

AKTIVITY NÁRODNÉHO ŠPORTOVÉHO CENTRA

Nordic walking rozhybal Slovensko:
Seniori ukázali, že vitalita nemá vek

V máji sa Slovensko stalo centrom pohybu a radosti. V dňoch 19. – 20. mája a následne 26. – 27. mája sa konala séria podujatí „Seniorský šport – Nordic walking pre zdravie a vitalitu seniorov“, ktorých sa zúčastnilo takmer 1100 seniorov z celého Slovenska. Podujatia zorganizovalo Národné športové centrum pod záštitou Ministerstva cestovného ruchu a športu SR v spolupráci so Slovenskou asociáciou Nordic Walking. Účastníci z miest ako Poprad, Prešov, Liptovský Mikuláš, Hlohovec, Piešťany, Partizánske a Prievidza absolvovali ranné rozcvičky, chôdzu v prírode, sprievodné aktivity a užili si aj zábavu a občerstvenie.

Organizátori avizovali, že aktivity budú pokračovať aj v ďalších regiónoch. Nordic walking sa tak stáva nielen športom, ale aj spôsobom, ako budovať komunitu a podporiť zdravý životný štýl v každom veku.



Športovci darovali krv, aby pomohli zachrániť životy

Bratislava, 29. mája – Slovenský olympijský a športový výbor (SOŠV), Nadácia SOŠV, Národné športové centrum (NŠC), Športové centrum polície (ŠCP) a Vojenské športové centrum Dukla (VŠC Dukla) v spolupráci s Národnou transfúznou službou SR (NTS SR) zorganizovali ďalší ročník kampane Športová darovka krvi, ktorá tento rok nesie silné posolstvo: „Každé víťazstvo má svoju tvár.“ K darovaniu sa pripojila aj slovenská lyžiarska hviezda Petra Vlhová, ktorá síce krv aktuálne darovať nemohla, no svojou prítomnosťou výrazne podporila myšlienku solidarity. Kampan športová kvapka krvi je pokračovaním úspešných ročníkov Olympijskej kvapky krvi a pripomína, že aj športovci – často v prísnom tréningovom režime – si nájdu čas na pomoc iným. Tento rok darovali krv desiatky ľudí, medzi nimi aj športovci, osobnosti z vedenia SOŠV, Národného športového centra, Športového centra polície a Vojenského športového centra Dukla.



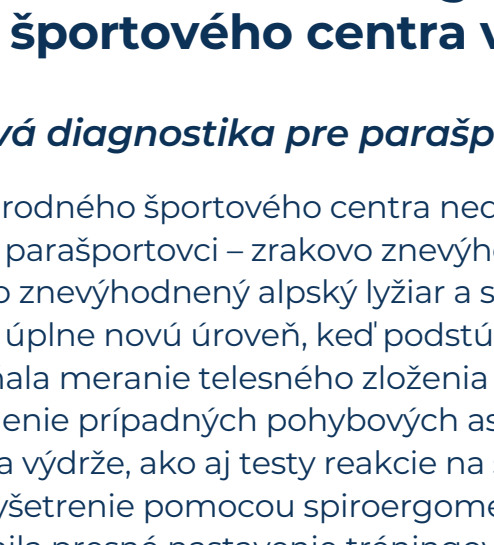
Slovenský šport a jeho hviezdy:
Laura Frličková a Viktória Chladoňová

Na Valnom zhromaždení Slovenského olympijského a športového výboru boli ocenené dve výnimočné mladé športovkyne Národného športového centra, ktoré výrazne reprezentovali Slovensko na medzinárodnej scéne. Laura Frličková a Viktória Chladoňová získali prestížny titul Talent roka 2024.

Laura Frličková sa stala prvou Slovenskou, ktorá získala zlatú medailu na majstrovstvách Európy do 18 rokov v atletike. V Banskej Bystrici triumfovala v behu na 100 m prekážok a časom 12,85 s prekonalala európsky rekord svojej vekovej kategórie. Jej výkon ju katapultoval na 2. miesto sezónnych tabuliek.

Viktória Chladoňová predviedla výnimočnú sezónu naprieč cyklistickými disciplínami. Získala zlato na MS v horskej cyklistike (MTB XC), bronz na MS v cyklokroso, striebro v časovke junioriek na MS, a ďalšie dva bronz na ME v Belgicku. Jazdí za elitný tím Team Visma-lease a Bike.

Ocenenie Talent roka 2024 potvrdilo, že slovenský šport má silnú budúcnosť.

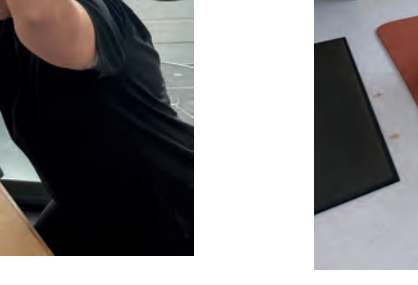


Inovačné vzdelávanie:
Telesná výchova, ktorá baví

ZV dňoch 16. – 18. mája sa na ZŠ Vazovova v Bratislave uskutočnilo pilotné inovačné vzdelávanie pre učiteľov telesnej výchovy, zamerané na projektovú výučbu a moderné prístupy k pohybu.

Trojdnňový program predstavil inovatívne metódy, ktoré reflektujú potreby dnešných žiakov a dokážu zatriťvniť vyučovanie. Pedagógovia si osvojili nové spôsoby plánovania, organizácie hodín a sebahodnotenia, pričom si vyskúšali aj model, v ktorom sa žiaci stávajú aktívnymi učiteľmi – čím sa posilňuje ich samostatnosť, zodpovednosť a tímová spolupráca.

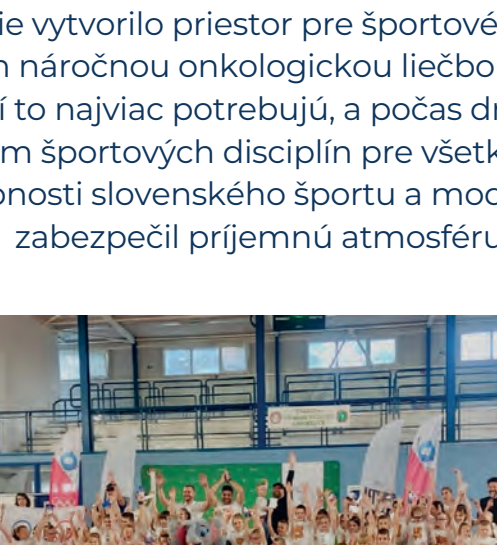
Vzdelávanie zahŕňalo aj kritické hodnotenie súčasných školských programov, s dôrazom na ich aktuálnosť a záujem mladých. Výsledkom je moderný prístup, ktorý má potenciál zmeniť pohybové hodiny na zážitok, nie povinnosť.



Program oddelenia diagnostiky
Národného športového centra v mesiaci máj

Špičková diagnostika pre parašportovcov

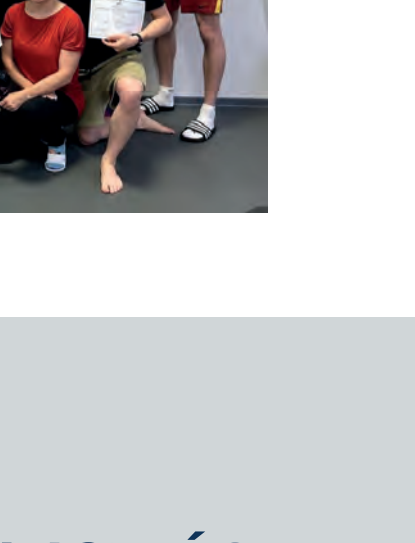
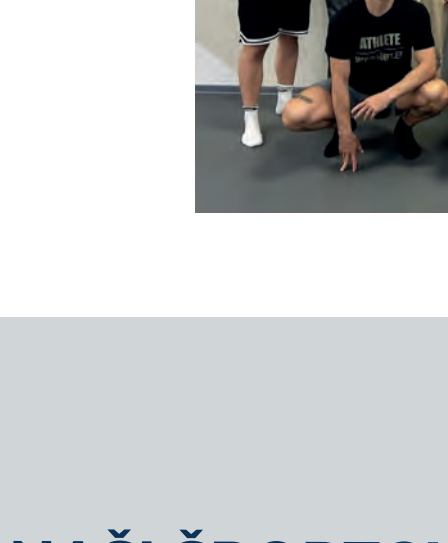
Na oddelení diagnostiky Národného športového centra nedávno absolvovali komplexné testy dvaja elitní slovenskí parašportovci – zrakový znevýhodnená paraalpská lyžiarka Alexandra Rexová a sluchovo znevýhodnený alpský lyžiar a skirosový jazdec Matúš Duriš. Ich príprava sa posunula na úplne novú úroveň, keď podstúpili podrobnú analýzu svojho fyzického stavu, ktorá zahŕňala meranie telesného zloženia pomocou zariadenia InBody 770, funkčné testy na odhalenie prípadných pohybových asymetrií, anaeróbný Wingate test na meranie dynamiky a výdrž, ako aj testy reakcie na svetelné a zvukové podnety. Vrcholným záverom bolo vyšetrenie pomocou spirometrie, ktorá odhalila ich maximálne fyzické limity a umožnila presné nastavenie tréningových zón. Na záver sa testovala ich rovnováha a koordinácia pomocou systému IMOOVE, ktorý preveril ich schopnosť udržať stabilitu aj v náročných polohách. Tento komplexný prístup ukázal, že vrcholový šport nie je len o talente, ale aj o vede, technológiách a precíznej diagnostike.



Strelba pod drobnohľadom: Zuzana Rehák Štefečeková a Jana Špotáková

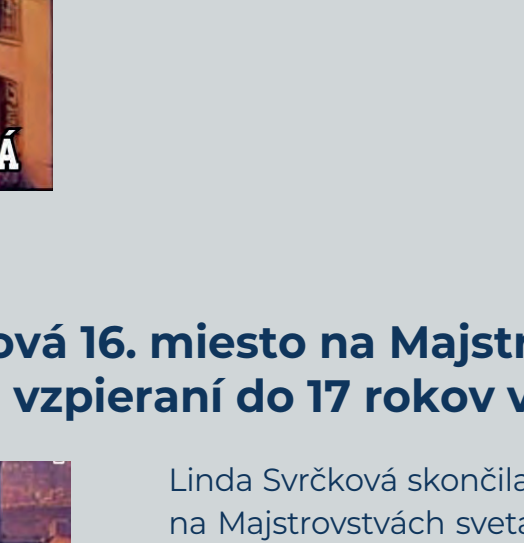
V ďalšej časti diagnostiky sa naša pozornosť zamerala na dve významné slovenské športové legendy – olympijské medailistky v streľbe Zuzanu Rehák Štefečekovú a Janu Špotákovú.

Ich návšteva bola príležitosťou na špeciálne funkčné testovanie zamerané najmä na izometrickú silu rúk, ktorá je kľúčovým ukazovateľom pripravenosti športovca. Testovanie bolo rozšírené o merania sťisku rúk v rôznych polohách horných končatín, čo umožnilo lepšie pochopenie funkčnosti svalových reťazcov a mechaniky pohybu typických pre streľbu. Zatiaľ čo u Zuzany sme kladli dôraz na stabilitu a silovú vytrvalosť v statických polohách paže, Jana si overila svoju schopnosť dlhodobo udržať izometrickú silu, čo je pre jej disciplínu nevyhnutné. Získané údaje pomôžu optimalizovať ich tréning a predchádzať zraneniam.



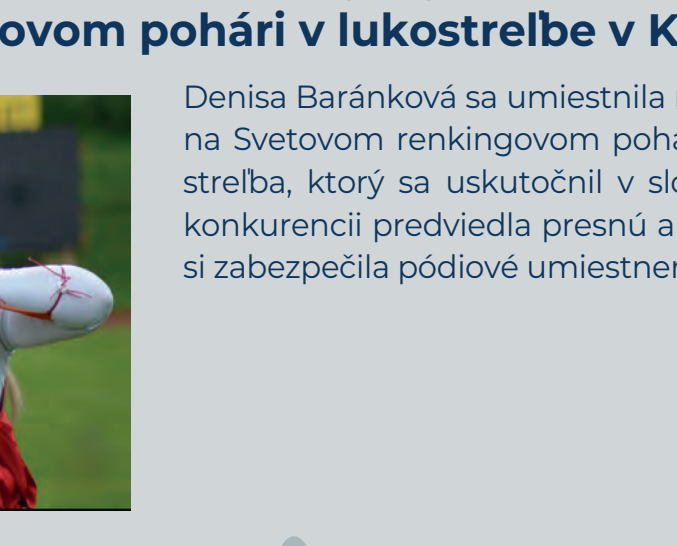
Hokejisti z Dukly Trenčín pod dohľadom NŠC

Oddelenie diagnostiky sa tiež zameralo na hokejistov A tímu Dukly Trenčín, pôsobiacich v najvyššej slovenskej súťaži. Počas dvoch dní boli v priestoroch Regionálnej hokejovej akadémie testovaní všetci hráči, pričom sa zamerali na detailnú analýzu telesného zloženia a silové testy bedrových svalov pomocou zariadenia Force Frame. Hlavným testom bola spirometria na bicykli, ktorá detailne hodnotila ich vytrvalosť, kardiovaskulárne a respiračné parametre a umožnila tak presné nastavenie tréningových zón. Na základe výsledkov sa plánuje opakované testovanie a prispôbenie tréningového procesu individuálnym potrebám hráčov, aby sa zlepšila ich výkonnosť a minimalizovalo riziko zranení.



Olympijský deň detí s rakovinou

Dňa 17. mája 2025 sa uskutočnil druhý ročník podujatia Olympijský deň detí s rakovinou, ktoré sa konalo na atletickom štadióne Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. Podujatie vytvorilo priestor pre športové aktivity, podporu a spoločné zážitky detí prechádzajúcich náročnou onkologickou liečbou. Národné športové centrum opäť stálo po boku tých, ktorí to najviac potrebujú, a počas dňa otestovalo takmer sto detí v diagnostickom stánku. Okrem športových disciplín pre všetky vekové kategórie sa podujatia zúčastnili aj známe osobnosti slovenského športu a moderátor Roman Juraško, ktorý zabezpečil príjemnú atmosféru.



Fyzioterapia – Suchá ihla

Naša fyzioterapeutka Sandra Pribilová úspešne absolvovala kurz suchej ihly, modernú techniku používanú pri liečbe bolesti svalov spôsobenej spúšťovými bodmi, ktoré vznikajú nadmerným zaťažením, opakovanou činnosťou alebo športom. Suchá ihla sa využíva pri bolestiach hlavy, tváre, šije, krížov, stuhnutého pleca, tenisového lakťa a iných problémov. Jej aplikácia spočíva vo vpíchu do hĺbkých svalových úzbiok, čím dochádza k deaktivácii bolesti, obnovy nervovo-svalového prenosu a uvoľneniu svalového napätia. Táto metóda prináša okamžitú úľavu pri akútnej bolesti a pri chronických stavoch je potrebné opakovať aplikáciu. Liečba je dobre tolerovaná a efektívna.



NAŠI ŠPORTOVCI A ICH ÚSPECHY
V MÁJI



VZPIERANIE

Majstrovstvá sveta Peru

Rachel Závacká 8. miesto na Majstrovstvách sveta
vo vzpieraní do 17 rokov v Lime



Rachel Závacká skončila na 8. mieste z 24 štartujúcich v disciplíne dvojboj do 64 kg na Majstrovstvách sveta do 17 rokov vo vzpieraní, ktoré sa konali v peruánskom meste Lima. V silnej konkurencii mladých vzpieráčiek podala spoľahlivý výkon.

Linda Svrčková 16. miesto na Majstrovstvách sveta
vo vzpieraní do 17 rokov v Lime



Linda Svrčková skončila na 16. mieste medzi 21 pretekárkami na Majstrovstvách sveta do 17 rokov vo vzpieraní v disciplíne dvojboj do 64 kg, ktoré hosťilo peruánske mesto Lima. Účasť na šampionáte jej priniesla cenné skúsenosti z najvyššej úrovne mládežníckeho vzpierania.



LUKOSTREĽBA

Svetový pohár Slovinsko

Denisa Baránková vybojovala 2. miesto
na Svetovom pohári v lukostreľbe v Kamniku



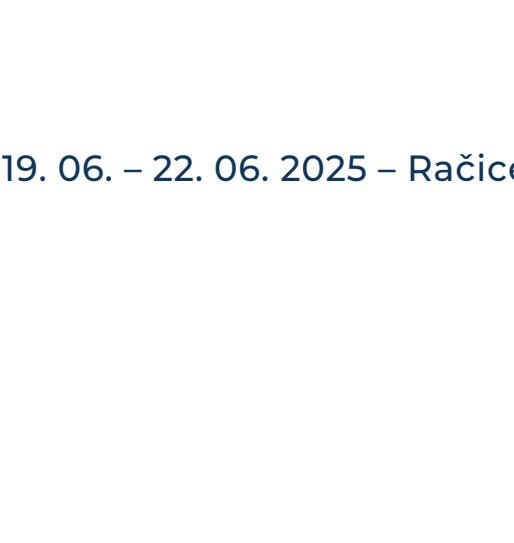
Denisa Baránková sa umiestnila na 2. mieste z 40 súťažiacich na Svetovom renkingovom pohári v disciplíne terčová lukostreľba, ktorý sa uskutočnil v slovinskom Kamniku. V silnej konkurencii predviedla presnú a koncentrovanú streľbu, čím si zabezpečila pódiové umiestnenie.



RÝCHLOSTNÁ KANOISTIKA

Svetový pohár Maďarsko

Sofia Bergendi 14. miesto
na Svetovom pohári v Szegede



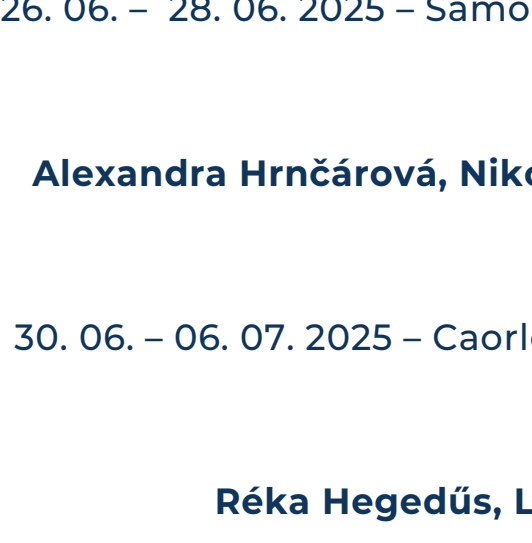
Sofia Bergendi, ako súčasná reprezentačnej pohádky, obsadila 14. miesto z 21 štartujúcich v disciplíne K4-500 m na Svetovom pohári v rýchlostnej kanoistike, ktorý sa uskutočnil v maďarskom Szegede. Podujatie bolo kvalitne obsadené a poskytlo jej cenné skúsenosti do ďalších pretekov.



TRIATLON

Majstrovstvá Európy v akvatlone Španielsko

Zuzana Michaličková získala
1. miesto na Majstrovstvách Európy v akvatlone v Pamplone



Zuzana Michaličková obsadila 1. miesto spomedzi 16 pretekárk na Majstrovstvách Európy v akvatlone, ktoré sa konali v španielskej Pamplone (Navarra). Svojim suverénym výkonom potvrdila výbornú formu a pozíciu medzi európskou špičkou v tomto odvetví triatlonu.



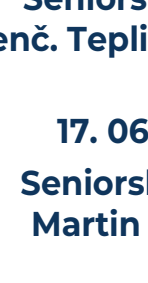
KARATE

Majstrovstvá Európy Arménsko

Nina Kvasnicová skončila na 5. mieste
na Majstrovstvách Európy v Jerevane



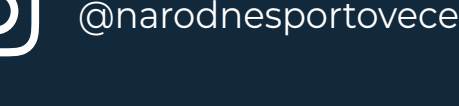
Nina Kvasnicová obsadila 5. miesto spomedzi 31 pretekárk v disciplíne kumite do 55 kg na Majstrovstvách Európy, ktoré sa konali v arménskom Jerevane. Svojimi výkonomi sa dokázala prebojovať medzi najlepšie pretekárky turnaja.



ŠPORTOVÉ LEZENIE

Majstrovstvá Európy mládeže U21 Taliansko

Martina Buršíková 5. miesto
na Majstrovstvách Európy mládeže v boulderí



Martina Buršíková sa na Majstrovstvách Európy mládeže U21 v disciplíne boulder umiestnila na 5. mieste z 43 štartujúcich, pričom podujatie sa konalo v talianskom meste Courmou. V rámci Svetového pohára v americkom Salt Lake City skončila na 24. mieste z 50 súťažiacich.

Európsky pohár Rakúsko

Lea Slobodová 7. miesto na Európskom pohári v Grazi v boulderí

Lea Slobodová obsadila 7. miesto z 48 štartujúcich v disciplíne boulder na Európskom pohári, ktorý sa konal v rakúskom Grazi. Výsledok potvrdil jej stabilnú výkonnosť na medzinárodnej scéne.

Naším športovcom blažujeme a ďakujeme za reprezentáciu.
Prajeme veľa síl pri ďalších zápasoch!

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

AKÉ SÚŤAŽE ČAKAJÚ
NAŠICH ŠPORTOVCOV V JÚNI?

09. 06. - 15. 06. 2025 – Skopje, Srbsko – Majstrovstvá Európy U17 – **zápasenie**

Nikolaj Szilágyi, Sofia Kotríková

13. 06. – 20. 06. 2025 – Budapešť, Maďarsko – Majstrovstvá sveta – **judo**

Oliver Scheffel

14. 06. – 19. 06. 2025 – Genová, Taliansko – Majstrovstvá Európy – **šerm**

Árpád Fazekas

19. 06. – 22. 06. 2025 – Račice, Česká republika – Majstrovstvá Európy – **rýchlostná**

kanoistika

Sofia Bergendi

19. 06. – 22. 06. 2025 – Grodzik Mazowiecki, Poľsko – Majstrovstvá sveta – **tanečné športy**

Matúš Tropp

25. 06. – 29. 06. 2025 – Atény, Grécko – Majstrovstvá Európy juniorov – **synchronizované**

plávanie

Lea Anna Krajčovičová, Zofia Strapeková, Michaela Bernáthová

26. 06. – 28. 06. 2025 – Šamorín, Slovensko – Majstrovstvá Európy do 23 rokov – **plávanie**

Alexandra Hrnčárová, Nikoleta Trníková, Richard Púček, Lilien Slušná, Teresa Ivan

30. 06. – 06. 07. 2025 – Caorle, Taliansko – Majstrovstvá Európy do 20 rokov - **zápasenie**

Réka Hegedűs, Lára Görcs, Nikolaj Szilágyi, Michaela Šebőková

ČO NÁS ČAKÁ V JÚNI?

03. 06. 2025

WEBINÁR – Kurikulárna reforma vo vyučovacom procese
Bratislava

07. - 08. 06. 2025

VII. MEDZINÁRODNÝ KONGRES ŠPORTOVEJ MEDICÍNY
Senec

09. 06. 2025

Seniorský šport
Topoľčany a Nitra

10. 06. 2025

Seniorský šport
Detva a Zvolen

16. 06. 2025

Seniorský šport
Trenč. Teplice a Trenčín

17. 06. 2025

Seniorský šport
Martin a Žilina

23. 06. 2025

Seniorský šport
Myjava a Nové Mesto nad Váhom

24. 06. 2025

Seniorský šport
Senica a Skalica

O AKTUALITÁCH NÁRODNÉHO ŠPORTOVÉHO CENTRA
SA DOZVIETE NA NAŠEJ STRÁNKE

Sledujte nás aj na sociálnych sieťach

