



Technologický inštitút športu

www.elfsport.sk



01



Čo sa podarilo za rok

Podujatia, úspechy v športe, rekonštrukcie

02



Smerovanie TIŠ

Nové metódy výučby v športe a jeho digitalizácia

03



Vedátori v športovej diagnostike

Vedecký zámer

04



Pohybom k úspechu v práci

Motivujeme



01



Čo sa podarilo za rok

Podujatia, úspechy v športe, rekonštrukcie

Čo sa podarilo za rok

Zmeny za rok

Máj
2018

Trendy v
elektrotechnike a
informatike

ZS
2018

Športové hry, Majsterka
sveta v 3boji

LS
2019

Viac ako 30 podujatí
ÚSPECHY



Leto
2018

Prerábanie veľkej telocvične, nové
bicykle v kardio zóne, denné tábory,
wellness zóna (infra a parná sauna,
masáže)

Zimovačka
2019

Lyžovačka vo Francúzsku a Malinô Brdo
Oprava výmenníka na plavárni
Prednášky aj pre zamestnancov RZP, fitness,...

Úspechy v športe

Silový 3-boj

Kristína Fečová
Dušan Argaláš

Šprint

Ján Volko



Volejbal

Muži

1.Miesto M-SR Univerzít
1.Miesto VŠL
3.Miesto M-STU

Ženy

3.Miesto M-STU



Florbal

Muži

1.Miesto M-STU
3.Miesto VŠL

Beh Devín-BA

3.Miesto tím FEI STU



Basketbal

Muži

3.Miesto VŠL
zamestnanci
Pohár rektora

Futsal

2.Miesto VŠL



úspech

Majsterka sveta a Európy

Majster Európy



02



Smerovanie TIŠ

Nové metódy výučby v športe a digitalizácia športu

**Smerovanie
Technologického inštitútu
športu**

Nové **trendy** vo výučbe na Technologickom inštitúte športu

Využívanie moderných technológií v športe

Samodiagnostika

Odhaľovanie nedostatkov v pohybovom systéme



Digitalizácia športu

Študenti

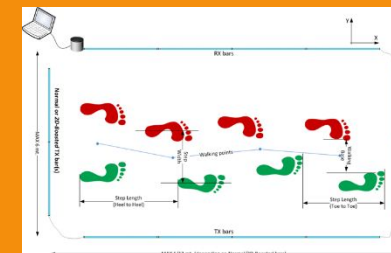
15 000 krokov denne

Stravovacie návyky

Odbúravanie stresu

Zlepšenie športového a pracovného výkonu

E-games



Ľudské telo

Správa sa ako hodinky.



Časovaná bomba

Keď nefunguje jedna časť, nefunguje celok



Možnosť nápravy

Pomocou anamnézy a následnej analýzy pomáhame napraviť nefungujúce časti



03



Vedátori v športovej diagnostike

Vedecký zámer a súčasný problém

**Vedátori
v športovej diagnostike**

Projekty v športovej diagnostike

Odbornosť v projektoch:

- Fyziológia človeka
- Biochémia
- Biomechanika
- Funkčné poruchy pohybového systému
- Tvorba tréningových programov
- Tvorba a návrhy nových diagnostických zariadení



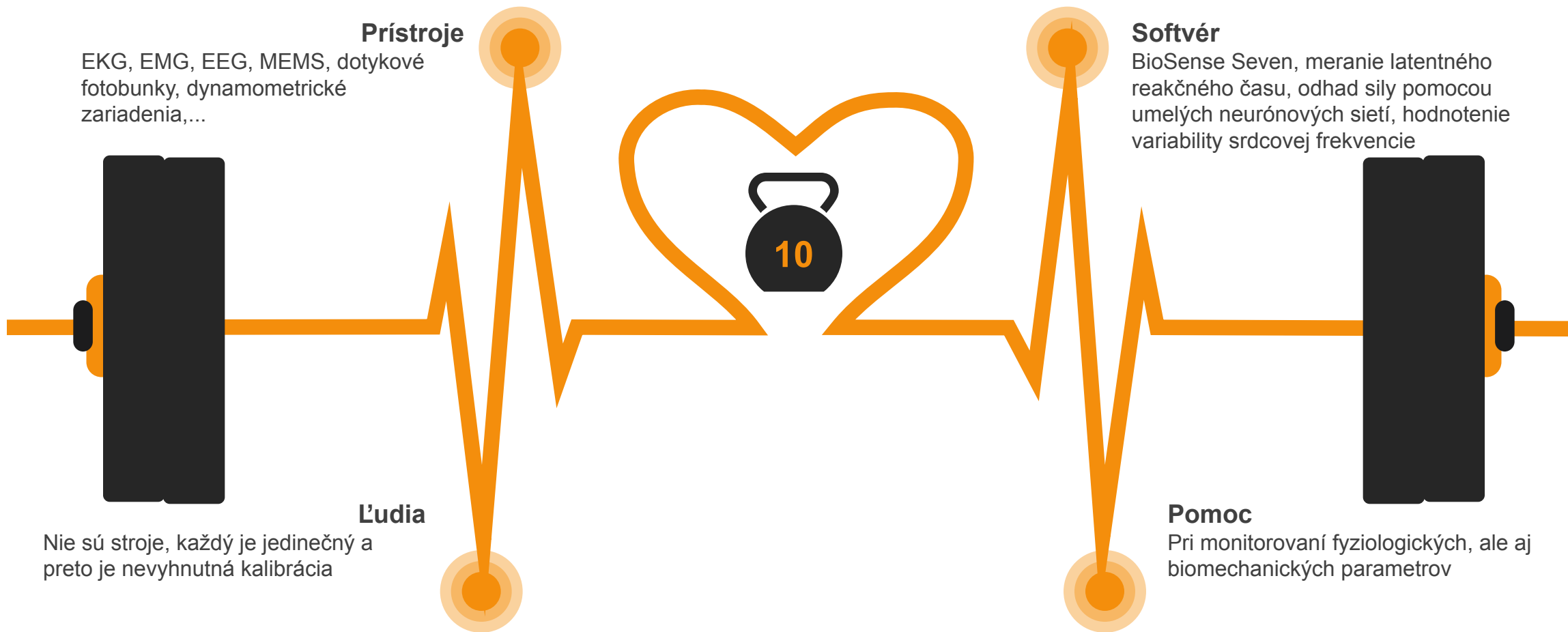
UEF STU
FTVŠ UK
SjF STU
LF UK
Olomouc

Výskum v oblasti
biomonitorovacích
technológií a systémov
s aplikáciou v praxi

- V priestoroch TIŠ, v
kluboch po celom SR

- diag. prístrojov
- softvérov
- ľudí

Športová diagnostika





04



Pohybom k úspechu v práci
Motivujeme

Pohybom
k úspechu v práci

Pohybové aktivity



Funkcie mozgu

Mozog je menný vplyvom pohybových aktivít, je neuroplastický



Endogénne rezervy

Nadmerný psychický a fyzický stres, chronická únava, syndróm vyhorenia



Funkcionalita kostrosvalového aparátu

Odstránenie dysbalancií, bolesti v krčnej a krížovej časti, vytrvalosť, sila a rýchlosť pohybu. Limitujúce faktory dlhovekosti



Kardiovaskulárne funkcie

Dilatácia srdcových komôr, hypertrofia srdca, pružnosť ciev, zvýšená kapacita pľúc, pomer parasympatikus:sympatikus



Telesná hmotnosť

Zvýšený metabolizmus pohybom, regulácia príjmu a výdaja energie, zvýšená peristaltika čriev, pomer HDL:LDL



Hustota kosti

Zvyšuje hustotu kostí, čím väčšie zásoby v mladosti tým lepšie v starobe

LifeStyle

Kognitívne a exekutívne funkcie mozgu

Pracovná pamäť, rozhodovanie, filtrovanie informácií, flexibilita mozgu.

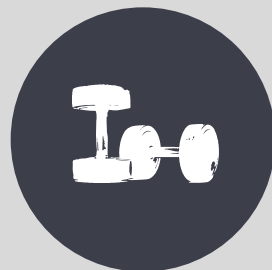
Výsledky

Preukázateľné zlepšenia kardiovaskulárnych a neuromuskulárnych parametrov



Pohyb

Aerobné aktivity, futbal, basketbal, florbal, polmaratón,...



Pohyb

Silový cvičenia s vlastnou hmotnosťou, činkami, rôznymi balančnými pomôckami



Športový a pracovný výkon

Kontinuálne pohybové aktivity zvyšujú pracovnú pamäť, tak detí ako aj dospelých

Pedagogika

6 semestrov

Sme spoluorganizátormi
Majstrovstiev STU

Vychovávame reprezentantov FEI
STU
(basketbal, florbal, futbal, streľba,
volejbal, silový trojboj,...)

Vysokoškolský
športový klub

1.ročník povinné plávanie a
športové hry

Organizujeme turnaje pre študentov a
zamestnancov

Študenti so zdravotným hendikepom

Pre vyššie ročníky 16 športov
(funkčný tréning, body form,
krav maga, atď.)

Organizácia podujatí

- ★ Lyžovanie vo Francúzsku, Malinô Brdo
- ★ Športové hry (každý rok iné – jedinečné)
- ★ Cykloturistika (napr. Passau – Bratislava)
- ★ Istrobot
- ★ Jóga semináre

Naše priestory

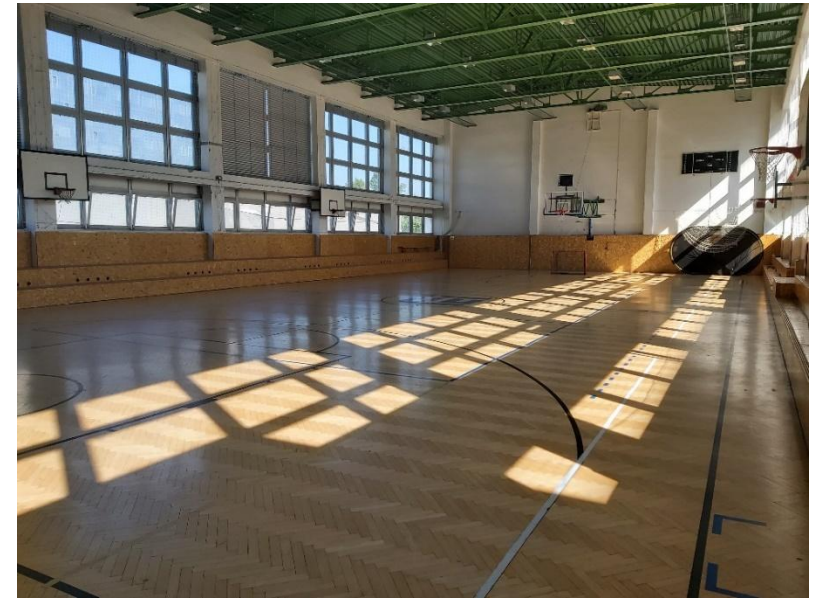


↑
Bazén

Posilňovňa



↑
Veľká telocvičňa



Naše priestory



Úpolová telocvičňa

Malá telocvičňa



Lezecká stena



www.elfsport.sk