

# TEORIE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

## Maturitní témata – profilová část MZ 2021

1. Tělesná kultura pravěku a nejstarších lidských kultur.
2. Tělesná kultura antického Řecka a antického Říma.
3. Tělesná kultura středověku, německý, švédský tělovýchovný systém.
4. Olympionismus – osobnost Piera de Coubertina, letní a zimní OH, novodobé OH.
5. Tělesná kultura na našem území po roce 1918 – Sokol, Orel, největší osobnosti čs. sportu.
6. Rozvoj kosterní a svalové soustavy vlivem pohybové činnosti, popiš funkci svalů a kostí.
7. Charakterizuj dýchací a oběhový systém, popiš funkci dýchání a oběhu krve při pohybu.
8. Typy svaloviny, svalových vláken, přenos vzruchu, svalový stah, metody posilování.
9. Zdroje energie při zatížení, esenciální látky.
10. Charakterizuj vývojová a senzitivní období člověka z hlediska růstu organismu.
11. Hlavní a specifické cíle sportovního tréninku, složky a hlavní zásady sportovního tréninku.
12. Etapy a zatížení v tréninkovém procesu, superkompenzace.
13. Periodizace ročního tréninkového cyklu, sportovní forma.
14. Hlavní organizační a didaktické formy sportovního tréninku.
15. Fáze motorického učení, definice pohybových schopností a dovedností.
16. Charakterizuj silové schopnosti a metody jejich rozvoje, druhy síly.
17. Charakterizuj obratnostní schopnosti a metody jejich rozvoje.
18. Charakterizuj rychlostní schopnosti a metody jejich rozvoje, druhy rychlosti.
19. Charakterizuj vytrvalostní schopnosti a metody jejich rozvoje, druhy vytrvalosti.
20. Sportovní talent, zásady výběru talentů, sportovní dopink.
21. Testování fyziologických komponent trénovanosti, testování pohybových schopností
22. Rozdělení sociálních skupin a jejich charakteristika, typy vůdcovství.
23. Psychologická příprava sportovce, temperament, ideomotorický a modelovaný trénink.
24. Výživa sportovce, charakteristika základních živin, zotavné fáze, odpočinek, biorytmus.
25. Regenerační postupy a procedury ve sportu.

Zlín říjen 2020

Mgr. Radim Bárta,  
zástupce ředitelky pro sport

Mgr. Alena Štachová,  
ředitelka školy