



NEWSLETTER NOVEMBER 2025

AKTIVITY NÁRODNÉHO ŠPORTOVÉHO CENTRA

Konferencia športovej diagnostiky priniesla nový pohľad na vytrvalostný tréning

Odborná konferencia Národného športového centra o vytrvalostnom tréningu priviedla do Auly FTVŠ UK takmer tristo účastníkov z radov trénerov, vedcov, športovcov aj odborných pracovníkov. Celodenný program ponúkol množstvo cenných informácií a aktuálnych poznatkov, ktoré posúvajú vytrvalostný tréning na novú úroveň. Po úvodnom príhovore štátnej tajomníčky pre šport Ivany Sufliarskej Libiákovskej nasledovala séria prednášok pokrývajúcich široké spektrum tém. Odborníci sa venovali fyziológii a biochemickým mechanizmom vytrvalosti, štruktúre a fungovaniu profesionálnych tímov, moderným tréningovým prístupom či možnosťami z diagnostiky športovcov v rezortných strediskách. Medzi prednášajúcimi boli aj analytici z oddelenia diagnostiky Národného športového centra - Kristína Špitková, Leo Lendvorský a Tomáš Tolkunov.



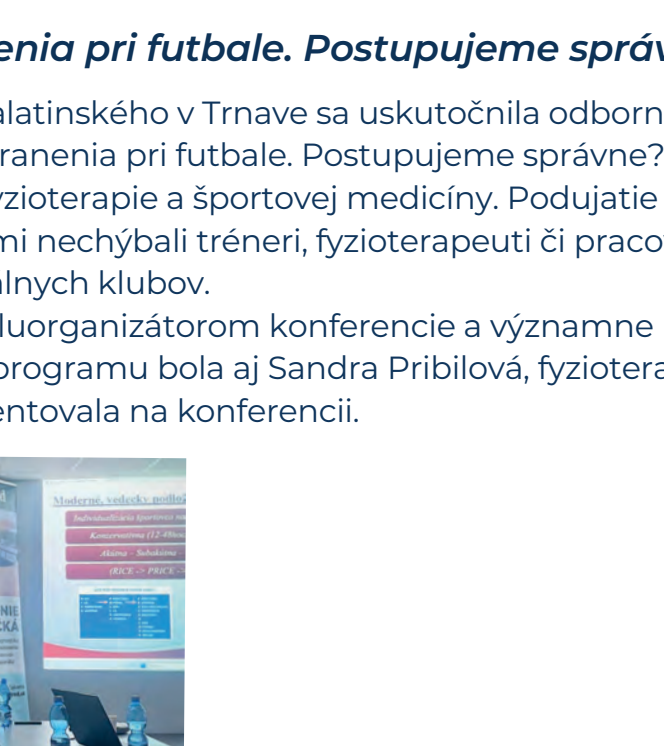
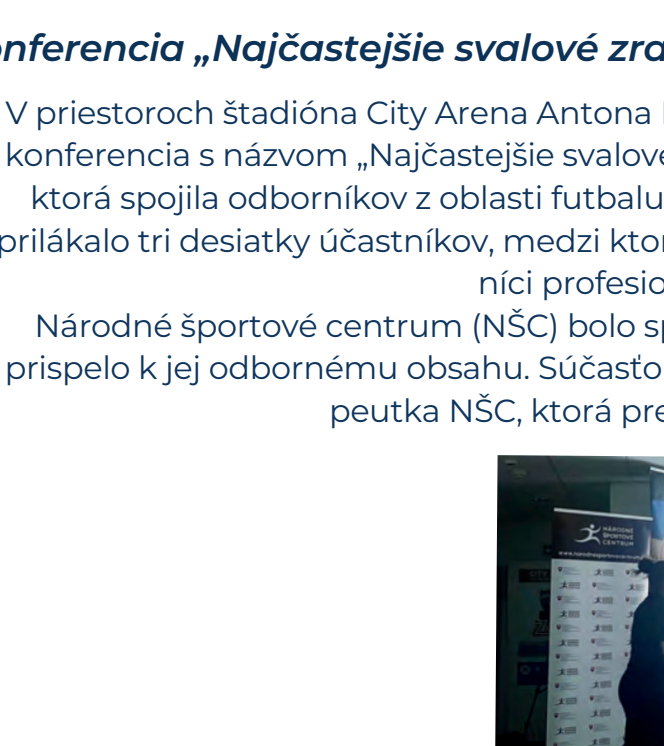
Národné športové centrum privítalo majstra sveta v disco dance Matúša Troppa

V Dome športu na Olympijskom námestí privítalo Národné športové centrum (NŠC) mladého tanečníka Matúša Troppa, ktorý sa zapísal medzi najvýraznejšie osobnosti slovenskej tanečnej scény. Matúš na nedávnych Majstrovstvách sveta dosiahol mimoriadne úspechy – vybojoval 1. miesto v disciplíne disco solo a spolu so svojou tanečnou partnerkou získal aj titul majstra sveta v disco duo. Počas stretnutia riaditeľ NŠC Vladimír Baluška vyhlásil, že Matúšove úspechy sú dôkazom kombinácie talentu, systematickej prípravy a pevnej vôle. Zdôraznil tiež, že jeho výsledky môžu byť motiváciou pre mladých športovcov, ktorí sa snažia presadiť na medzinárodnej scéne. Návšteva Matúša Troppa potvrdila, že NŠC stojí pri športovcoch, ktorí svojou prácou posúvajú hranice slovenského športu a prinášajú domov úspechy, ktoré si zaslúžia uznanie i hrdosť.



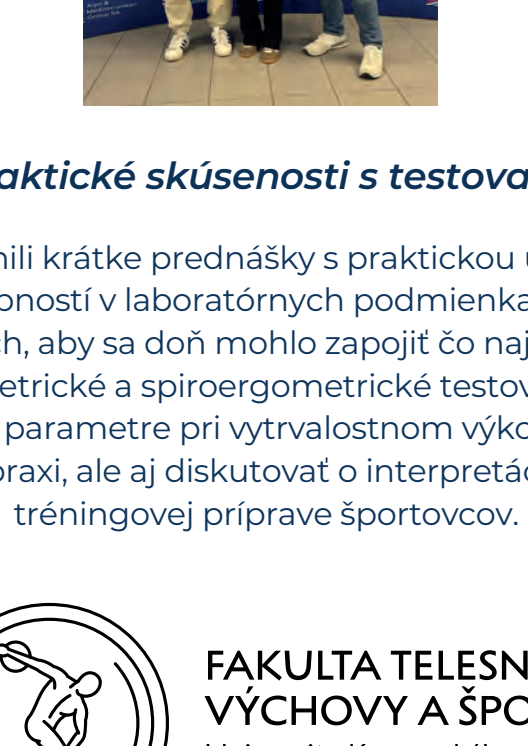
Tri Gala 2025: Úspech pre Národné športové centrum

Dňa 15. novembra 2025 sa v priestoroch XB Sphere Šamorín uskutočnilo slávnostné Tri Gala 2025, podujatie, ktoré tradične oceňuje najlepších triatlonistov sezóny. Športovkyňa NŠC Diana Dunajská prevzala na Tri Gala ocenenie za 3. miesto medzi juniorkami, čím opäť potvrdila svoju výkonnosť a stabilitu. Jej sezóna však priniesla ešte hodnotnejší úspech – na juniorských majstrovstvách sveta v austrálskom Wollongongu vybojovala bronzovú medailu, čo predstavuje jeden z najväčších slovenských triatlonových úspechov posledných rokov. Výbornú sezónu má za sebou aj Tomáš Tolkunov, ktorý si na Tri Gala odniesol 2. miesto v kategórii muží. Tomáš však exceluje nielen ako triatlonista. V NŠC pôsobí aj ako analytik športovej prípravy, kde sa podieľa na rozvoji moderných tréningových metód a športovej diagnostiky. Jeho práca prepája prax so špičkovou analýzou.



Inovačné vzdelávanie: Letné outdoorové aktivity

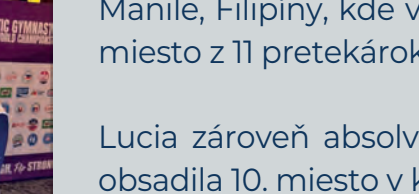
Národné športové centrum (NŠC) realizovalo inovačné vzdelávanie zamerané na letné outdoorové aktivity. Podujatie malo dvojfázovú formu – 5. novembra prebehla online časť formou webinára a 7. – 9. novembra 2025 pokračovalo vzdelávanie prezencne v malebnom prostredí Čremošného pri Turčianskych Tepličkách. Skupina takmer 30 účastníkov mala možnosť prehliadť si odborné vedomosti aj praktické zručnosti pod hlavičkou programu „Letné outdoorové aktivity: Viac než len pohyb na vzduchu“. Cieľom vzdelávania bolo ukázať, ako možno využívať pobyt vonku nielen ako formu pohybu, ale aj ako priestor na budovanie odolnosti, tímovej spolupráce, orientácie v teréne či rozvoj motorických schopností.



Inovačné vzdelávanie: Aerobik - Tabata

Národné športové centrum (NŠC) uskutočnilo ďalšie inovačné vzdelávanie pre pedagógov, tentokrát zamerané na moderné formy skupinového cvičenia. Program „Aerobik – Tabata: Efektívny pohyb pre každého pedagóga“ sa začal 20. novembra webinarom a následne pokračoval 22. – 23. novembra 2025 prezencnou formou v Košiciach.

Vzdelávania sa zúčastnilo viac ako 30 pedagógov, ktorí si rozšírili svoje zručnosti v oblasti dynamického cvičenia, intervalového tréningu a metodiky vedenia skupinových hodín. Lektori predstavili, ako správne kombinovať aeróbne prvky s tabulovým intervalovým tréningom, aby bol pohyb efektívny, bezpečný a vhodný pre rôzne úrovne kondície.

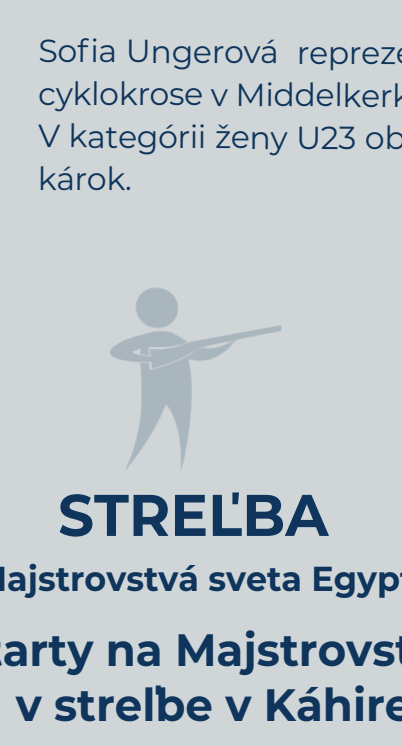


Program oddelenia diagnostiky Národného športového centra v mesiaci november

Konferencia „Najčastejšie svalové zranenia pri futbale. Postupujeme správne?“

V priestoroch štadióna City Arena Antona Malatinského v Trnave sa uskutočnila odborná konferencia s názvom „Najčastejšie svalové zranenia pri futbale. Postupujeme správne?“, ktorá spojila odborníkov z oblasti futbalu, fyzioterapie a športovej medicíny. Podujatie prilákalo tri desiatky účastníkov, medzi ktorými nechýbali tréneri, fyzioterapeuti či pracovníci profesionálnych klubov.

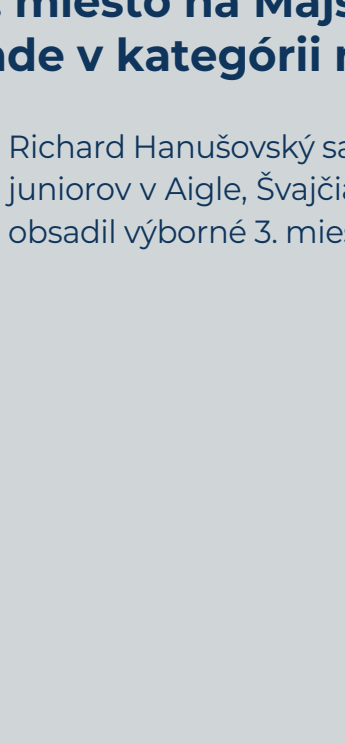
Národné športové centrum (NŠC) bolo spoluoorganizátorom konferencie a významne prispelo k jej odbornému obsahu. Súčasťou programu bola aj Sandra Pribilová, fyzioterapeutka NŠC, ktorá prezentovala na konferencii.



Účast odborníkov NŠC na Endurance Academy v Belehrade

Zástupcovia Národného športového centra – Leo Lendvorský, Kristína Špitková a Tomáš Tolkunov – sa zúčastnili prestížnej Endurance Academy v Belehrade, ktorá patrí medzi najvýznamnejšie podujatia zamerané na vytrvalostné športy.

Akadémia prepája najnovšie globálne poznatky, dlhoročné skúsenosti a odborné postupy od lídrov vo svojich disciplínach. Účastníkom ponúka prístup k špičkovej expertíze trénerov, vedcov a úspešných športovcov, ktorí formujú moderné trendy v oblasti športovej vytrvalosti. Program tak posúva hranice športovej prípravy a nastavuje nové štandardy výkonnosti na medzinárodnej úrovni.



Študenti FTVŠ v NŠC získali praktické skúsenosti s testovaním vytrvalostných schopností

V tomto mesiaci sa uskutočnili krátke prednášky s praktickou ukážkou, zamerané na testovanie vytrvalostných schopností v laboratórnych podmienkach. Podujatie prebiehalo v troch termínoch, aby sa doň mohlo zapojiť čo najviac študentov.

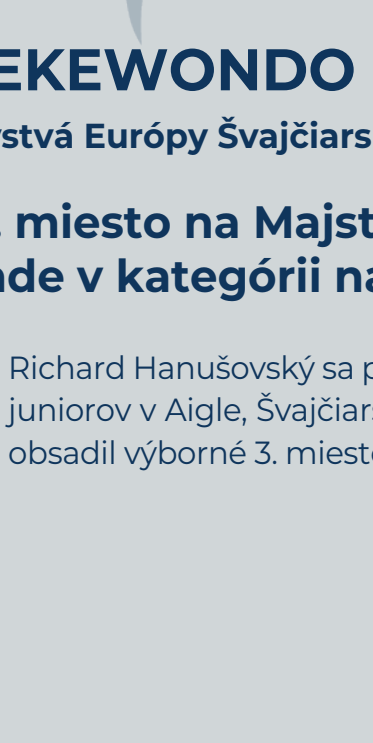
Hlavnou témou bolo spirometrické a spiroergometrické testovanie, ktoré umožňuje objektívne sledovať fyziologické parametre pri vytrvalostnom výkone. Študenti mali možnosť nielen sledovať meranie v praxi, ale aj diskutovať o interpretácii výsledkov a ich využití pri tréningovej príprave športovcov.



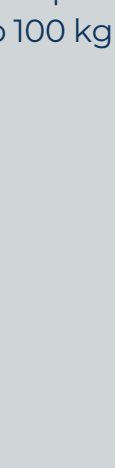
FAKULTA TELESNEJ
VÝCHOVY A ŠPORTU
Univerzita Komenského
v Bratislave

Priebežné testovanie športovcov v NŠC

V rámci pravidelnej činnosti Národného športového centra (NŠC) prebieha priebežné testovanie športovcov, ktoré pomáha sledovať ich výkonnosť a optimalizovať tréningové plány. Testovanie prebieha skupinovo – napríklad u športovcov rýchlostnej kanoistiky, vodného slalomu či biatlonu – kde sa merajú kľúčové parametre výkonu a koordinácie. Individuálne testovanie sa realizuje pre športovcov z rôznych disciplín, najmä v rámci Top tímu, NŠC a IŠT, aby sa presne vyhodnotili ich špecifické schopnosti a potreby.



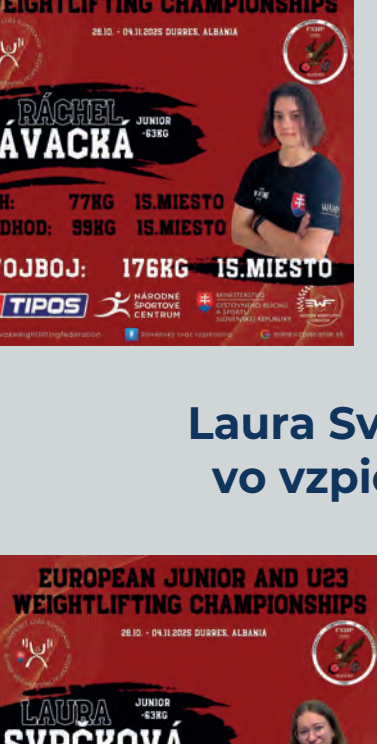
NAŠI ŠPORTOVCI A ICH ÚSPECHY V NOVEMBRI



GYMNASTIKA

Majstrovstvá sveta juniorov Filipíny

Lucia Piliarová (IŠT) – 2. miesto na majstrovstvách sveta juniorov na bradlách a 10. miesto vo viacboji na majstrovstvách sveta juniorov



Lucia Piliarová startovala na Majstrovstvách sveta juniorov v Manile, Filipíny, kde v disciplíne Bradlá juniorky vybojovala 2. miesto z 11 pretekárk.

Lucia zároveň absolvovala aj súťaž vo viacboji juniorky, kde obsadila 10. miesto v konkurencii až 114 gymnastiek.

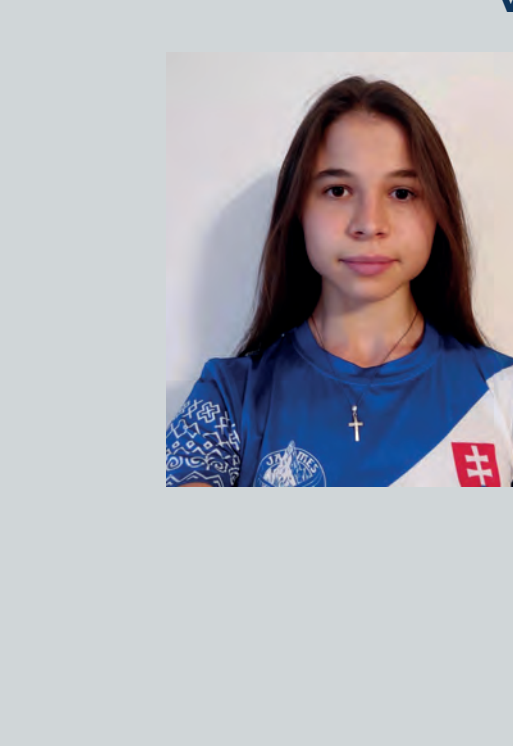


CYKLISTIKA

Svetový pohár Česko

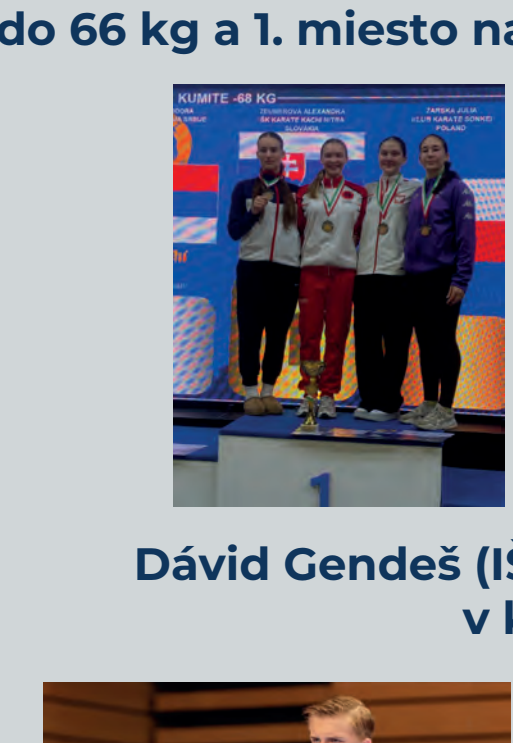
Majstrovstvá Európy Belgicko

Viktória Chladoňová – 3. miesto vo Svetovom pohári v cyklokrose kategória U23



Viktória Chladoňová startovala na podujatí Svetového pohára v cyklokrose v Táboře, Česko. V kategórii Ženy do 23 rokov obsadila 3. miesto spomedzi 26 pretekárk.

Sofia Ungerová (IŠT) – 13. miesto vo Svetovom pohári v cyklokrose U23 a 18. miesto na ME v cyklokrose v kategórii U23



Sofia Ungerová (IŠT) sa taktiež predstavila na pretekoch Svetového pohára v cyklokrose v Táboře, Česko. V kategórii Ženy do 23 rokov získala 13. miesto v konkurencii 26 štartujúcich.

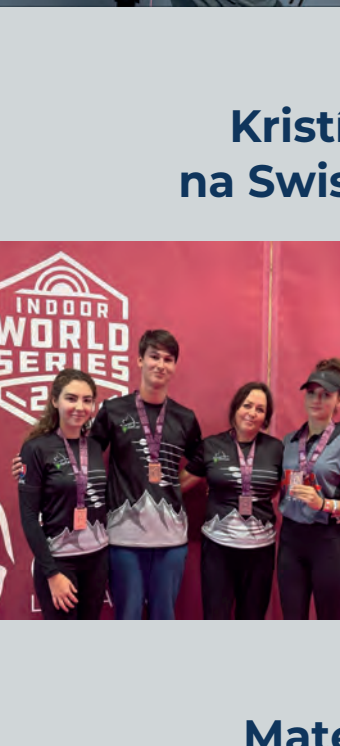
Sofia Ungerová reprezentovala na Majstrovstvách Európy v cyklokrose v Middelkerke, Belgicko. V kategórii Ženy U23 obsadila 18. miesto spomedzi 22 pretekárk.



STRELBA

Majstrovstvá sveta Egypt

Kamila Novotná – štarty na Majstrovstvách sveta seniorov v streľbe v Káhire



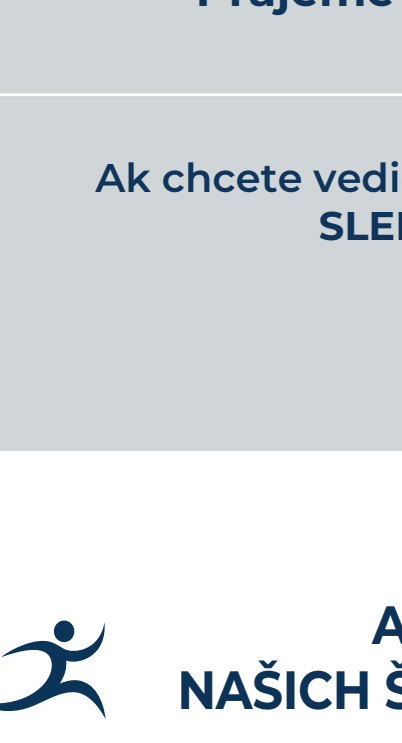
Kamila Novotná sa zúčastnila Majstrovstiev sveta v Káhire, Egypt. - V disciplíne vzduchová puška v stoji ženy obsadila 32. miesto zo 120 súťažiacich. - V disciplíne MIX vzduchová puška (10 m) získala 57. miesto v konkurencii 66 tímov. - V disciplíne 3x20 na 50 m, vzduchová puška obsadila 57. miesto zo 66 štartujúcich.



TAEKEWONDO

Majstrovstvá Európy Švajčiarsko

Richard Hanušovský (IŠT) – 3. miesto na Majstrovstvách Európy juniorov v taekwonde v kategórii nad 78 kg



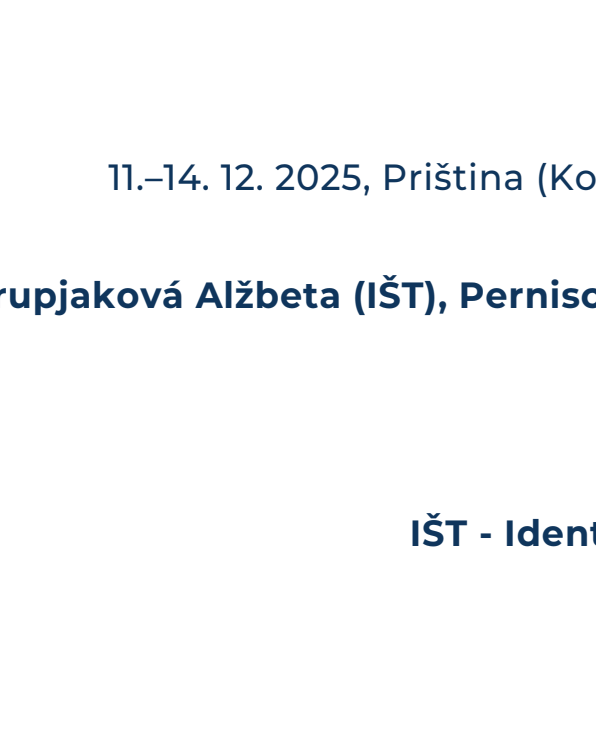
Richard Hanušovský sa predstavil na Majstrovstvách Európy juniorov v Aigle, Švajčiarsko, kde v kategórii Muži nad 78 kg obsadil výborné 3. miesto spomedzi 19 súťažiacich.



JUDO

Európsky pohár Čierna Hora

Kristína Lili Krížová – 1. miesto na Junior European Cupe v kategórii do 48 kg



Kristína Lili Krížová predviedla výborný výkon na Junior European Cupe v Podgorici, Čiernej Hore, kde v disciplíne Juniorky do 48 kg získala 1. miesto spomedzi 10 súťažiacich.

Oliver Scheffel – 2. miesto na Junior European Cupe v kategórii do 100 kg



Oliver Scheffel sa zúčastnil Junior European Cupu v Podgorici, Čiernej Hore, kde v disciplíne Juniorky do 100 kg obsadil 2. miesto z 10 pretekárk.



VZPIERANIE

Majstrovstvá Európy U20 a U23 Albánsko

Lenka Žembová – štarty na ME U23 vo vzpieraní v Durrese, Albánsko

Lenka Žembová súťažila v kategórii U23 nad 86 kg na Majstrovstvách Európy v Durrese, Albánsko. - V nadhode obsadila 4. miesto z 8 vzpieráčiek. - V trhu skončila na 6. mieste v konkurencii 8 štartujúcich. - V dvojboji dosiahla 5. miesto spomedzi 8 pretekárk.

Ráchel Závacká – štarty na ME U20 vo vzpieraní v Durrese, Albánsko

Ráchel Závacká súťažila na Majstrovstvách Európy U20 v Durrese, Albánsko v kategórii do 63 kg. - V disciplíne trh juniorky (U20) do 63 kg obsadila 15. miesto spomedzi 23 štartujúcich. - V disciplíne nadhod juniorky (U20) do 63 kg dosiahla tak tiež 15. miesto z 23 pretekárk. - V dvojboji juniorky (U20) do 63 kg skončila na 15. mieste v konkurencii 23 vzpieráčiek.

Laura Svrčková – štarty na ME U20 vo vzpieraní v Durrese, Albánsko

Laura Svrčková súťažila na Majstrovstvách Európy U20 v Durrese, Albánsko v kategórii do 63 kg. - V trhu juniorky (U20) do 63 kg obsadila 20. miesto z 23 súťažiacich. - V nadhode juniorky (U20) do 63 kg získala 20. miesto v poli 23 pretekárk. - V dvojboji juniorky (U20) si vybojovala 20. miesto spomedzi 23 štartujúcich.

ŠPORTOVÉ LEZENIE

Európsky pohár Francúzsko

Martina Buršíková – 8. miesto na finále Európskeho pohára seniorov v lezení na obtiažnosť

Martina Buršíková sa zúčastnila finále Európskeho pohára v Toulouse, Francúzsko, kde v disciplíne lezenie na obtiažnosť obsadila 8. miesto v konkurencii 44 pretekárk.

Sára Šimeková – účasť na finále Európskeho pohára seniorov v lezení na obtiažnosť

Sára Šimeková absolvovala finále Európskeho pohára v Toulouse, Francúzsko, kde v disciplíne lezenie na obtiažnosť obsadila 3. miesto spomedzi 44 štartujúcich.

KARATE

Hungarian Open Maďarsko

Alexandra Zeumerová – 1. miesto na Hungarian Open v kumite juniorky do 66 kg a 1. miesto na Hungarian Open v kumite U21 do 68 kg

Alexandra Zeumerová startovala na turnaji Hungarian OPEN v Budapešti, kde v disciplíne Kumite juniorky do 66 kg získala 1. miesto v konkurencii 13 pretekárk.

Alexandra si svoje úspechy ešte upevnila ďalším štartom v kategórii U21 do 68kg, kde opätovne vybojovala 1. miesto, tentokrát spomedzi 8 súťažiacich.

Dávid Gendeš (IŠT) – 1. miesto na Hungarian Open v kata juniorky do 66 kg

Dávid Gendeš dosiahol na Hungarian OPEN v Budapešti v disciplíne Kata juniorky do 66 kg vynikajúce 1. miesto medzi 22 pretekármi.

LUKOSTREĽBA

Swiss Open 250 Švajčiarsko

Denisa Baránková – 4. miesto na Swiss Open 250 kategória Ženy v olympijskom luku

Denisa Baránková startovala na podujatí Swiss Open 250 v Lausanne, Švajčiarsko. V disciplíne olympijský luk ženy vybojovala 4. miesto v konkurencii 33 lukostrelkyň.

Kristína Drusková – 3. miesto na Swiss Open 250 v kategórii U21

Kristína Drusková sa predstavila na Swiss Open 250 v Lausanne. V disciplíne olympijský luk U21 získala 3. miesto v poli 22 súťažiacich.

Matej Kuchár (IŠT) – 3. miesto na Swiss Open 250 v kategórii U21

Matej Kuchár súťažil na Swiss Open 250 v Lausanne, kde v disciplíne olympijský luk U21 obsadil 3. miesto z 18 pretekárov.

Naším športovcom blahozeláme a ďakujeme za reprezentáciu. Prajeme veľa síl pri ďalších súťažiach!

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



@narodnesportovecentrum

www.narodnesportovecentrum.sk

