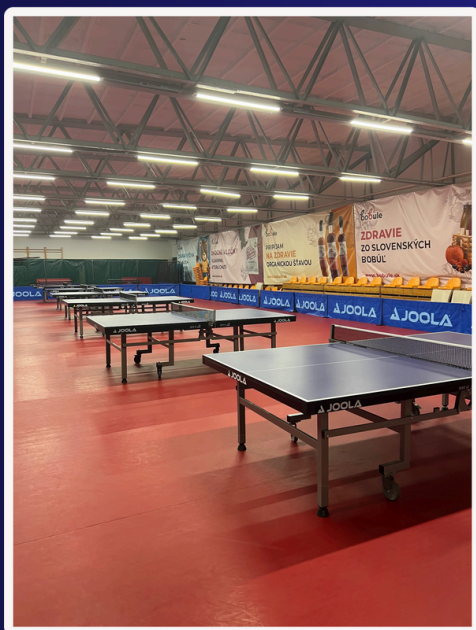
Komplet JOOLA vybavenie



Teraflex



**Rôzne značky lôpt na základe podujatí,
na ktoré sa hráči pripravujú**



POSILŇOVŇA

<https://www.leviathanteam.sk/>



Nové vybavenie



Neobmedzený prístup počas celého týždňa



Tréningy individuálne ale aj skupinové pod vedením kondičného trénera



Možnosť extra crossfitových tréningov od trénerov, s ktorými spolupracujeme v rámci haly



POHYBOVÉ ŠTÚDIO



Skupinové tréningy pod vedením
kondičného trénera



Primárne zameranie na rovnováhu a
spevňovanie stredu tela



Fitlopty, bosu, stepery, žiniienky,
odpružená podlaha



REGENERÁCIA



2 maséri



Fyzioterapeut



Magnet



Bioptrónové

lampy



Infračervené

lampy



2 vírivky



2 sauny



Ľadový bazén



Masážna vaňa

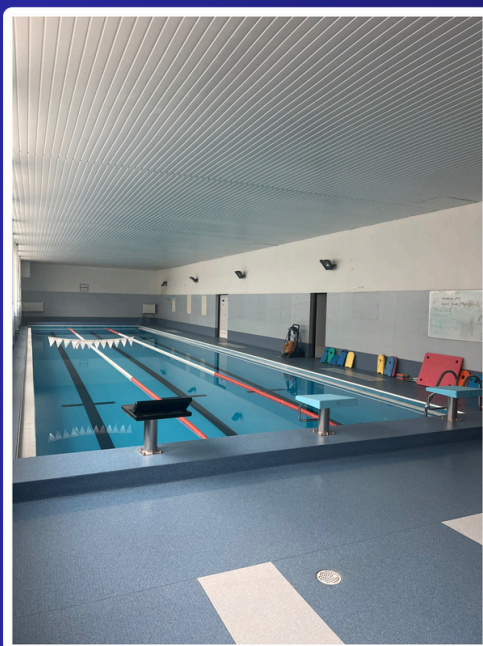


Bazén



Aerosolový

morský kúpeľ



TRÉNINGOVÝ PLÁN

7:00-9:15

9:45-14:35

15:00-17:00

16:30-18:00

18:00-20:00

*dobrovolný trénink

PO



15:00-16:00



16:00-17:00



UT

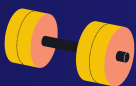


17:00-18:00



ST

7:00-8:00 ♀



7:00-9:00 8:00-9:00



ŠT

7:00-8:00 ♂



7:00-9:00 8:00-9:00



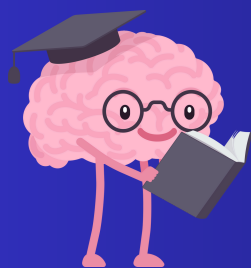
PI

7:00-8:00 ♀



7:00-9:00 8:00-9:00





Štúdium



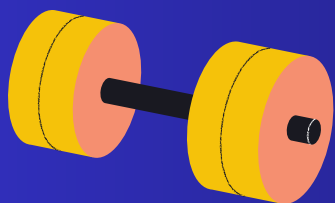
Kondička



**Stolnotenisový
tréning**



**Pohybové
štúdio**



Posilňovňa



Regenerácia

UBYTOVANIE

Školský internát

- 24 hodinový dozor zabezpečený školskými vychovávateľmi
- izby pre dvoch
- samostatná študovňa s počítačmi a kuchynka na každom poschodí



Hotel OKO

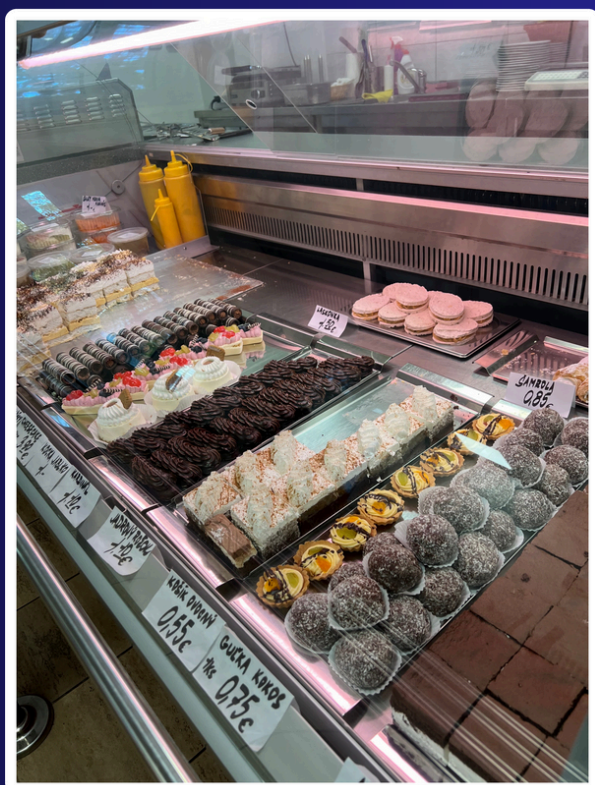


- 5 minút
chôdze od
športového
komplexu



STRAVOVANIE

Mliečny
bar



Školská
jedáleň

MOŽNOSTI ŠTÚDIA

Mesto Nitra ponúka športovcom vzdelanie na všetkých úrovniach. Možnosť trénovať na 2-3 fázy denne, umožňuje spolupráca so ZŠ kniežata Pribinu a Spojená škola Slančikovej 2.



- je vzdialená 7 minút chôdze od športového komplexu
- je k dispozícii, ak sa športovci rozhodnú trénovať v NSTCm pred dovŕšením 15 rokov
- umožňuje prispôbiť rozvrh hodín k tréningovému plánu NSTCm

Keďže NSTCm je súčasťou Spojenej školy, Stredná Športová škola poskytuje neobmedzené možnosti športovej prípravy pre vrcholových športovcov.

Po ukončení stredoškolského štúdia majú absolventi Spojenej školy možnosť pokračovať v nadstavbovom štúdiu na dvoch vysokých školách v Nitre.

Spojená škola Slančíkovej 2

www.spojskolanr.sk



- Športové gymnázium
- športový manažment
- digitálne služby v športe



- bilingválne štúdium
- prestížna pečať kvality
Label FrancÉducation udelená
Ministerstvom zahraničných
vecí Francúzskej republiky



- poradenstvo vo výžive
- výživa, ochrana zdravia a
hodnotenie potravín



- uplatnenie v hoteloch,
gastronomických zariadeniach
a cestovných kanceláriách
- certifikáty ako barista, barman
nápojár s medzinárodnou
platnosťou, či z podvojného
účtovníctva OMEGA

Univerzity



**Univerzita
Konštantína
Filozofa
(UKF)**
www.ukf.sk

Fakulta

- **Prírodných vied a informatiky**
- **Sociálnych vied a zdravotníctva**
- **Stredoeurópskych štúdií**
- **Filozofická**
- **Pedagogická**

Fakulta

- **Agrobiológie a potravinových zdrojov**
- **Biotechnológie a potravinárstva**
- **Ekonomiky a manažmentu**
- **Európskych štúdií a regionálneho rozvoja**
- **Záhradníctva a krajinného inžinierstva**
- **Technická**



**Slovenská
poľnohospodárska
univerzita
(SPU)**
www.uniag.sk

REALIZAČNÝ TÍM

Ing. ROMAN
GRIGEL



 licencia B

- zakladateľ NSTCm
- reprezentačný tréner juniorov

 MEJ 2024

Mgr. ZUZANA
GRIGELOVÁ





 licencia B

- reprezentačná trénerka junioriek
- bývalá reprezentantka ČSSR

INGEMAR
PÉTER





 licencia C

-  1. kvalifikačný stupeň - kondičný tréner
- bývalý reprezentant 
- 3 roky skúseností ako tréner a hráč vo Švédsku

MSc. NATÁLIA
GRIGELOVÁ



 licencia B

-  1. kvalifikačný stupeň - kondičná trénerka
-  športová psychologička
- členka trénerskej komisie ETTU

TIBOR ŠPÁNIK

 licencia D

 ME U21
2019

- hráč  extraligy



MAREK ŠIMUNEK

 licencia C

- hráč 2.
ligy na 



Mgr. JÁN GEMMEL

- fyzioterapeut
- člen centra
pohybu
Gemini
v Nitre



Mgr. MICHAL TÓTH

 kondičný
tréner

- metodik
- športový
riaditeľ

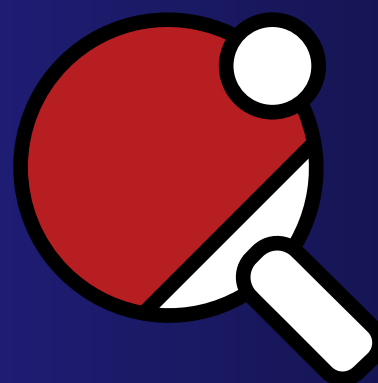
Športovej Akadémie
Mateja Tótha



Ing. Mgr. PETER KURAČKA, ACC

 športový psychológ

- podpredseda
Slovenskej asociácie
športových psychológov





HRÁČKY



EMA ČINČUROVÁ



VANDA VANIŠOVÁ



SÁRA HABAROVÁ



**LILIANA ALICJA
GUASSARDO**



SIMONA ĎURIŠOVÁ



HRÁČI



SAMUEL ARPÁŠ



SAMUEL PALUŠEK



MYKHAILO LOVHA



PAVOL KOKAVEC

Tréningová skupina v NSTCm nie je obmedzená len na vyššie uvedených hráčov. Členovia reprezentácie, ktorí nie sú súčasťou NSTCm, sú každý mesiac pozývaní na týždňové aj dvojtyždňové tréningové kempy. Okrem toho sa tréningov pravidelne zúčastňujú aj ďalší sparingpartneri, ako napríklad Thomas Keinath (deaflympijský víťaz), či Monika Uríková (bývalá reprezentantka SR).

Rovnako tak, reprezentační tréneri pozývajú aj mladé talenty s potenciálom do budúcnosti. Avšak to, že ste práve VY neboli pozvaní, neznamená, že nás nemôžete kontaktovať v prípade záujmu o spoluprácu.



„Úspech nespočíva v talente, ale v chuti na sebe pracovať.“