

# TENIS

fitness • sport • zdravlje

**upisi u toku**

za djecu od 5-14 god.

Prisavlje 20 • Zagreb



prvi puta i u HR: & top-metoda-treninga TFE® - top-kvaliteta

## PRVOLIGAŠKI tenis klub CHROMOS-SAVICA

osmislio je i pokreće

**NOVI SPORTSKO-PEDAGOŠKI PROJEKT:**

## TENNIS-4-LIFE

za svu zainteresiranu zagrebačku djecu od 5-14 godina

ovaj **kompleksni integralni (holistički) teniski** trening daje vašem djetetu **najširu bazu** neophodnu za kvalitetan razvoj samog **TENISKOG SPORTA** i **MNOŠTVO DRUGIH** **motoričkih, psihofizičkih, karakternih i socijalnih kompetencija**, a pogotovo vrijedno i svrsishodno za cijeli život: **navođenje na zdrav i vitalan način života, prehrane, jačanja imunog sistema, etc..**

projekt i trening vodi internacionalno uspješan i iskusan profi-trener **Prof. Željko Smičiklas** (prijašnji trener državne reprezentacije do 14 g.)

s timom svoje tenis-&-sport akademije

**TENNIS-COLLEGE-SMIČIKLAS (tenis • fitness • mental • energetik)**

Kvaliteta treninga TFE® metode profesora Smičiklasa premirana je internacionalno 3 puta s najvišim predikatom "sehr gut"

**UPISI i PRIJAVE na 095-362-7476 ili E@smiciklas.com**

**POČETAK TRENINGA: kontinuirani upisi u toku**



**TK CHROMOS-SAVICA** počinje **višegodišnju "naobrazbu"** djece u jednom od **najzahtjevnijih sportova - TENISU** - koji se optimalno prakticira od vrtića pa do "kraja života"! **POZIVAMO** uz djecu **I RODITELJE** na sve aktivnosti koje vam naš klub pruža.

Roditelji uživaju **SPECIJALNE** programe i kondicije (dijelom gratis).

**VAŽNO: broj je nažalost ograničen zbog zimskog semestra (dvorana)**

## BIT OVOG PROJEKTA

Pokrećemo novi sistem i novu etapu kvalitete i profesionalnosti u radu sa najmlađima u **TENIS KLUBU CHROMOS-SAVICA**.

Kao **prvoligaški klub**, želimo **KONTINUIRANO** regrutirati, trenirati i sportski odgajati **VLASTITE talente po najvišim sportsko-pedagoškim standardima**.

## IDEALNA SREDINA i za VAS

TK Chromos-Savica **JEDINI** je HR-teniski klub sa seniorskim momčadima u **sve 3 seniorske lige**, a **seniorski smo viceprvaci** i veteranski **prvaci države!** Vodimo brigu o **SVIM** uzrastima i nivoima tenisa, od vrtića, pa do najviše razine HR tenisa, a i kasnije u dobi veterana !

Kako sva djeca **nemaju** kompetitivni afinitet-odgajamo **paralelno** punovrijedno i zdrave **hobby igrače**. Ovime pozivamo i **SVE RODITELJE** da se priključe !

## CILJ

Djeci i roditeljima dati **ultimativnu kvalitetu treninga** i "svoga oko treninga" u našoj **INTEGRALNOJ\* TENIS & SPORT-ŠKOLI** (jedinoj takvoj u HR):  
**"TENIS-4-LIFE" = "TENIS-za-Život"**

(\***integralano** = multidimenzionalan i istovremeno individualan pristup učeniku, učenju, njemu primjerenom metodici i njemu potrebnim programima-područjima). Vaša djeca uče i treniraju u jednom zaokruženom sistemu ne samo **tenis** nego i **fitness**, **mentalne vještine**, kako uspješno **prevladavati probleme**, dobivati **socijalnu kompetenciju**, **marljivost**, **ustrajnost**, **samokontrolu**, naučiti kako pod "pritiskom" **ne doći u stres** ... - svaki uzrast na svom optimalnom nivou.

## SMISAO

Sinergično pružiti djeci i roditeljima što **širu izobrazbu krajnje korisnih vještina i osobina za tenis, zdravlje, ali i za život i izvan tenisa**.

Neka djeca odlučuju se za smjer natjecatelja, neka će otići čak i do turnirskog, evtl. internacionalnog tenisa, a neka će htjeti ostati u rekreaciji..., međutim...

**SVI** će **razviti zavidna dostignuća tijela, duha i karaktera, te razne vještine !**

Time svi dobivamo: **win-win-win u trokutu djeca-roditelji-klub** (najviše djeca). Ovakav **holistički** dugotrajni trening razvija djecu **SIGNIFIKANTNO** kompletnije!

## METODA & METODIKA

naša jedinstvena **TFE® -Trening-Metoda** (razvijena od **voditelja škole Prof. Željka Smičiklasa**) je konkretna integracija **tjelesnoga, kognitivnoga** (razvoj situacione inteligencije, sinestetičko učenje, etc,...) i **konativnoga** (karakterno-emotivnoga / kontrola emocija, razvoj samopuzdanja, stres-rezistenicja,...)

Takav višeslojni trening daje i **visešljne rezultate** vašem djetetu za sport, školu i za život u **svim vidovima**, a značajno i za kasnije profesije ! Kontinuirano se radi na **tjelesnom, duhovnom i mentalnom** planu, pa su razvoj i napredak brzi i zdravi za **kompletnu ličnost** vašeg djeteta. Uče se i **smjernice zdravog života, prehrane, tehnike disanja**, ...i još puno vrijednoga ...





## SISTEM

Trening **prioritetno** mora vašu djecu **veseliti, motivirati i privlačiti**.

Djeca se razvijaju u različitom tempu. Zato provodimo godišnji trening u **2 semestra po 6 i 3 mjeseca**, da bi svi imali vremena "proniknuti" u ovaj divni, ali vrlo zahtjevni sport i savladati početne vještine za koje ipak treba više mjeseci fokusiranog i kontinuiranog treninga !

Esencijalno za brz napredak je naša **efikasna komunikacija sa roditeljima**.

Zato redovito organiziramo **zajedničke info-&-demo-termine** (ca. svaka 2 mjeseca) za roditelje sa demonstracijom naučenoga, evtl. nekom aktuelnom temom, i mogućnosti individualnog savjetovanja sa trenerom.

U području fitnessa roditelji će po potrebi **dobiti i šire savjete trenera o** uočenim **razvojnim detaljima i** (kao npr. držanje tijela, korekcije u lokomotornom aparatu, prijedloge za bolje fokusiranje na zadatke kod kuće, etc...)

## PERSPEKTIVE

Najvažnije za nove roditelje: **TENIS je zaista OPTIMALAN sport "FOR LIFE" !**

Znači - jedan od rijetkih sportova koje čovjek može početi u vrtiću i uživati u njemu "do kraja života", čak i natjecateljski)

Vaše dijete i vi bit ćete u **uskoj komunikaciji s voditeljem škole**, te će se vaša djeca kontinuirano usmjeravati (prema svojim sklonostim, mogućnostima i željama) ili u **smjeru natjecatelja** ili u **smjeru zdrave rekreacije**.

Natjecatelji će se početi integrirati u postojeće **momčadi kluba** (dobne klase do 8 -10-12-14-godina etc...), a kasnije dodatno i u juniorska **individualna natjecanja - turnire** (prvenstvo kluba, grada, regije, države, reprezentacija HR, ...).

Djeca koja **ne**-afiniraju kompetenciji, nego žele uživati novu aktivnost **bez** natjecanja, također će se **jednako kvalitetno kao i natjecatelji i dalje kontinuirano trenirati, usmjeravati, razvijati i napredovati u rekreativnom smjeru**.

Tako svi igrači - uz zavidnu kvalitetu tenisa - formiraju **za cijeli život** neprocjenjive navike **zdravog života**. Čak i u **poslovnom svijetu** tenis često dobro dođe i ponekad može značajno **"otvoriti vrata" !**

## INICIJALNI SEMESTAR za POČETNIKE

### TRENINZI se ODRŽAVAJU DIREKTNO u OSNOVNOJ ŠKOLI BOROVJE

po satnici koja će se 100% definirati

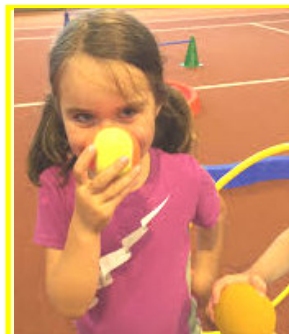
### TEK NAKON

vaših prijava - da bi se pronašli adekvatni termini koji polaznicima vremenski odgovaraju

(kao inicijalni termini pred-predviđeni su:  
**Utorak i Četvrtak između ca. 17:30 i 19:30)**

## RODITELJI SU KOD NAS VAŽAN DIO TIMA

Povjeravate nam najvrijednije što imate - vaše dijete, stoga - da bi komunikacija i interakcija sa **vama roditeljima** bila što kvalitetnija: **kontaktirajte i konzultirajte za sve upite našeg voditelja škole 095-362-7476**



# ORGANIZACIJSKI

## Struktura Treninga:

1

**PRVI i BESPLATNI Demo-Trening** je u **ČET 20.05. ILI u UTO 24.05.** u vašoj školi između **17:30 i 19:30.** **TOČAN TERMIN BITI ĆE VAM JOS POSEBNO OBJAVLJEN** (ovisi o broju i mogućim terminima interesenata / polaznika) Trajanje ca. 60-70 min.

2

Trenira se 1x na tjedan po 60 min (mjesečna naknada 195 kn) ili 2x na tjedan po 60 min. (380 kn)

3

**Treninzi se održavaju redovito do kraja ove školske godine u vašoj osnovnoj školi.**

4

Sa početkom ljetnih praznika djeca koja još ne odlaze na godišnji odmor nastavljaju treninge za vrijeme boravka u Zagrebu (i / ili po povratku u Zg.).

Organizirat će se i po koji Camp-dan ili Camp-vikend sa puno dodatnih svrsishodnih aktivnosti.

5

Sa jesenskim početkom nove školske godine nastavljaju se u školi ponovo redoviti treninzi za sve.

6

**Komunicirajte usko sa voditeljem jer uz rekreaciju **TRAŽIMO** i **TALENTE** i "**BUDUĆE PROFIJE**"**

**VAŽNO:** U zimskom semestru **kapaciteti su ograničeni zbog treninga u dvorani.**  
**OSIGURAJTE MJESTO ŠTO RANIJE !**

Za djecu koja tokom zimskih i ljetnih **pauza između** semestara ne odlaze iz Zagreba, organiziraju se "**kampovi**" - **intenzivni polu-ili cjelo-dnevni treninzi sa dodatnim zabavnim sadržajima** u trajanju od 3-6 dana u tjednu



Tijekom uskršnjih praznika organiziramo tradicionalni tjedni **proljetni "kamp" na moru** za sve zainteresirane polaznike  
**I ZA RODITELJE !**  
Za roditelje separadni programi tenisa, fitnesa i regeneracije.

## RODITELJI: smanjite troškove & koristite super-pogodnost našeg SPONZORINGA

Sve rekvizite imamo spremne za start. NE kupujte još ništa i ne radite si nepotrebne troskove (!)  
Surađujemo uspješno i ekskluzivno sa svjetski uspješnim i poznatim brandom sportske opreme:

**HEAD** / u ZG - [www.Marines-Sport.hr](http://www.Marines-Sport.hr)

U našim dolazećim kontaktima i komunikaciji dobit će te sve detalje o mogućnosti trajne povlaštene nabave.



## Tenis Klub CHROMOS-SAVICA

Prisavlje 20 (preko puta od "Lidl")



**POČETAK TRENINGA: upisi teku stalno cijele godine**  
**UPISI na 095-362-7476 ili E@smiciklas.com**



**Prof. Željko Smičiklas** - vlasnik i Head-Coach Akademije

- Prof. sportskih nauka
- Pro-Coach ATP & WTA
- Mentalni- & Yoga Trener
- HR-D-USA "A-trener"-licenca
- Fitnes Expert- & Pers. Coach
- Nutritionist & Seminar Coach
- [E@smiciklas.com](mailto:E@smiciklas.com)
- [www.smiciklas.com](http://www.smiciklas.com)
- +385-95-362-7476
- +49-152-292-28-156
- Croatia
- Germany
- Caribbean

