



Gymnázium, České Budějovice, Česká 64, PSČ 370 21  
www.gymceska.cz

---

## TEORIE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

### Maturitní témata

1. Tělesná kultura antického Řecka (Athény, Sparta) a Říma (charakter výchovy, Gladiátorské hry); Starověké OH
2. Tělesná cvičení ve středověku (Rytířská vých., města, venkov); Tělovýchovné a sportovní systémy Evropy v 19. století. (TV systém Jahn-Eiselenův, Švédský, moderní sport v Anglii)
3. Vznik a vývoj novodobých olympijských her (vývoj, idea, osobnosti, klíčové OH v počátečním obd.)
4. Počátky tělesné výchovy a sportu a turistiky v českých zemích – Sokolské hnutí, DTJ, Orel, kluby, svazy, osobnosti
5. Sportovní trénink – základní pojmy, tréninková jednotka
6. Sportovní výkon – definice, faktory sportovního výkonu
7. Složky sportovního tréninku
8. Pohybové schopnosti silové – definice, rozdělení (druhy), metody rozvoje
9. Pohybové schopnosti rychlostní – definice, rozdělení (druhy), metody rozvoje
10. Pohybové schopnosti vytrvalostní – definice, rozdělení (druhy), metody rozvoje
11. Pohybové schopnosti koordinační a pohyblivost – definice , metody rozvoje
12. Energetický metabolismus kosterního svalstva – mechanismus kontrakce; aerobní a anaerobní metabolismus
13. Fyziologická charakteristika zatížení – intenzita zatížení, způsob energetického krytí, doba trvání, další ukazatele
14. Funkční změny při pohybové činnosti – základní ukazatele (srovnání klidového stavu se stavem v zátěži); srovnání trénovaných a netrénovaných osob
15. Sportovní regenerace – zákl. pojmy, reg. procedury a postupy; reg. cvičení
16. Sportovní doping – historie; členění zakáz. látek a metod (příklady); dopingová kontrola
17. Členění lidského věku; věkové zákonitosti vývoje (v rozmezí období 6 – 30 let věku)
18. Motorické učení – druhy , fáze



**Gymnázium, České Budějovice, Česká 64, PSČ 370 21**  
**[www.gymceska.cz](http://www.gymceska.cz)**

---

19. Svalová soustava – složení kosterního svalu; mechanismus kontrakce; druhy kosterních svalů, příklady svalových skupin a svalů
20. Můj sport – pohybová charakteristika; pohybová a technická obtížnost; potřebné předpoklady