



# Technologický inštitút športu

[www.elfsport.sk](http://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

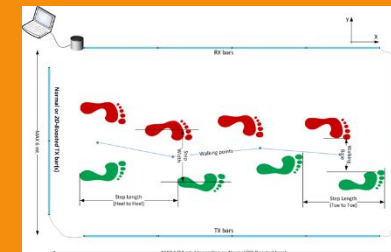
15 000 krokov denne

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



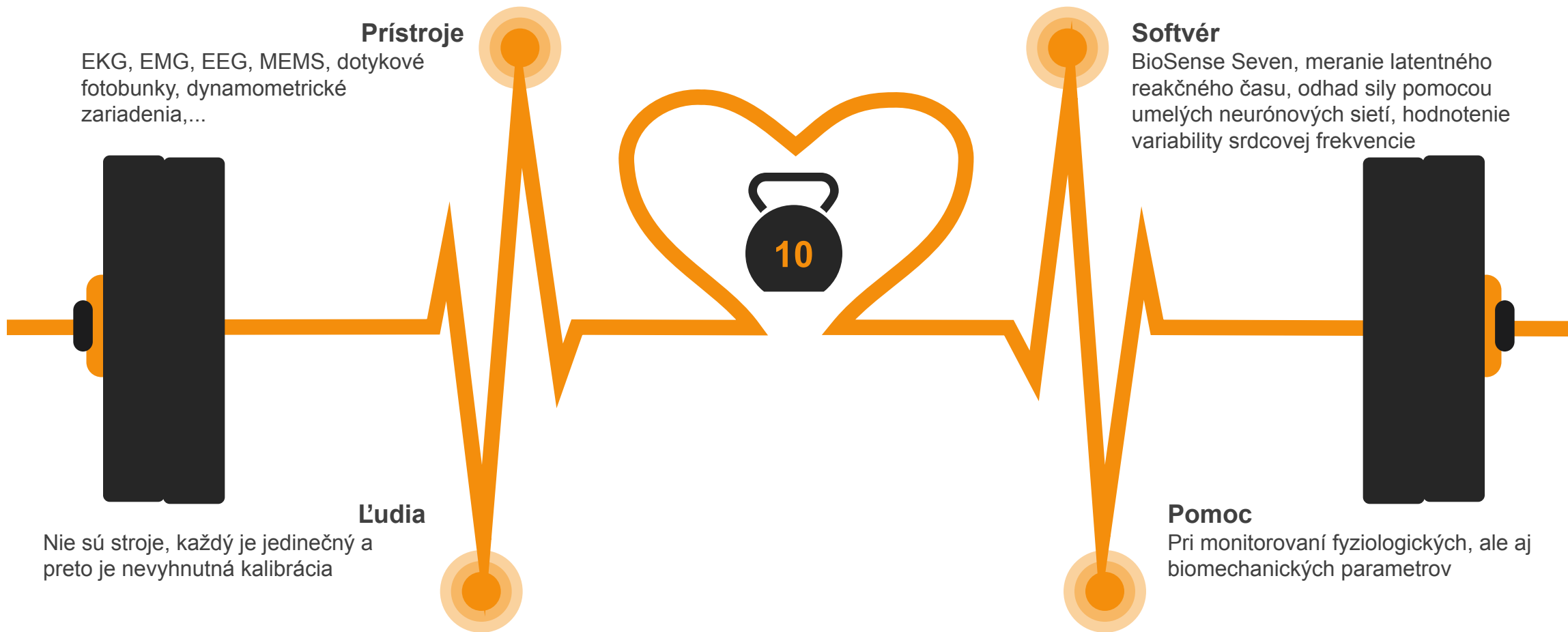
UEF STU  
FTVŠ UK  
SjF STU  
LF UK  
Olomouc

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.

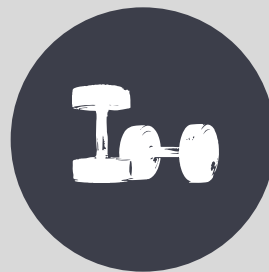
## Výsledky

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

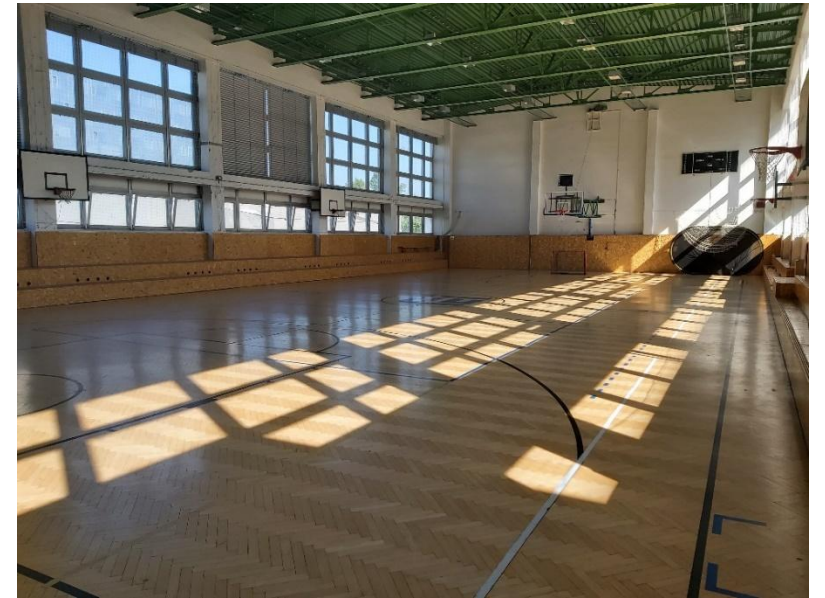


↑  
**Bazén**

**Posilňovňa**



↑  
**Veľká telocvičňa**



# Naše priestory



Úpolová telocvičňa

Malá telocvičňa



Lezecká stena



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