



# NEWSLETTER



MAREC-APRIL 2026

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

● KANADA ●



SKVELÉ SKÚSENOSTI



“Počas nášho tripu do Kanady sme odohrali štyri zápasy, ktoré priniesli hráčom veľmi cenné skúsenosti. Som presvedčený, že si tento zážitok budú ešte dlho pamätať a bude ich motivovať do ďalšej práce. To, čo zažili v Ottawe a Montreale, má pre ich hokejový aj osobnostný rozvoj veľký význam. Naši súperri nám ukázali, aké návyky majú hráči v Kanade – hrá sa tam naplno od úvodu až do konca. Hra bola mimoriadne rýchla a vyžadovala si okamžité rozhodovanie, pričom na strelbu a zakončenie bol výrazne menší časový priestor, než na aký sme zvyknutí.

Celý pobyt v Kanade hodnotím veľmi pozitívne. Mali sme výborný servis, navštívili sme play-off zápas OHL, kde domáci Ottawa 67's zdolali Barrie Colts 5:2 v treťom zápase série. Rovnako sme mali možnosť vidieť aj NHL stretnutie, v ktorom Ottawa zvíťazila nad Torontom 3:1.”



“Zaujímavá bola aj návšteva mesta Montreal. Navštívili sme Bell Centre, mali sme možnosť vidieť šatne tímu Montreal Canadiens, VIP zóny na štadióne a vďaka skvelému sprievodcovi sme nazreli aj do priestorov, ktoré nie sú bežne prístupné verejnosti. Taktiež sme navštívili prestížnu univerzitu McGill, ktorou nás previedol kapitán a asistent tímu. Zavítali sme aj na stredné školy čo bol pre hráčov opäť zaujímavý a inšpiratívny zážitok.

Po zápasoch sme mávali spoločné večere s našimi súpermi, čo považujem za veľmi hodnotnú súčasť celého tripu. Hráči mali priestor sa socializovať, komunikovať a budovať vzťahy aj mimo ľadu, čo je pre ich celkový rozvoj mimoriadne dôležité.

V Ottawe sme absolvovali aj tréning s kanadským trénerom, čo bolo pre všetkých veľkým prínosom. Celkovo to boli skvelé dni plné nových podnetov a veľmi cenných skúseností pre celý tím”.

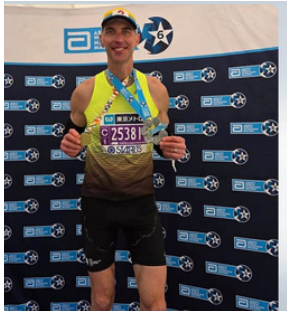
Povedal tréner T.Segíň



HC Lamač v kanade reprezentovali:  
BACHRATÝ, ČECH, FEDERL, FEDOR, CHROBÁK,  
KOLENČÍK, KRÁLIK, LACKO, MASOPUST,  
MIKLÁNEK, TREICHEL, PÁSTOR, RJAPOŠ, SLIACKY,  
SÝKORA, ŠPAŇO, ŠVARC, ŽOFAJ, Tréner: SEGÍŇ,  
Manažér p. SLIACKA a za stranu rodičov p.FEDOR



# CHÁRA ODŠARTOVAL BOSTONSKÝ MARATÓN



Ak bude Zdeno Chára pokračovať v rovnakom duchu, tak bude jeho bežecká kariéra odzrkadľovať dĺžku jeho kariéry v NHL. Štyridsaťdeväťročný bývalý obranca, za ktorým je 24 sezón v NHL - z toho 14 v drese Boston Bruins, ktorých ako dlhoročný kapitán v roku 2011 priviedol k Stanley Cupu - v pondelok bežal jubilejný 130. ročník Bostonského maratónu. A išlo mu to skvele, dosiahol svoj najlepší výsledok v tomto behu - 3:18:00. Pre Cháru to bol tretí štart na Bostonskom maratóne. Prvýkrát ho absolvoval v roku 2023 v čase 3:38:23, ktorý o rok neskôr vylepšil na 3:30:52.

## EUROPEAN CUP

Slovenská ženská hokejová reprezentácia do 16 rokov zvládla aj finálový zápas na European Cupe a v nemeckom Füssene dosiahla celkové prvenstvo. V boji o víťaznú trofej zdolala maďarské rovesníčky 2:1 po predĺžení. Mladé Slovenky na podujatí obhájili prvenstvo z minulého roka.



Slovenský tím zdolal v základnej skupine postupne Rakúšanky, Nórky aj Francúzky a vo finále začal vynikajúco, keď už v tretej minúte viedol po dorážke Sofie Adamčík. Následne si dlho držal tesný náskok, ale Maďarky dokázali v tretej tretine vyrovnať na 1:1 zásluhou Lizy Görbeovej. Predĺženie však lepšie zvládli Slovenky, keď po 46 sekundách rozhodla Nina Roštecká.

## TURNAJE HP A HPP

Marcové a aprílové mesiace patrili aj našim najmenším hokejistom, ktorí sa predstavili na viacerých turnajoch doma aj v zahraničí. Kategórie HP a HPP odohrali sériu podujatí v mestách ako Dolný Kubín, Bratislava či Zlaté Moravce, pričom dve kategórie si zmerali sily aj na turnaji v maďarskom meste Erd. Naši mladí športovci predviedli na všetkých turnajoch veľmi pekné výkony. Nechýbalo nasadenie, radosť z hry ani tímový duch. Deti ukázali, že hokej ich skutočne baví a že v Lamači je skvelý kolektív detí a rodičov. Veľké poďakovanie patrí rodičom a trénerom, ktorí sa podieľajú na rozvoji detí a dôstojnej reprezentácii nášho klubu. Ich podpora a práca sú neoddeliteľnou súčasťou úspechov, ktoré naši najmenší dosahujú. Teší nás, že môžeme byť svedkami nielen športového napredovania detí, ale aj budovania priateľstiev a pozitívnej atmosféry, ktorá robí z nášho klubu výnimočné miesto.



## INFARKTÓVY VEČER POD ZOBOROM

HK Nitra zdolala HC Slovan Bratislava 5:3 a znížila stav série na 2:3. Opäť to bol dramatický, „infarktový“ zápas plný emócií. V utorok 28.4. v Bratislava čaká šiesty duel – Nitra musí vyhrať, aby si vynútila rozhodujúci siedmy zápas doma.

Séria má nádych skvelého finále – veľké veci sa dejú nielen na ľade, ale aj mimo neho, kde ju sprevádzajú emócie a zákulisné hry.



# SEZÓNA 2025/2026 UKONČENÁ



Hokejová sezóna 2025/2026 je úspešne ukončená a hodnotíme ju veľmi pozitívne. Podarilo sa nám zrealizovať množstvo skvelých vecí – vybudovanie strelnice, novú hráčsku aj trénerskú šatňu, rekonštrukciu existujúcich šatní, zapojenie kondičného aj krasokorčuliarskeho trénera a mnoho ďalšieho. To najdôležitejšie však zostávajú úspechy našich kategórií – nielen na ľade, ale aj mimo neho.

Historicky prvá sezóna dorastu v prvej lige dopadla veľmi dobre. Nebolo to jednoduché, no systematickou a vytrvalou prácou sme si išli za svojím cieľom. Záver sezóny už bol v rézii našich dorastencov – dokázali poraziť akéhokolvek súpera, získavať body aj na ihriskách súperov a ukázali svoj skutočný potenciál.

Rovnako aj kategórie starších a mladších žiakov počas celej sezóny potvrdzovali, že sa oplatí pracovať s každým hráčom individuálne. Práve táto cesta sa nám v Lamači vypláca – dávať deťom priestor, učiť ich správne návyky, dôverovať im a budovať v nich sebavedomie nielen pre ľadový hokej, ale aj pre život.

Vo všetkých kategóriách HP aj HPP sme absolvovali množstvo zápasov, turnajov a kvalitných tréningov. Sezóna ubehla veľmi rýchlo, no zanechala za sebou veľa pozitívnych momentov. Medzi významné úspechy patrí aj organizácia prípravných zápasov, kde sme v Lamači privítali aj kanadský tím U18. Zároveň sme usporiadali viaceré hokejové turnaje a zápasy pre deti a v spolupráci so SAUŠ a SZLH sme organizovali aj turnaj Bratislavského univerzitného hokeja.

Zároveň už teraz neúnavne pracujeme na novej sezóne. Do sezóny 2026/2027 vstúpime s identickými kategóriami ako v tomto ročníku, novinkou však bude aj zapojenie univerzitného hokeja.

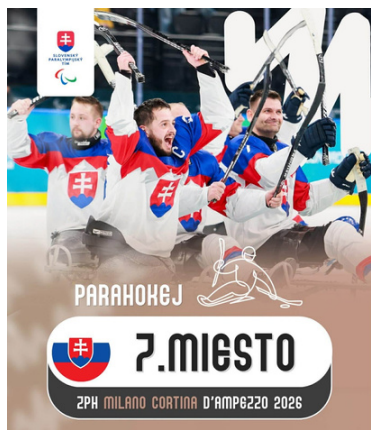
Letná príprava začína 4.5. a zároveň budú predstavené aj realizačné tímy pre sezónu 2026/2027.

Skvelou správou je, že kategóriu starších a mladších žiakov bude aj naďalej viesť osvedčená trénerská dvojica HODAL-ŠENŠEL. Pokračuje aj spolupráca s trénerom špecialistom na korčuľovanie CHERNYSHOVOM, trénermi KRAUSOM a MARGUŠOM, trénerkou LANČARIČOVOU, kondičným trénerom PAVLÍKOM, a trénerom brankárov GOLIÁŠOM.

V klube zároveň privítame aj nové tváre, ktoré vám predstavíme už čoskoro – a máte sa na čo tešiť! Veľká vďaka patrí hráčom a hráčkam za dôveru, trénerom za nasadenie, našim rodičom za podporu a pomoc pri chode klubu.

Velmi pekne ďakujeme aj našim sponzorom a meskej časti LAMAČ!

**ĎAKUJEME!**



## XIV. ZIMNÉ PARALYMPIJSKÉ HRY

Slovenskí parahokejisti na ZPH 2026 v Miláne (Milano Cortina 2026) naozaj zažili historický moment – ich prvé víťazstvo na paralympiáde. V skupine B nastúpili proti silným súperom ako Kanada, Česko a Japonsko

Výsledky:

- Slovensko – Kanada 0:8
- Slovensko – Japonsko 5:1 (historické víťazstvo)
- Slovensko – Japonsko 1:0 (zápas o konečné umiestnenie)

Zápas s japonskom bol označovaný ako míľnik pre slovenský parahokej, keďže tím na svojom prvom paralympijskom turnaji dokázal nielen skórovať, ale aj vyhrať zápas. Turnaj ovládol tím USA, ktorý potvrdil svoju dlhodobú dominanciu v parahokeji a získal zlaté medaily.



Výsledok ich opäť zaradil na vrchol svetového para hokeja a nadviazal na úspechy amerických mužských aj ženských reprezentácií v zimných športoch.

# IIHF MAJSTROVSTVÁ SVETA U18 2026

Na Slovensku sa práve odohráva jeden z najväčších mládežníckych hokejových turnajov roka. IIHF Majstrovstvá sveta U18 2026 prináša do Piešťan a Bratislavy najtalentovanejších hráčov do 18 rokov z celého sveta.



Slovenský tím hrá s veľkou podporou publika. Každý gól na domácom ľade vyvoláva silné emócie a hráči využívajú energiu tribún v každom striedaní.

Každý zápas prináša vysoké tempo a množstvo gólových šancí. Favoriti potvrdzujú svoju silu, ale mladé tímy dokážu prekvapiť v každom zápase.

- Kanada, USA, Švédsko a Fínsko patria medzi najdominantnejšie tímy
- Slovensko bojuje s obrovskou energiou pred domácimi fanúšikmi
- Česko a Nemecko hrajú vyrovnané zápasy a držia sa v boji o postup
- 

Skupina A : Slovensko , Kanada , Fínsko , Lotyšsko , Nórsko

Skupina B : Švédsko , USA , Nemecko , Česko , Dánsko

## LETNÁ PRÍPRAVA

### Letná príprava na suchu: základ úspešnej hokejovej sezóny

Príprava na suchu nie je len o behaní či posilňovaní. Ide o systematický a dlhodobý proces, ktorý postupne rozvíja aeróbnu kapacitu, silu, rýchlosť a vytrvalosť v rýchlosti. Zároveň dochádza k „prestavbe“ organizmu na energetickej a metabolickej úrovni, čo vytvára pevný základ pre celú sezónu. Dôležitým faktorom je, že kondícia sa nedá získať jednorazovo. Ak hráč počas sezóny svoju fyzickú formu neudržiava, výkonnostný pokles sa môže prejaviť už na prelome novembra a decembra. Kvalitná letná príprava preto priamo ovplyvňuje nielen priebeh sezóny, ale aj výkony v jej záverečných fázach, vrátane play-off.



Moderný prístup k tréningu kladie dôraz na variabilitu, súťaživosť a individuálne potreby hráčov. Cieľom je, aby bol tréning efektívny, ale zároveň motivujúci. Neoddeliteľnou súčasťou procesu je aj regenerácia, správna výživa a práca s psychickou odolnosťou športovca. Letná príprava na suchu tak nie je len povinnou súčasťou predsezónneho obdobia, ale kľúčovým faktorom úspechu počas celej hokejovej sezóny. Samotná príprava má viacero etáp. Na jej začiatku hráči dostávajú od kondičného trénera vstupný dotazník, v ktorom sa zisťujú slabé stránky, nedostatky z predchádzajúcej sezóny či pripomienky trénerov. Na základe týchto informácií sa následne upravuje tréningový plán aj jedálniček.

Dodržiavanie stravovacieho režimu už závisí od profesionality samotných hráčov – jeho porušovanie sa však v tréningu skôr či neskôr prejaví. Príprava na suchu zvyčajne trvá približne dva mesiace a je rozdelená do viacerých fáz. V úvodnej časti sa kladie dôraz na budovanie sily, následne sa rozvíja rýchlosť a v závere vytrvalosť v rýchlosti. Krátka prestávka na začiatku júla slúži na fyzickú aj psychickú regeneráciu, aby hráči vstúpili do ďalšej fázy prípravy oddýchnutí a pripravení na vyššiu záťaž.

Takto nastavený proces umožňuje hráčom postupne vybudovať formu, ktorá je stabilná, funkčná a udržateľná počas celej sezóny.



[www.hclamac.sk](http://www.hclamac.sk)  
[info@hclamac.sk](mailto:info@hclamac.sk)  
+421 917 314 371



**LAMAC**  
BRATISLAVA - MESTSKÁ ČASŤ