

Ponuka športových aktivít na ÚTVŠ UPJŠ



Aerobik a Step aerobik: druh vytrvalostného cvičenia, využívajúci prostriedky základnej, kondičnej, rytmickej gymnastiky a tancov. Dynamika cvičenia je navyše podmienená hudbou, ktorá zvyšuje motiváciu a posilňuje emocionálnu stránku cvičebnej jednotky. Step aerobik využíva stupienok s variabilnou výškou 10 – 25 cm. Je tiež vhodný ako tvarovací tréning dominantne na dolnú časť tela.

Basketbal, Streetball: Pravidlá, herné činnosti jednotlivca, útočné a obranné kombinácie, hra, pravidelné tréningy a súťaže družstiev, regionálne majstrovstvá, vysokoškolská liga, medzifakultné turnaje.



Bedminton: raketový šport pre dvoch až štyroch hráčov. Zvládnutie základov úderovej techniky u začiatočníkov, pravidlá, zdokonaľovanie a taktika hry, tréningy.

Body – Balance: Komplexný cvičebný program s využitím posilňovacích, balančných, strečingových, relaxačných a dychových cvičení, ktoré sú vyvážené dávkované odborným vyučujúcim.



Body – Form: Hlavnou náplňou sú cvičenia formatívneho charakteru zamerané na svalové skupiny celého tela s dôrazom na problémové časti (zadok, boky a brucho). Vzhľadom k dĺžke aeróbnej fázy prispievame i k aktívnemu spaľovaniu tukov.

Bouldering: je jedna z disciplín športového lezenia. Športové lezenie je lezenie s určenými pravidlami, minimalizovanou mierou objektívneho rizika a cieľom je zamerať sa na pohyb, ako taký. Pod týmto názvom okrem boulderingu evidujeme lezenie na umelej stene, lezenie na zaistených skalách a súťažné lezenie.





Florbal: kolektívny halový šport podobný pozemnému hokeju. Výučba: Pravidlá, individuálna technika, útočné a obranné kombinácie, hra, turnaje v rámci fakúlt a univerzity.

Futsal: alebo staršie pomenovanie sálový futbal je halová obdoba futbalu. Výučba: Herné činnosti jednotlivca, útočné a obranné herné kombinácie, taktika a pravidlá. Tréningy a súťaže družstiev, regionálne majstrovstvá, vysokoškolská liga a rôzne turnaje v rámci fakúlt a univerzity.



Joga: Cieľom pravidelného cvičenia jogy je harmónia tela, psychiky a mysle. Joga zlepšuje flexibilitu, silu, ohybnosť kĺbov, vyrovnáva skoliotické či kyfotické držanie tela a navyše zbavuje únavy a stresu. Hodiny sú vhodné pre začiatočníkov aj pre mierne pokročilých.

Plávanie: Odstraňovanie plaveckej negramotnosti a zdokonaľovanie plaveckých spôsobov u plavcov.



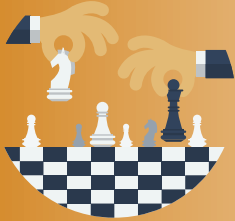
Posilňovanie: Všestranné posilnenie základných svalových skupín za účelom dosiahnutia symetrického rozvoja tela, vypracovanie individuálnych cvičebných programov.

Power joga: pozície a dychové cvičenia, ktoré človek cvičí a pritom nemusí myslieť a riešiť nejakú filozofiu. Vznikla ako typ cvičenia pre človeka, ktorý chce cvičiť, oddychovať a formovať postavu.



SM systém: Metóda liečenia porúch chrbtice, predchádzať im dostatočnou regeneráciou, regenerácia pooperačných, poúrazových stavov. Zníženie resp. odstránenie svalovej dysbalancie.

Stolný tenis: Patrí medzi najrýchlejšie športové hry na svete, učí mať rýchly odhad hernej situácie a jej okamžité riešenie najvhodnejším herným spôsobom. Výučba: Zvládnutie základov úderovej techniky, zdokonaľovanie a hra.



Šach: Rozvíja logické myslenie a cvičí pamäť. Výučba: Základy šachu, praktický a kompozičný šach.

Tenis: Tenis označovaný aj ako biely šport, je loptová hra pre 2 alebo 4 hráčov. Výučba: Zvládnutie základov úderovej techniky, zdokonaľovanie a hra.



Volejbal: olympijský šport, v ktorom dve športové družstvá oddelené vysokou sieťou udierajú do lopty a snažia sa ju premiestniť na opačnú stranu siete. Herné činnosti jednotlivca a družstva, taktika, pravidlá. Regionálne majstrovstvá, vysokoškolská liga, medziročníkové a medzifakultné súťaže.

Pilates: Cieľom Pilatesovej metódy je zlepšiť kontrolu nad svojím telom, posilniť a zlepšiť jeho ohybnosť. Pilatesové cvičenia sú vytvorené s cieľom obnoviť zdravé držanie tela a vytvoriť nové pohybové návyky, ktoré umožnia voľný pohyb bez nadmerného svalového napätia. Odstránime bolesti v oblasti chrbtice, formujeme postavu, zvyšujeme kondíciu a pružnosť tela.



Tabata: intenzívny intervalový tréning, ktorý pozostáva z 20 sekúnd maximálnej aktivity a 10 sekúnd odpočinku opakujúcich sa za sebou 8-krát. To znamená, že jedna tabata trvá 4 minúty. Za 20-30 minút možno týmto spôsobom precvičiť a vyformovať celé telo.

Outdoorové aktivity

Turistika: Aktívne cestovanie, pohyb a pobyt v prírode s rekreačným zámerom.



Cykloturistika: Aktívne cestovanie, pohyb a pobyt v prírode s rekreačným zámerom, s využitím bicykla.

Zimné výcvikové kurzy

Technika zjazdového, bežeckého lyžovania a snowboardu.

