Gymnázium a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Zlín

TEORIE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Maturitní témata – profilová část MZ 2027

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, 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, funkce svalů a kostí
7. Charakterizuj dýchací a oběhový systém
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 organizmu
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
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, biorytmus
25. Regenerační postupy a procedury ve sportu

Zlín září 2026

Mgr. Magdaléna Škubalová
zástupkyně pro sport a výchovu ke zdraví

Mgr. Přemysl Šil, MBA, BBA
ředitel školy