

AKTIVITY NÁRODNÉHO ŠPORTOVÉHO CENTRA

Inovačné vzdelávanie:

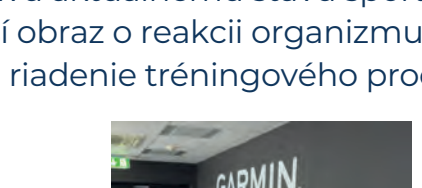
Tabata 20/10: Efektívny pohyb pre každého pedagóga

Inovačné vzdelávanie Tabata 20/10 úspešne prebehlo v Košice za účasti dvoch desiatok pedagógov základných a stredných škôl.

Vzdelávací program priniesol systematický model implementácie intervalového tréningu do školského prostredia s dôrazom na jeho metodické a didaktické využitie v telesnej a športovej výchove. Základom je princíp 20 sekúnd záťaž a 10 sekúnd oddychu, ktorý bol adaptovaný na podmienky školskej praxe.

Program nebol zameraný na tréning učiteľov, ale poskytol praktický metodický návod, ako bezpečne a efektívne zaradiť intervalový tréning do vyučovacieho procesu. Účastníci získali konkrétne postupy, odporúčania a príklady využitia, ktoré podporujú aktívny pohyb žiakov a zvyšujú efektivitu vyučovania.

Podujatie potvrdilo, že moderné prístupy k pohybovej aktivite majú svoje pevné miesto aj v školskom vzdelávaní.



Program oddelenia diagnostiky

Národného športového centra v mesiaci február

Poskytovanie športovej diagnostiky a odbornej podpory športovcom

Národné športové centrum pokračuje v systematickom testovaní a odbornej podpore športovcov naprieč výkonnostnými úrovňami. Diagnostické služby využívajú športovci zaradení v programoch NŠC, členovia Top tímu, reprezentanti športových zväzov, ako aj výkonnosní a rekreační športovci. V sledovanom období absolvovali testovanie najmä skupiny z rýchlostnej kanoistiky, cyklistiky a atletiky. Triatlonisti a kanoisti zároveň pravidelne využívajú hypoxickú komoru, kde niekoľkokrát týždenne absolvujú špecializované tréningové jednotky zamerané na zlepšenie adaptčných mechanizmov organizmu na záťaž.



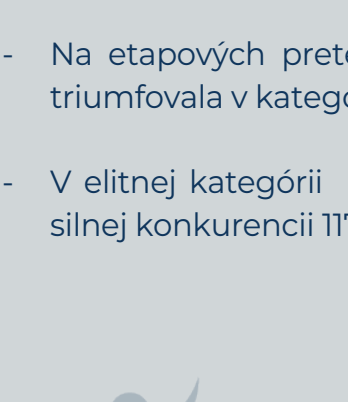
Terénna diagnostika v podmienkach tréningového procesu

V Šamoríne sa uskutočnil tréningový kemp triatlonistov, na ktorom sa zúčastnil aj športovec Dominik Iváňčík. Odborný analytík z oddelenia diagnostiky NŠC Tomáš Tolkunov zabezpečil terénnu diagnostiku priamo v tréningovom prostredí s cieľom optimalizovať tréningové zaťaženie a prispôbiť prípravu aktuálnemu stavu športovca. Získané údaje poskytl trénerom aj športovcomi presnejší obraz o reakcii organizmu na záťaž a umožnil efektívnejšie riadenie tréningového procesu.



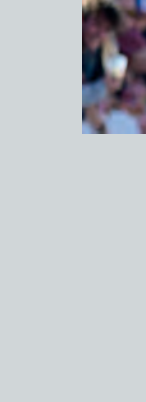
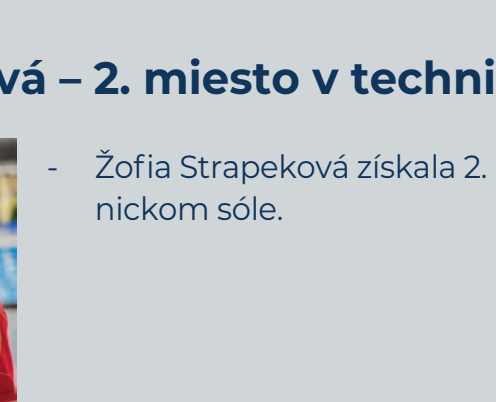
Prezentácia športovej diagnostiky pre verejnosť

V dňoch 12. – 15. februára sa NŠC/diagnostika zúčastnila Olympijského festivalu v Jasnej s prezentačným stánkom pre širokú verejnosť. Návštevníci si mohli vyskúšať meranie rýchlosti reakcie, test sily stisku ruky či absolvovať 100-metrový úsek na bežkách na tréningovom pásu. Najlepšie dosahované výkony atakovali hranicu 18 sekúnd. Aktivity prilákali účastníkov rôznych vekových kategórií aj výkonnostných úrovní a prispeli k popularizácii športovej diagnostiky.

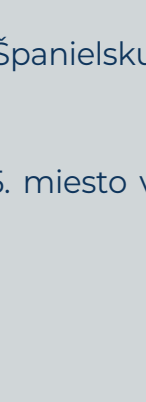


Mediálna prezentácia činnosti pracovísk NŠC

Na pracoviskách NŠC prebehlo natečanie relácie Šport zblízka pre televíziu TA3 za účasti redaktora pána Štefana. Súčasťou natečania boli rozhovory so zamestnancami jednotlivých oddelení, pričom relácia bude postupne predstavovať činnosť pracovísk a profilovať elitných športovcov spolupracujúcich s NŠC.



NAŠI ŠPORTOVCI A ICH ÚSPECHY VO FEBRUÁRI



CYKLISTIKA

Majstrovstvá sveta Holandsko

Okolo Valencie Španielsko

Viktória Chladoňová a jej umiestnenia



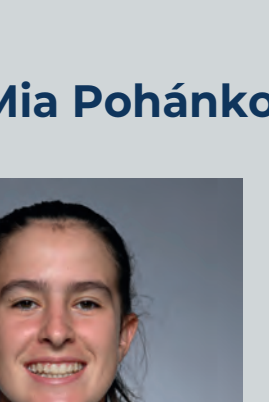
- Na majstrovstvách sveta v cyklokrose v Hulste, Holandsko obsadila 2. miesto v kategórii ženy U23 (32 pretekárov).
- Na etapových pretekoch Okolo Valencie v Španielsku triumfovala v kategórii U23 (34 pretekárov).
- V elitnej kategórii Okolo Valencie obsadila 5. miesto v silnej konkurencii 117 pretekárov.



SYNCHRONIZOVANÉ PLÁVANIE

World Aquatics Artistic Swimming World Cup Series Kolumbia

Žofia Strapeková a Anna Lea Krajčovičová a ich umiestnenia



- Na podujatí World Aquatics Artistic Swimming World Cup Series v Kolumbii, Medellin získali 3. miesto (15 párov).
- V disciplíne technický pár vybojovali 2. miesto (22 párov).

Žofia Strapeková – 2. miesto v technickom sóle



- Žofia Strapeková získala 2. miesto (22 pretekárov) v technickom sóle.

Anna Lea Krajčovičová a jej umiestnenia



- Obsadila 9. miesto (22 pretekárov) v technickom sóle.
- Vo voľnom sóle dosiahla 8. miesto (14 pretekárov) vo voľnom sóle.

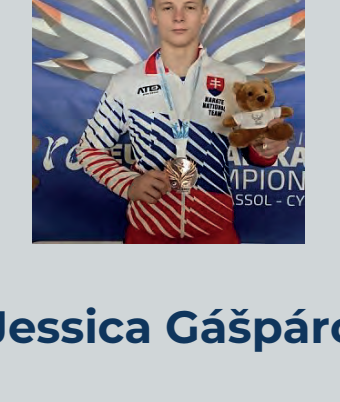


TENIS

ITF W15 Turecko

Majstrovstvá Európy Portugalsko

Nina Vargová a jej umiestnenia



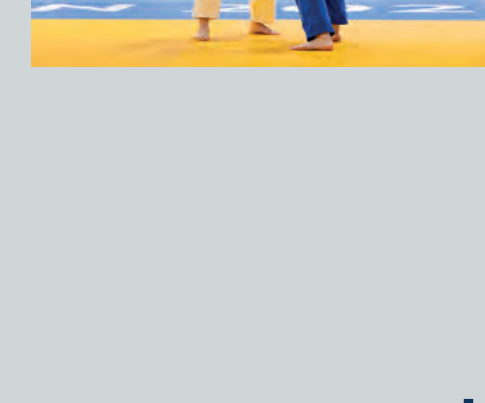
- Nina Vargová triumfovala na turnaji ITF W15 v Antalyi, Turecko. V kategórii dvojhra ženy získala 1. miesto (32 hráčok).
- Na ďalšom turnaji ITF W15 v Antalyi obsadila 2. miesto v kategórii dvojhra ženy (32 hráčok).

Mia Pohánková – štvrtfinále na ITF WTT W50



- Na turnaji v Porte, Portugalsko sa prebojovala do štvrtfinále a obsadila 5.–8. miesto (32 hráčok).

Laura Masaryková – 3. miesto na zimných ME družstiev U16

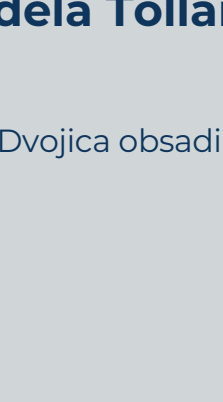


- Laura Masaryková (IŠT) dosiahla s družstvom 3. miesto v kvalifikačnej skupine zimných ME družstiev U16 v Portugalsku (7 tímov).

Max Lörinčík a Andrej Adamovič – 5. miesto v kvalifikačnej skupine na zimných ME družstiev U16



- Max Lörinčík a Andrej Adamovič (IŠT) reprezentovali Slovensko na zimných ME družstiev U16 v Lotyšsku.
- Obsadili 5. miesto v kvalifikačnej skupine (8 tímov).



KARATE

Majstrovstvá Európy Cyprus

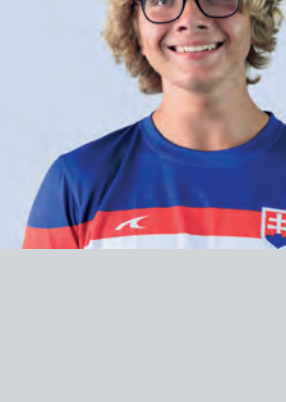
Európsky pohár Slovensko

Richard Turčaník – 1. miesto na ME kadetov, juniorov a U21



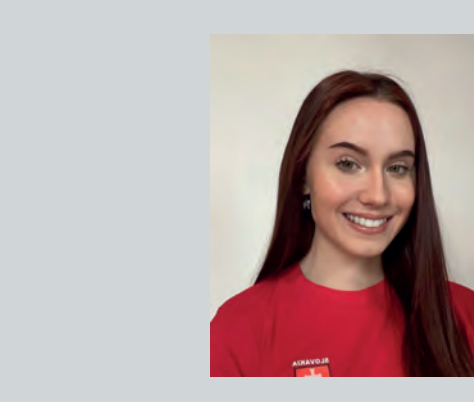
- Na majstrovstvách Európy v Limasole, Cyprus získal 1. miesto v kategórii kumite juniori do 76 kg (38 pretekárov).

Dávid Koval – 3. miesto na ME kadetov, juniorov a U21



- Dávid Koval (IŠT) vybojoval 3. miesto v kategórii kumite kadeti do 63 kg (30 pretekárov).

Jessica Gašpárová – 5. – 6. miesto na ME kadetky



- Jessica Gašpárová (IŠT) dosiahla 5. – 6. miesto v kategórii kumite kadetky do 61 kg (34 pretekárov).

Karolína Kiššková – 7. – 8. miesto na ME kadetky

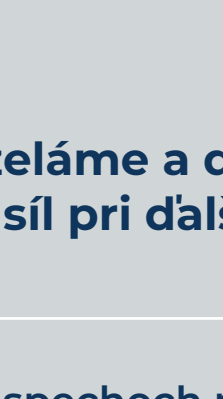


- Karolína Kiššková (IŠT) obsadila 7. – 8. miesto v disciplíne kata kadetky (27 súťažiacich).

Vivien Vadovičová – 2. miesto na Európskom pohári do 52kg



- Vivien Vadovičová získala 2. miesto v kategórii do 52 kg v Šamoríne (38 pretekárov).



LUKOSTREĽBA

Majstrovstvá Európy Bulharsko

Oliver Soták (IŠT) a Adela Tollarovičová (IŠT) – 3. miesto na ME (mix U21)



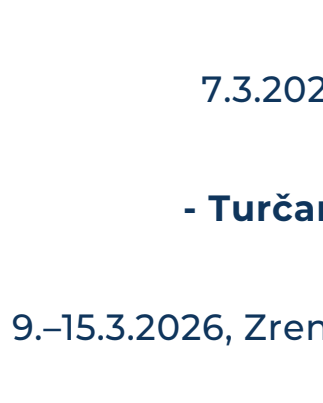
- Na ME v halovej lukostreľbe v Bulharskom Plovdive vybojovali 3. miesto (13 tímov).

Adela Tollarovičová (IŠT) – 4. miesto na ME U21



- V kategórii U21 obsadila 4. miesto (36 pretekárov).

Rebeka Jakubeková (IŠT) a Adela Tollarovičová (IŠT) – 5. miesto tím U21



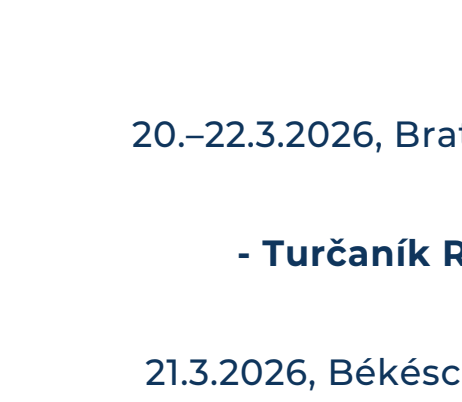
- Dvojica obsadila 5. miesto (10 tímov).

Rebeka Jakubeková (IŠT) – 5. – 8. miesto na ME juniorov



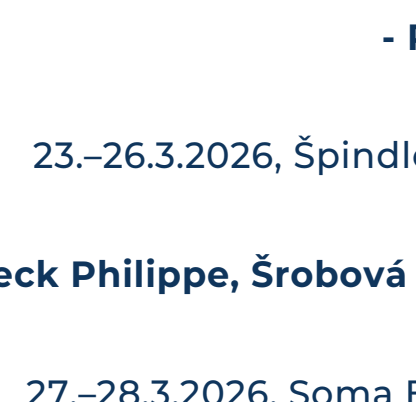
- Obsadila 5. – 8. miesto v kategórii juniorky (36 účastníčok).

Matej Kuchár a Oliver Soták (IŠT) – 6. miesto tím U21

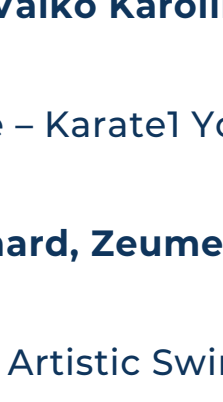


- V tímovej súťaži obsadili 6. miesto (12 tímov).

Oliver Soták (IŠT) – 9. – 16. miesto na ME juniorov



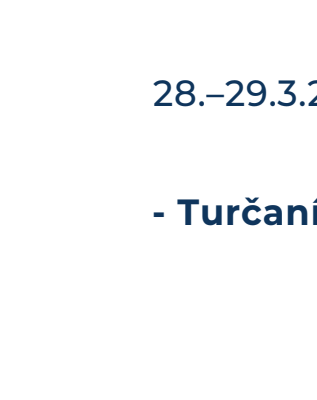
- V individuálnej súťaži juniorov obsadil 9.–16. miesto (42 pretekárov).



STREĽBA

Majstrovstvá Európy Bulharsko

Kamila Novotná a jej umiestnenia



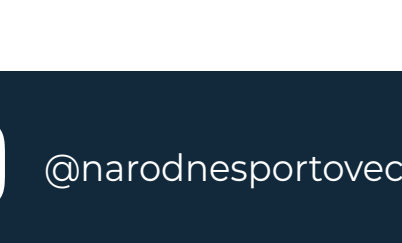
- Na majstrovstvách Európy juniorov v Burgase obsadila 26. miesto v disciplíne 10 m air rifle team mix (38 tímov).
- V disciplíne 10 m air rifle solo obsadila 15. miesto (85 súťažiacich).



BOX

Dracula Open Rumunsko

Karolína Kollárová – 1. miesto na Dracula Open



- Karolína Kollárová triumfovala na medzinárodnom turnaji Dracula Open v Rumunsku.
- V kategórii U19 do 60 kg získala 1. miesto (8 pretekárov).

LYŽOVANIE

Far East Cup Kórea

Philippe Beck – 34. miesto na Far East Cup muži

- Philippe Beck štartoval na pretekoch FEC (Far East Cup) v Yongpiongu, Kórea.
- V disciplíne obrovský slalom muži obsadil 34. miesto (83 pretekárov).

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

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



AKÉ SÚŤAŽE ČAKAJÚ NAŠICH ŠPORTOVCOV V MARCI?



27.2. – 5.3.2026, Jerevan – ME (strelba)

- Kamila Novotná

2.–8.3.2026, Trnava – ITF 75K womens (tenis)

- Pohánková Mía, Vargová Nina, Depešová Soňa

3.–8.3.2026, Tallinn – ISU World Junior Figure Skating Championships (krasokorčuľovanie)

- Lengyelové Olívia a Alica, Hečková Laura + Váľky Alex

6.–16.3.2026, Bangkok – Future Cup – kvalifikácia na OH mládeže (box)

- Karolína Kollárová

7.3.2026, Zvolen – M-SR seniorov (karate)

- Turčaník Richard, Zeumerová Alexandra

9.–15.3.2026, Zrenjanin – Majstrovstvá Európy U23 (zápasenie)

- Hegedüs Réka, Görös Lara, Meszáros Robert Martin

14.–15.3.2026, Humenné – Majstrovstvá SR (krasokorčuľovanie)

- Lengyelové Olívia a Alica, Hečková Laura + Váľky Alex

20.3.2026, Dortmund – Grand Prix (strelba)

- Kamila Novotná

20.–22.3.2026, Bratislava – Grand Prix Slovakia (karate)

- Turčaník Richard, Zeumerová Alexandra

21.3.2026, Bekéscsaba – Olympic Hopes (taekwondo)

- Richard Hanušovský

23.–26.3.2026, Špindlerov Mlýn – Majstrovstvá SR (lyžovanie)

- Beck Philippe, Šrobová Veronika, Šrobová Katarína, Antolová Sára,

27.–28.3.2026, Soma Bay – Svetový pohár (dialkové plávanie)

- Valko Karolína

27.–29.3.2026, Harare – Karate1 Youth League (karate)

- Turčaník Richard, Zeumerová Alexandra

27.–29.3.2026, Paríž – World Aquatics Artistic Swimming World Cup (synchronizované

plávanie) - Strapeková Žofia, Krajčovičová Lea Anna

28.–29.3.2026, Jasná – Majstrovstvá SR (lyžovanie)

- Beck Philippe, Šrobová Veronika, Šrobová Katarína, Antolová Sára,

Gajdošíková Lucia, Hladká Lucia

28.–29.3.2026, Čačak – Golden Belt (karate)

- Turčaník Richard, Zeumerová Alexandra



ČO NÁS ČAKÁ V MARCI?

Športovec Národného športového centra
03. 03. 2026
Bratislava

O AKTUALITÁCH NÁRODNÉHO ŠPORTOVÉHO CENTRA SA DOZVIETE NA NAŠEJ STRÁNKE

Sledujte nás aj na sociálnych sieťach

