

## VÝUČBA TELESNEJ VÝCHOVY

Študent si z našej ponuky vyberie jeden druh športu vzhľadom k svojim rozvrhovým možnostiam, športovej zručnosti z danej aktivity a pohybovým predpokladom k nej. Pri výbere športu nie je podstatná doterajšia úroveň jeho zvládnutia, ale vážny záujem o zdokonalenie sa vo vybranom športovom odvetví. Ak to umožňujú priestorové a kapacitné možnosti, môže študent navštevovať aj viac športových výberoviek.

### Systém prihlasovania študentov na voliteľný predmet telesná výchova:

- 1) prihlásiť si predmet TV na študijnom oddelení do svojho študijného programu a zapísať do indexu
- 2) prihlásiť sa prostredníctvom IS Vzdelávanie, vybrať si konkrétny šport, termín a miesto výučby
- 3) prihlásiť sa u vyučujúceho priamo na hodine TV najneskôr v druhom týždni výučby.

Podrobné informácie o systéme prihlasovania nájdete na <http://utv.uniza.sk>.

Za aktívnu účasť na cvičení je študent klasifikovaný. Športovanie študentov počas skúškového obdobia je zabezpečené vo vybraných objektoch a športoch.

**UROB AJ TY NIEČO PRE SVOJE ZDRAVIE.  
ZVOĽ SI ŠPORT A ZÍSKAJ KREDITY  
ZA TELESNÚ VÝCHOVU A TELOVÝCHOVNÉ  
SÚSTREDENIA!**

## KALENDÁR ŠPORTOVÝCH PODUJATÍ PRE ŠTUDENTOV A ZAMESTNANCOV UNIZA

### Atletika:

november - Beh 17. novembra  
máj - Beh do strečnianskych hradných schodov

### Basketbal:

november - Basketbalový turnaj študentov UNIZA

### Bedminton:

november - Majstrovstvá UNIZA  
máj - Bedmintonový turnaj študentov UNIZA

### Bouldering:

november - Otvorené majstrovstvá UNIZA

### Crossfit:

november - Majstrovstvá UNIZA

### Florbal:

november - Florbalový turnaj študentov UNIZA

### Futsal:

november - Futsalový turnaj študentov UNIZA

### Golf:

november, máj - Golfový turnaj študentov UNIZA

### Grappling:

november - Majstrovstvá UNIZA

### Indoorcycling:

november - Trojhodinový maratón

### Jumping:

november - Maratón v jumpingu

### Kondičné posilňovanie:

november - Silová súťaž študentov UNIZA

### Lukostrel'ba:

november - Majstrovstvá UNIZA

### Plávanie:

november - Majstrovstvá UNIZA

### Squash:

november - Otvorené majstrovstvá UNIZA  
máj - Squashový turnaj študentov UNIZA

### Stolný tenis:

november - Majstrovstvá UNIZA

### Tenis:

november, máj - Majstrovstvá UNIZA

### Thajský box:

november - Majstrovstvá UNIZA

### Volejbal:

november, máj - Majstrovstvá fakúlt vo volejbale

### Zjazdové lyžovanie a snoubording:

marec - Otvorené majstrovstvá UNIZA

### Univerzitný športový deň:

september - športovanie zamestnancov UNIZA

VŠ liga – florbal, volejbal, bedminton, futsal  
október až máj

ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE  
ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE  
Ústav telesnej výchovy

## PROGRAM VYSOKOŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

### Dôvody, prečo sa prihlásiť na TV:

1. Využi atraktívnu ponuku výberových športových disciplín.
2. Príd' si zacvičiť do kvalitne vybavených športovísk.
3. Zrelaxuj pri cvičení od duševného zaťaženia v škole.
4. Reprezentuj fakultu a univerzitu na športových súťažiach.
5. Prines si zážitky zo športových sústredení.
6. Pomôž si pri štúdiu kreditmi za TV.

**PRACOVNÍCI  
ÚSTAVU TELESNEJ VÝCHOVY  
ŽILINSKEJ UNIVERZITY**

**Riaditeľ:**

PaedDr. Róbert Janikovský  
janikovsky@uniza.sk

**Zástupca riaditeľa:**

Mgr. Jozef Sklenár  
sklenar@uniza.sk

**Pedagogickí pracovníci:**

Mgr. Daniel Baránek, PhD.  
Mgr. Dušan Gíba  
PaedDr. Marián Hrabovský, PhD.  
PaedDr. Tomáš Hrnčiar  
Mgr. Zuzana Ihnatišínová  
PaedDr. Igor Janiček  
PaedDr. Róbert Janikovský  
PaedDr. Zuzana Kazániová  
Mgr. Elena Kozáčiková  
PaedDr. Ľudmila Malachová  
Mgr. Jozef Sklenár  
Mgr. Ján Valúch

**Garant fakulty:**

FRI  
FEIT  
SjF  
FBI  
  
FPEDAS  
FPEDAS  
FHV  
  
SvF

**Kontakt:**

Univerzitná 8215/1, 010 26 ŽILINA  
telefón: +42141/513 52 51  
<http://utv.uniza.sk>  
e-mail: [utv@uniza.sk](mailto:utv@uniza.sk)

**CHCETE REPREZENTOVAŤ UNIZA?**

Aktívni športovci, staňte sa členmi športového klubu AC UNIZA a reprezentujte UNIZA v basketbale, bedmintone, džude, florbale, karate, lyžovaní, silovom trojboji, thajskom boxe, volejbale a ďalších športoch!



**Športy v rámci voľiteľnej TV:**

<b>BASKETBAL, MALÝ FUTBAL, FUTSAL, FLORBAL, VOLEJBAL</b>	Zvládnutie základných herných činností jednotlivca, nácvik herných kombinácií, ich uplatnenie v hre. Pravidlá a taktika, hra. Tréningy a súťaže družstva VŠ ligy.
<b>LADOVÝ HOKEJ</b>	Základy korčuliarskej techniky, zvládnutie základných herných činností jednotlivca, ich uplatnenie v hre. Pravidlá a taktika, hra.
<b>BEDMINTON, SQUASH, STOLNÝ TENIS, TENIS</b>	Nácvik a zvládnutie techniky jednotlivých úderov, základy taktiky, samotná hra.
<b>KONDIČNÉ POSILŇOVANIE</b>	Cvičenia zamerané na všestranný rozvoj hlavných svalových skupín s cieľom dosiahnuť harmonicky rozvinutú postavu pri dodržaní individuálneho prístupu k cvičencom.
<b>FUNKČNÝ TRÉNING (študentky) FUNKČNÝ TRÉNING - CROSSFIT</b>	Komplexný tréningový program, ktorý rozvíja telesnú kondíciu a funkčnú zdatnosť.
<b>JUMPING (študentky)</b>	Aeróbne cvičenie na trampolínkach, ktoré zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu.
<b>INDOORCYCLING</b>	Skupinové cvičenie na stacionárnych bicykloch za sprievodu hudby.
<b>HIT AEROBIC, DANCE AEROBIC</b>	Vysoko intenzívny intervalový tréning. Kondičné skupinové cvičenie.
<b>ATLETIKA</b>	Atletický tréning zameraný predovšetkým na skupinový beh v teréne.



<b>PILATES (študentky)</b>	Cvičebný systém, ktorý rovnomerne posilňuje telo, formuje postavu a zlepšuje kondíciu.
<b>FITLOPTY (študentky)</b>	Skupinové cvičenie zamerané na komplexné posilňovanie a správne držanie tela.
<b>GOLF</b>	Hra v indoorcentre a na golfovom ihrisku. Nácvik úderov z odpaliska, patovanie, čipovanie.
<b>PLÁVANIE</b>	Odstraňovanie plaveckej negramotnosti neplavcov a zdokonaľovanie všetkých plaveckých spôsobov u plavcov.
<b>ŠPORTOVÉ LEZENIE - BOULDERING</b>	Nácvik a zvládnutie techniky lezenia na umelej stene bez istenia.
<b>LEZENIE NA UMELEJ STENE</b>	Nácvik a zvládnutie techniky lezenia a istenia na umelej stene.
<b>LUKOSTREĽBA</b>	Nácvik a zvládnutie lukostreleckej techniky, bezpečnosť a etika v lukostreľbe.
<b>THAJSKÝ BOX, ZÁKLADY BOJ. UMENÍ</b>	Nácvik a zvládnutie techník rôznych bojových umení, základy taktiky, zápas.
<b>ZDRAVOTNÁ TV</b>	Špecifická forma TV určená pre zdravotne oslabených študentov.
<b>TELOVÝCHOVNÉ SÚSTREDENIA</b>	Zjazdové lyžovanie, snoubording a skialpinizmus, kanoistika, rafting, kaňoning, turistika, ferraty, cykloturistika, tenisový kemp. Viac informácií nájdete na webovej stránke.