

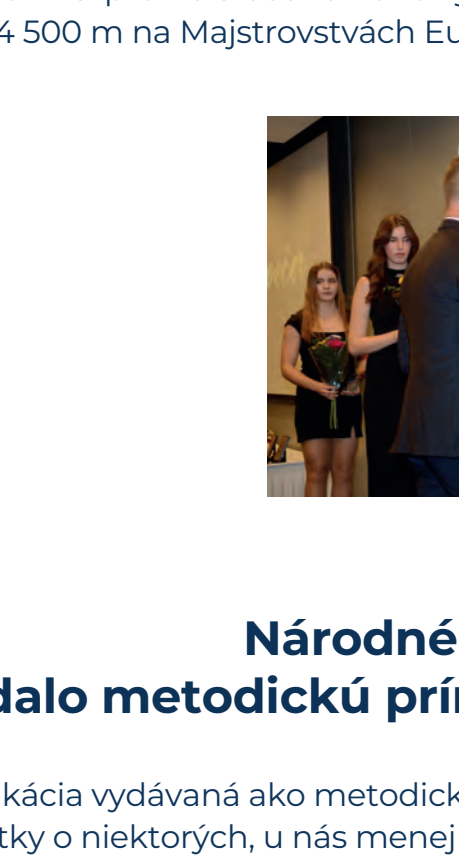


# NEWSLETTER FEBRUÁR 2025

## AKTIVITY NÁRODNÉHO ŠPORTOVÉHO CENTRA

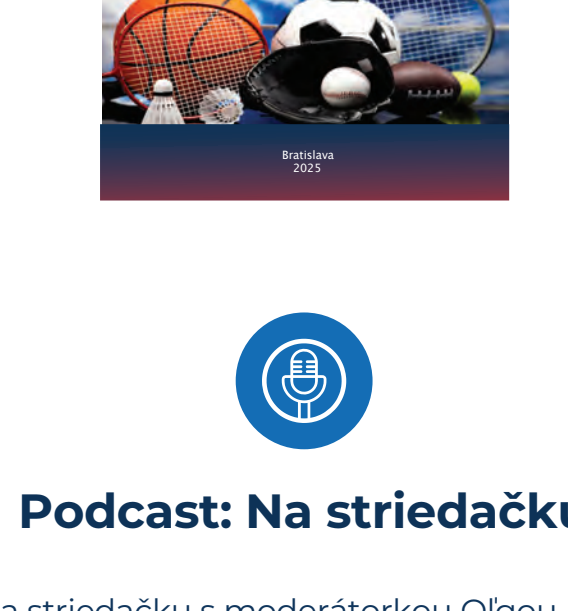
### Národné športové centrum spustilo sériu workshopov pre športovcov

Národné športové centrum (NŠC) úspešne odštartovalo sériu odborných workshopov určených pre športovcov. Pilotný workshop sa zamerlal na dôležitú oblasť mentálnej prípravy a výživy, pričom prebiehal pod vedením skúsených odborníkov, mentálneho kouča Adama Kociana a experta na športovú výživu Martina Čupku. Hlavným cieľom projektu je poskytnúť športovcom komplexné vzdelanie v kľúčových oblastiach ich prípravy.



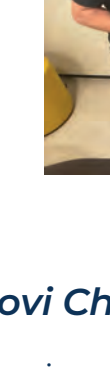
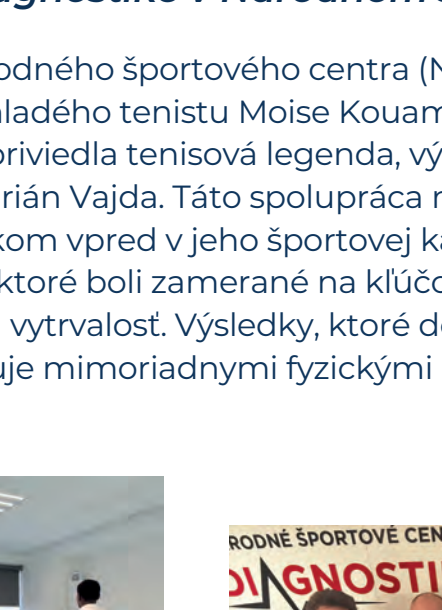
### Galavečer Slovenskej kanoistiky Slovenský pohár 2024 - ocenená Sofia Bergendi

Slovenská kanoistika má za sebou ďalší rok. Medzi ocenenými nechýbala ani talentovaná reprezentantka a členka Národného športového centra Sofia Bergendi spolu so svojimi kolegyniami si prevzala ocenenie za vynikajúce výsledky z uplynulej sezóny, kde v disciplíne K4 500 m na Majstrovstvách Európy do 23 rokov vybojovala striebornú medailu.



### Národné športové centrum vydalo metodickú príručku v spolupráci s pedagógmi

Publikácia vydávaná ako metodická príručka pre inováčné vzdelávanie NŠC prezentuje poznatky o niektorých, u nás menej využívaných prístupoch k výučbe pohybových a športových hier na jednotlivých cykloch základných škôl a na stredných školách. Popisuje ciele vyučovania pohybových a športových hier v jednotlivých cykloch vzdelávania, využitie vybraných didaktických štýlov pri ich výučbe, predstavuje didaktické modely výučby, najmä herne orientovaný model TGFU a využitie implicitného učenia vo výučbe športových hier. Publikácia je obohatená množstvom príkladov pohybových hier a metodických foriem pre všetky základné športové hry.



### Podcast: Na striedačku

Nové časti podcastu Na striedačku s moderátorkou Olgou Konečnou Hamadejovou si môžete vypočuť na Spotify, alebo pozrieť ako videoverziu na našom youtube kanáli.

Príjemné počúvanie!



Zimné rozhovory  
Host podcastu: Leo Lendvorsky  
[https://www.youtube.com/watch?v=SEN\\_OcjkvJs](https://www.youtube.com/watch?v=SEN_OcjkvJs)

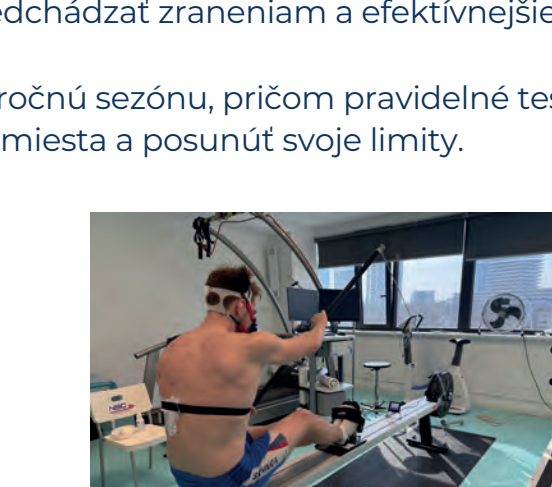


### Program oddelenia diagnostiky Národného športového centra v mesiaci február

#### Francúzsky tenisový talent Moise Kouamé na športovej diagnostike v Národnom športovom centre

Na oddelení diagnostiky Národného športového centra (NŠC) sme mali možnosť privítať mimoriadne talentovaného mladého tenistu Moise Kouamého z Francúzska. Na komplexnú športovú diagnostiku ho priviedla tenisová legenda, významná osobnosť slovenského aj svetového tenisu, pán Marián Vajda. Táto spolupráca môže byť pre Moiseho veľkým krokom vpred v jeho športovej kariére.

Moise absolvoval sériu testov, ktoré boli zamerané na kľúčové pohybové schopnosti, akými sú rýchlosť, výbušnosť, sila a vytrvalosť. Výsledky, ktoré dosiahol, ukázali, že na svoj vek disponuje mimoriadnymi fyzickými kvalitami.

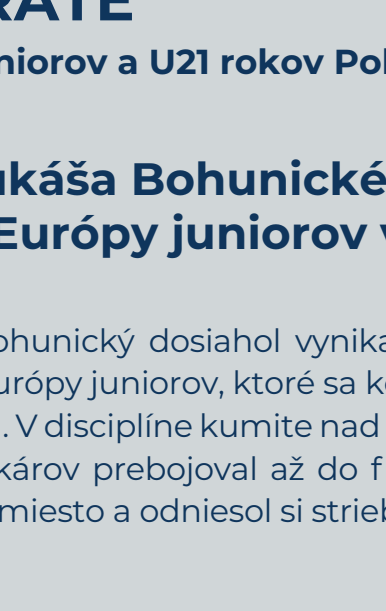


### Y Balance Test pomohol kickboxerovi Christiánovi Tamášovi zlepšiť stabilitu

Na oddelení športovej diagnostiky sa čoraz viac využíval Y Balance Test (YBT) – diagnostická metóda, ktorá pomáhala športovcom odhaliť slabé miesta dolných končatín a zlepšiť stabilitu. Kickboxer Christián Tamáš pod vedením analytiky Janky Pelikánovej patril medzi tých, ktorí test absolvovali a získali cenné poznatky o svojom pohybovom systéme.

YBT hodnotil dynamickú stabilitu a koordináciu v troch smeroch, pričom presné merania upozorňovali na rizikové faktory zranení. Športovcom umožnil pracovať na ich slabších, zvyšovať výkon a minimalizovať zdravotné komplikácie. Tamáš po teste priznal, že si lepšie uvedomil svoje rezervy a mohol cieľne zlepšiť stabilitu pri výbušných pohyboch.

Moderný tréning si vyžadoval precíznu diagnostiku – a YBT sa ukázal ako nenahraditeľný nástroj na optimalizáciu výkonu a prevenciu zranení.

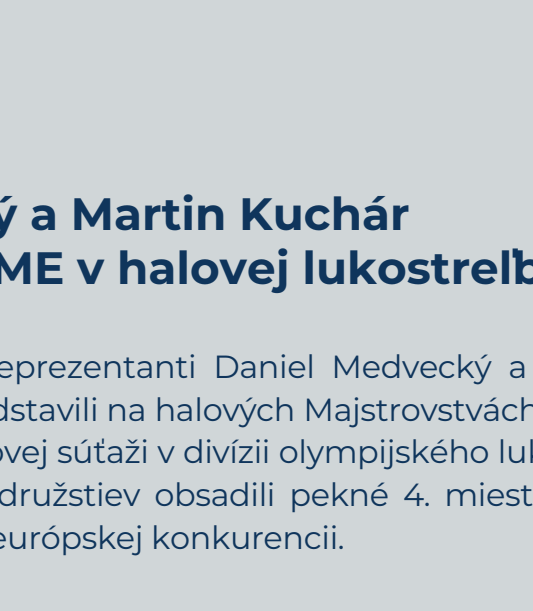


### Testovanie rýchlostných kanoistov: Adam Botek & Csaba Zalka

Vrcholoví športovci Adam Botek a Csaba Zalka absolvovali špecializované testovanie pod vedením športového analytika Lea Lendvorského. Diagnostika im poskytla detailný obraz o fyzickej pripravenosti a pomohla im nastaviť tréning na dosiahnutie maximálneho výkonu.

Testy zahŕňali analýzu telesného zloženia, meranie rýchlostno-silových parametrov, laktátovú krivku, spirometriu a sledovanie svalovej saturácie kyslíka. Vďaka týmto údajom mohli športovci optimalizovať tréning, predchádzať zraneniam a efektívnejšie regenerovať.

Botek a Zalka sa pripravujú na ďalšiu náročnú sezónu, pričom pravidelné testovanie im pomohlo odhaliť slabé miesta a posunúť svoje limity.

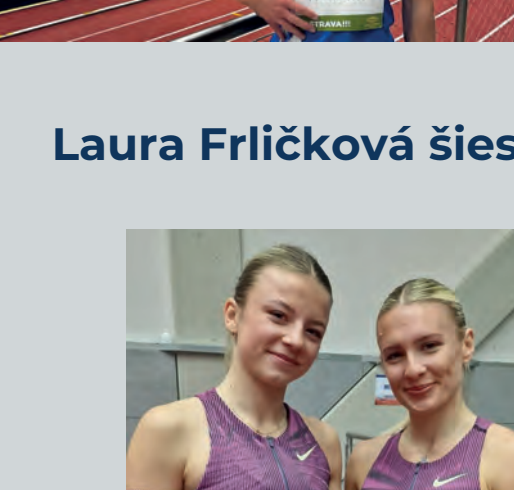


## NAŠI ŠPORTOVCI A ICH ÚSPECHY VO FEBRUÁRI

### TRIATLON

#### Majstrovstvá sveta U23 Taliansko

#### Zuzana Michaličková dvojnásobnou majsterkou sveta v zimnom triatlone a duatlone



Zuzana Michaličková ovláda Majstrovstvá sveta U23 v zimnom triatlone aj duatlone. V konkurencii si vybojovala 1. miesto v oboch disciplinách. Súťažila aj v elitnej kategórii žien, kde obsadila 5. miesto zo 19 štartujúcich v zimnom triatlone a 6. miesto v zimnom duatlone. Všetky disciplíny boli neolympijské a šampiónat sa konal v talianskom Cogné.

### CYKLISTIKA

#### Majstrovstvá sveta U23 Francúzsko

#### Viktória Chladoňová šiesta na MS v cyklokrose do 23 rokov

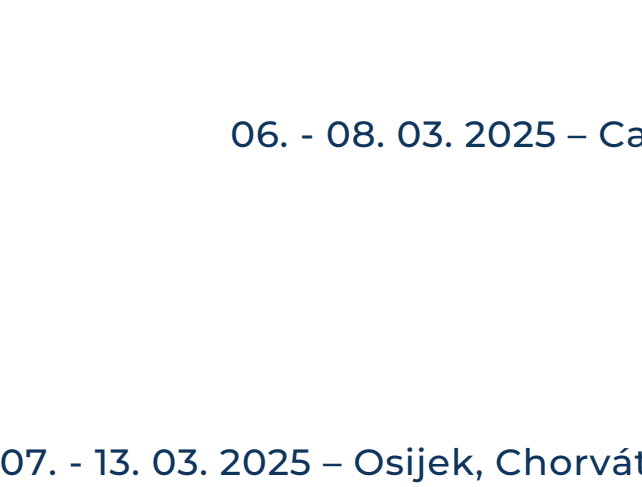


Viktória Chladoňová dosiahla výborný výsledok na Majstrovstvách sveta do 23 rokov v cyklokrose, kde sa konali v poľskom meste Bielsko-Biala. V disciplíne kumite nad 76 kg sa v silnej konkurencii 26 pretekárov prebojoval až do finále, kde napokon obsadila 6. miesto, čím potvrdila svoju stabilnú formu na medzinárodnej úrovni.

### KARATE

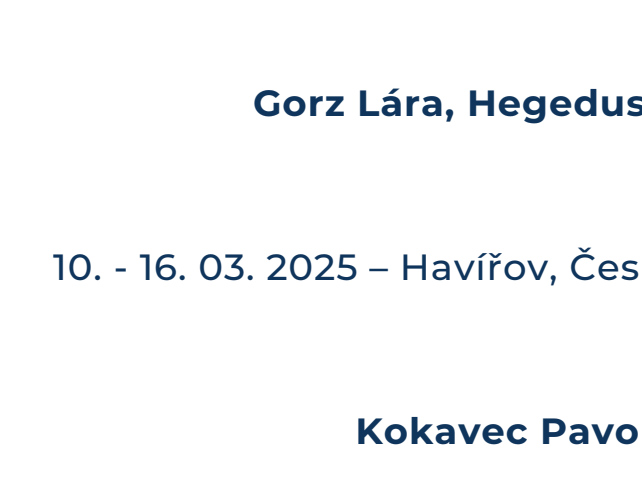
#### Majstrovstvá Európy juniorov a U21 rokov Poľsko

#### Striebro pre Lukáša Bohunického na Majstrovstvách Európy juniorov v karate



Lukáš Bohunický dosiahol vynikajúci výsledok na Majstrovstvách Európy juniorov, ktoré sa konali v poľskom meste Bielsko-Biala. V disciplíne kumite nad 76 kg sa v silnej konkurencii 26 pretekárov prebojoval až do finále, kde napokon obsadil štvrté miesto a odniesol si striebornú medailu.

#### Nina Kvasnicová strieborná na Majstrovstvách Európy U21 v karate

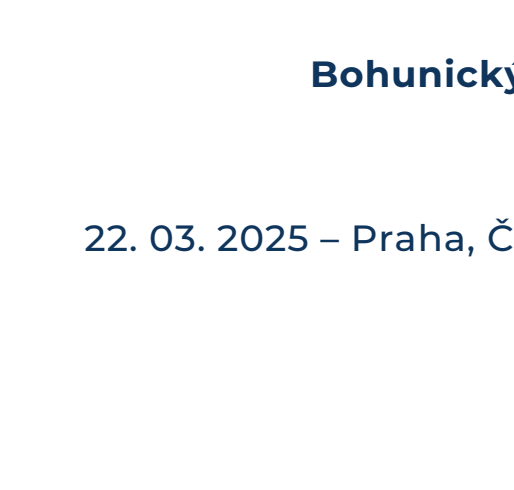


Nina Kvasnicová sa na Majstrovstvách Európy do 21 rokov v poľskom Bielsko-Biala postarala o výborný úspech. V disciplíne kumite do 55 kg si v konkurencii 40 pretekárov vybojovala cenné 2. miesto a odniesla si striebornú medailu.

### LUKOSTREBA

#### Majstrovstvá Európy jednotlivci a družstvá Turecko

#### Denisa Baránková a Kristína Drusková strieborné na ME v halovej lukostrelbe



Na halových Majstrovstvách Európy v tureckom Samsune dosiahli Denisa Baránková a Kristína Drusková dosiahli výsledok v tímovej súťaži žien v divízii olympijského luku. V konkurencii piatich družstiev obsadili 2. miesto a pridali cenný úspech do svojej športovej kariéry.

#### Daniel Medvecký a Martin Kuchár štvrtí v tímovej súťaži na ME v halovej lukostrelbe



Slovenskí reprezentanti Daniel Medvecký a Martin Kuchár (IŠT) sa predstavili na halových Majstrovstvách Európy v Samsune v tímovej súťaži v divízii olympijského luku. V konkurencii ôsmich družstiev obsadili pekné 4. miesto, čo je solídny výsledok v európskej konkurencii.

#### Denisa Baránková v individuálnej súťaži šiesta na ME v halovej lukostrelbe



Denisa Baránková dosiahla 6. miesto v individuálnej súťaži na halových Majstrovstvách Európy v tureckom Samsune. V silnej konkurencii 27 štartujúcich potvrdila svoje kvality a stabilnú výkonnosť.

### ATLETIKA

#### WA Indoor Tour Gold Ostrava

#### Domínik Ivančík triumfoval v behu na 1500 m v Ostrave



Domínik Ivančík si na prestížnej sérii WA Indoor Tour Gold v Ostrave vybojoval cenné 1. miesto v behu na 1500 metrov. V konkurencii 10 bežcov sa presadil suverénnym výkonom a potvrdil svoju skvelú formu.

#### Laura Frličková šiesta v prestížnej sérii WA Indoor Tour Gold



Na prestížnom podujatí WA Indoor Tour Gold v Ostrave sa Laura Frličková predstavila v disciplíne 100 m prekážok. Medzi 15 štartujúcimi atletkami obsadila solídne 6. miesto a potvrdila svoje kvality v tejto rýchlostnej disciplíne.

**Naším športovcom blahoželáme a ďakujeme za reprezentáciu. Prajeme veľa sil pri ďalších súťažiach!**

Ak chcete vedieť o úspechoch našich športovcov prvé, **SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU**



## AKÉ SÚŤAŽE ČAKAJÚ NAŠICH ŠPORTOVCOV V MARCI?



01. - 02. 03. 2025 – Malaga, Španielsko – Európsky pohár juniorov – judo

Odkladal Juraj, Scheffel Oliver

05. - 09. 03. 2025 – Lido di Jesolo, Taliansko – Svetový pohár Juniorov - kickbox

Potocká Miroslava, Janák Michal, Tamáš Christián

06. - 18. 03. 2025 – Belehrad, Srbsko – Majstrovstvá Sveta žien – box

Kubalová Tamara, Ďuríková Nicola

06. - 08. 03. 2025 – Cairo, Egypt – Svetový pohár seniorov – šerm

Fazekas Árpád

07. - 13. 03. 2025 – Osijek, Chorvátsko – Majstrovstvá Európy seniorov – športová streľba

Novotná Kamila

08. - 14. 03. 2025 – Tirana, Albánsko – Majstrovstvá Európy U23 – zápasenie

Gorz Lára, Hegedus Réka, Šeboková Michaela, Jakšík Dávid (IŠT)

10. - 16. 03. 2025 – Havířov, Česká republika – Svetový pohár juniorov – stolný tenis

Kokavec Pavol, Lovha Míkhael, Wiltschková Dominika

15. 03. 2025 – Brno, Česká republika – Európsky pohár U23 – šerm

Fazekas Árpád

21. - 23. 03. 2025 – Marabella, Španielsko – Grand Prix moderná gymnastika – gymnastika

Benkovitsová Xénia

21. - 23. 03. 2025 – Bratislava, Slovensko – 45. Grand prix Slovakia – karate

Bohunický Lukáš, Kvasnicová Nina, Krivdová Sára

22. 03. 2025 – Praha, Česká republika – Svetový pohár seniorov – šerm

Fazekas Árpád



### ČO NÁS ČAKÁ V MARCI?

05. 03. 2025  
Konferencia "Kariéra po kariére"  
Bratislava

18. 03. 2025  
Športovec roka Národného športového centra 2024  
Bratislava

26. 03. 2025  
Národná konferencia so SADA "Ani neviáš, že možno dopuješ"  
Bratislava

28. 03. 2025  
Workshop pre športovcov  
Bratislava

### O AKTUALITÁCH NÁRODNÉHO ŠPORTOVÉHO CENTRA SA DOZVIETE NA NAŠEJ STRÁNKE

Sledujte nás aj na sociálnych sieťach



@narodnesportovecentrum

www.narodnesportovecentrum.sk