

### ŠPIČKOVÉ VZDELÁVACIE AKTIVITY V NŠC



Odborná konferencia NŠC na tému **Koučovanie TOP športovcov** priviedla na jedno miesto elitných trénerov a osobností športu. **Ivan Husár, Natália Hejková, Štefan Tarkovič, Zdeněk Haník, Dominik Graňák, Zolo Demján** a špeciálny hosť **Craig Ramsay** odhalili, ako koučovať a ako maximalizovať potenciál hráčov a dosiahnuť tak úspech. V utorok 26. 04. 2022 si tak do Bratislavy prišlo vypočuť inšpiratívnych hostí viac ako 120 trénerov z celého Slovenska.



Prvá aprílová streda patrila livestreamu NŠC na tému **Práca s prehou a psychickými zlyhaniami v športe**. Pre športovcov neľahká téma bola komunikovaná s prodekanou pre vedu a výskum FTVaŠ UK Petrou Pačesovou. Odpovede na otázky dôležitosť psychiky v športe hľadali spoločne s viacnásobnou majsterkou Slovenska v synchronizovanom plávaní Viktóriou Reichovou. Hodnotný livestream nájdete na: [www.narodnesportovecentrum.sk/vzdelavanie/nsc-live-stream](http://www.narodnesportovecentrum.sk/vzdelavanie/nsc-live-stream)



V podcaste NŠC zameranom na **intervalový a vysoko intenzívny intervalový tréning (HIIT)** sa kondičný tréner a člen oddelenia diagnostiky v NŠC Leo Lendvorský podelil o svoje poznatky. Objasnil podstatu, pravidlá a porozprával aj o zákuťiach intervalových tréningov. Dlhšia alebo kratšia pauza? Aktívna alebo pasívna? To a ešte mnoho viac si vypočujte v koncentrovanom rozhovore na: [www.narodnesportovecentrum.sk/vzdelavanie/nsc-sport-podcast](http://www.narodnesportovecentrum.sk/vzdelavanie/nsc-sport-podcast)



### MESIAC APRÍL V ZNAMENÍ VÍTAZSTIEV

Obrovská gratulácia a vďaka patrí našim mladým športovcom, ktorí v mesiaci apríl bojovali o najlepšie umiestnenia. Špeciálne tým, ktorí ich premenili na medaily, tituly majstrov alebo nové osobné rekordy.



**Šermiari v Dubaji** – Slovenské družstvo šermiarov, zložené výlučne zo Šamorínskych fleuretistov Árpáda Fazekasa, Ákosa Pírka, Bendegúza Gyorgya a Leopolda Kuchtu, vyšermovalo na Majstrovstvách sveta juniorov v Dubaji vynikajúce 7. miesto.



**Majstrovstvá Slovenska v Karate st. juniorov U21 za rok 2021 a seniorov za rok 2022, ktoré sa konali 9.apríla priniesli športovcom NŠC veľké úspechy:**

**Sára Krívdová získala:**  
 1. miesto v kategórii Kumite, staršie juniorky U21 do 68kg  
 1. miesto v kategórii Kumite, staršie juniorky U21 OPEN  
 2. miesto v kategórii Kumite, seniorky do 68kg  
 2. miesto v kategórii Kumite, seniorky OPEN  
 3. miesto v kategórii Kumite, team seniorky

**Adi Gyurik získal:**  
 1. miesto v kategórii Kumite, seniory do 84 kg  
 1. miesto v kategórii Kumite, seniory OPEN  
 3. miesto v kategórii Kumite, team seniory

**Roman Hrčka získal:**  
 1. miesto v kategórii Kata, starší juniory U21 a 2. miesto v kategórii Kata, seniory.



**Nikoleta Trníková** – Nová slovenská rekordérka, plavkyňa Nikoleta Trníková, na plaveckom FINA podujatí v holandskom Eindhoven obsadila 2. miesto v disciplíne 200 m prsia, zvíťazila v disciplíne 400 m polohové preteky, kde prekonal slovenský rekord a obsadila 2. miesto v disciplíne 200 m polohové preteky. Zároveň si slovenská reprezentantka potvrdila limit na ME v Ríme a rovnako aj na svetový šampionát v Budapešti. Nikoleta sa 21.-24.apríla zúčastnila na FINA plaveckom podujatí Int. Ströck ATUS Graz Trophy 2022 (50 m bazén) ako súčasť 30-člennej výpravy Slovenskej plaveckej federácie, kde dva krát zvíťazila v disciplíne 200 prsia, v disciplíne 200m polohové preteky získala 3.miesto a v 100 m prsia zaplavala **osobný rekord** 1:10,00.



**Martin Svrček** – Trasa Giro di Sicilia EOLO 2022 prila nášmu debutantovi Martinovi Svrčkovi, ktorý sa po prvý raz ukázal cyklistickému svetu medzi mužmi a prekvapil svojím bojovným výkonom v tretej etape, kde bol dlho v úniku.



**Antónia Zacharovská** – Slovenská golfová majsterka Slovenska uplynulého roka. Na slovenskom turnaji SKGA TOUR I na ihrisku v Báci bola jednoznačnou víťazkou a odniesla si ocenenie za 1. miesto. Antónia hviezdila už predtým na slovenskom turnaji SKGA JUNIOR TOUR I na ihrisku v Nitre, kde získala 2. miesto.



**Martinka Buršíková** – Skvelé počínanie Martinky Buršíkovej v kategórii športového lezenia na kvalifikácii dievčenskej kategórie A (U18) na Európskom pohári mládeže vo francúzskom Chambéry jej prinieslo hrdé 12. miesto. V 2. kole Európskeho pohára v športovom lezení v Soure zaujala v disciplíne bouldering výborné 6. miesto.



**Zsuzsanna Molnár** – Zsuzsanna na zápasoch v medzinárodnom UWW turnaji v španielskom La Nucia vyhrala dominantne s technickou prevahou 10:0 každý zápas a vybojovala si tak zaslúžené 1. miesto.



**Michael Oravec** – Akrobatický lyžiar sa v posledných pretekoch sezóny na rakúskom ľadovci Stubai umiestnil na skvelom 9. mieste v silnej konkurencii 47 jazdcov Európskeho pohára vo Freeski.



**Terézia Kurucová** – V kategórii dorasteniek do 18 rokov Terézia na medzinárodných pretekoch Dudinská 50 obsadila fantastické 1. miesto. V tohtoročných svetových tabuľkách dorasteniek tak poskočila na tretie miesto.



**Denisa Baránková** – Pri svojej premiérovej účasti v svetovom pohári v lukostrelbe obsadila Deniska v tureckej Antalyi 17. miesto. Týmto skvelým obsadením nadviazala na skoršiu úspešnú účasť na halových majstrovstvách v lukostrelbe dospelých v Banskej Bystrici.



**Nora Jenčušová** – V kategórii Elite ženy na preteku cyklo maratónu v Prievidzi Nora obsadila perfektné 1. miesto po plánovanom úniku zo skupiny, ktorý sa jej podaril v zjazde po vrchárskej prémii.

### ŠKOLSKÉ SÚŤAŽE SA VRÁTILI DO ŠKÔL



NŠC v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom usporiadali v závere marca majstrovstvá Slovenska v cezpoľnom behu. Víťazné družstvá a jednotlivci si vybojovali postup na medzinárodné školské majstrovstvá ISF na Štrbskom Plese, ktoré sa konali 22. – 27. 04. 2022. Najúspešnejší Adam Krajč vybojoval pre Slovensko výborné 19. miesto v súťaži národných družstiev.

Aktuálne prebiehajú krajské kolá v plávaní a vodnom póle žiakov 1. stupňa ZŠ. Slovenská plavecká federácia takto nadväzuje na projekt Moduly, ktorý prináša pre 1. stupeň inovatívnejšiu a zaujímavejšiu telesnú výchovu. Pochvala patrí projektovému riaditeľovi SPF Róbertovi Košťálovi a jeho tímu za organizáciu krajských kôl na profesionálnej úrovni.



### A NA ČO SA MÔŽETE TEŠIŤ V MESIACI MÁJ?



**04. 05. 2022**  
Stream „Školský šport“



**Online semináre a Inovačné vzdelávanie**  
Pre viac informácií sledujte stránku [www.skolskysport.sk](http://www.skolskysport.sk)



**20. 05. 2022**  
Podcast na tému „Regenerácia v športe“. Hostom NŠC bude športový fyziológ Viktor Bielik



**22. 05. 2022**  
0. ročník Memorálu Adriána Babiča v Lučivnej



**28. 05. 2022**  
Seniorský šport v podobe podujatia nordic walkingu pod záštitou Lucie Okolyčányovej



**Koncom mája**  
Odborná konferencia na tému „Využitie športovej diagnostiky v praxi“



### Súťaže našich športovcov:



**29. 04. – 01. 05. 2022**  
ORCA CUP 2022 na Slovensku – športovkyňa Nikoleta Trníková



**07. 05. – 08. 05. 2022**  
Európsky pohár v športovom lezení v Taliansku – športovkyňa Vanda Michalková



**03. 05. – 08. 05. 2022**  
Majstrovstvá Európy v terčovnej lukostrelbe v Bulharsku – športovkyňa Denisa Baránková



**25. 05. – 29. 05. 2022**  
Majstrovstvá Európy seniorov v karate v Turecku – športovci Sára Krívdová, Adi Gyurík a Roman Hrčka

**PRE ĎALŠIE NOVINKY A INFORMÁCIE NÁS SLEDUJTE NA NAŠOM WEBE A SOCIÁLNYCH SIEŤACH**

[f](https://www.facebook.com/narodnesportovecentrum) [@narodnesportovecentrum](https://www.instagram.com/narodnesportovecentrum)

[www.narodnesportovecentrum.sk](http://www.narodnesportovecentrum.sk)