



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

Teorie sportovní přípravy

Maturitní témata

1. Tělesná kultura antického Řecka (charakter výchovy Athény, Sparta) a Říma (charakter výchovy, Gladiátorské hry); starověké OH
2. Tělesná cvičení ve středověku (Rytířská výchova, TC ve městech, TC na venkově); TC v období renesance a humanismu
3. Tělovýchovné a sportovní systémy Evropy v 19. století. (Turnérství a Jahn-Eiselenův Tv systém; Švédská zdravotní gymnastika; vznik moderního sportu v Anglii)
4. Vznik a vývoj novodobých olympijských her (vývoj, idea, osobnosti, klíčové OH v počátečním období); příklady úspěchů českých sportovců
5. Počátky tělesné výchovy, sportu a turistiky v českých zemích – Sokolské hnutí, DTJ, Orel, kluby, svazy, osobnosti
6. Sportovní trénink – dlouhodobá koncepce, etapy ST., cykly ST., tréninková jednotka
7. Sportovní výkon – definice, faktory sportovního výkonu
8. Složky sportovního tréninku se zaměřením na technickou přípravu – pohybové dovednosti; motorické učení (druhy, fáze)
9. Složky sportovního tréninku se zaměřením na taktickou přípravu – strategie, taktika; konfliktní situace (fáze, možnosti řešení); tvorba strategického plánu
10. Pohybové schopnosti silové – definice, rozdělení (druhy), metody rozvoje
11. Pohybové schopnosti rychlostní – definice, rozdělení (druhy), metody rozvoje
12. Pohybové schopnosti vytrvalostní – definice, rozdělení (druhy), metody rozvoje
13. Pohybové schopnosti koordinační a pohyblivost – definice, metody rozvoje
14. Energetický metabolismus kosterního svalstva – mechanismus kontrakce; aerobní a anaerobní metabolismus
15. Fyziologická charakteristika zatížení – intenzita zatížení, způsob energetického krytí, doba trvání, další ukazatele
16. Funkční změny při pohybové činnosti – základní ukazatele (srovnání klidového stavu se stavem v zátěži); srovnání trénovaných a netrénovaných osob





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

17. Sportovní regenerace – základní pojmy, regenerační procedury a postupy; regenerační cvičení
18. Sportovní doping – historie; členění zakázaných látek a metod (příklady); dopingová kontrola
19. Členění lidského věku; věkové zákonitosti vývoje (v rozmezí období 6 – 30 let věku)
20. Svalová soustava – složení kosterního svalu; mechanismus kontrakce; druhy kosterních svalů, příklady svalových skupin a svalů

