

**Gymnázium Jiřího Wolkeru**  
**Maturitní témata z teorie sportovní přípravy**  
**Ústní zkouška**  
**Školní rok 2021/2022**

1. **Tělesná kultura pravěku a nejstarších lidských civilizací** – Čína, Indie, Egypt, Mezopotámie, Kréta.
2. **Tělesná kultura antického Řecka, starověké Olympijské hry** – výchova v Aténách, výchova ve Spartě, počátek OH, program, odměny pro vítěze, zánik.
3. **Tělesná kultura v antickém Římě, gladiátorské hry** – kultura, armáda, lázně, původ her, program, zánik.
4. **Tělesná kultura ve středověku (rytířská výchova), v období renesance a humanismu** – vymezení středověku, dělení společnosti, postavení církve, konkrétní formy pohybových aktivit
5. **Tělovýchovné systémy – Švédský, Německý, Francouzský, počátky moderního sportu v Anglii** – důvod vzniku tělovýchovných systémů, jejich charakteristika
6. **Olympionismus** – vznik novodobých OH, letní OH, zimní OH, Pierre de Coubertin, ČOV, MOV, Paralympijské hry.
7. **Tělovýchovné organizace v českých zemích** – Sokol, Orel, YMCA, YWCA, Skaut, největší osobnosti československého a českého sportu.
8. **Podpůrně-pohybový systém – opěrná soustava** – stavba kostí, kostní tkáň, typy kostí, kosti lidského těla – popis, základní anatomické roviny a směry, častá zranění opěrné soustavy vlivem sportovního zatížení, poruchy podpůrně pohybového aparátu – plochá záda, kyfolordotické držení těla, hyperlordóza, hyperkyfóza.
9. **Podpůrně pohybový systém – svalová soustava** – stavba svalu, svalová tkáň, typy svalů, svaly lidského těla – popis a funkce, typy svalových vláken, svalová inervace, svalová kontrakce, častá zranění svalové soustavy vlivem sportovního zatížení.
10. **Dýchací a oběhový systém** – základní anatomie, funkce dýchání a oběhu krve při pohybu, vitální kapacita plic, srdeční frekvence, tepový objem, minutový srdeční výdej, dechová frekvence, dechový objem, minutová ventilace.
11. **Energetické krytí pohybové aktivity** – zdroje energie, energetické substráty – základní živiny, zóny energetického krytí, ATP, CP, anaerobní glykolýza, aerobní glykolýza, lipolýza.

12. **Sportovní trénink I** – obecná charakteristika sportovního tréninku, cíl, úkoly, zásady, sportovní výkon (charakteristika, klasifikace, schéma struktury sportovního výkonu).
13. **Sportovní trénink II** – složky sportovního tréninku, jejich vzájemný vztah, adaptace ve sportovním tréninku, zatížení a zatěžování ve sportovním tréninku, složky vnějšího zatížení, superkompenzace, zotavení, přetrénování
14. **Sportovní trénink III** – periodizace ročního tréninkového cyklu, plánování ve sportovním tréninku, tréninkový deník, tréninková jednotka (stavba).
15. **Sportovní trénink IV.** – metody sportovního tréninku, sportovní trénink dětí, raná specializace, sportovní trénink žen.
16. **Motorické schopnosti a dovednosti I** – motorické učení, silové schopnosti, rychlostní schopnosti (definice, dělení schopností, faktory podmiňující jejich rozvoj).
17. **Motorické schopnosti a dovednosti II** – vytrvalostní schopnosti, koordinační schopnosti, flexibilita (definice, dělení schopností, faktory podmiňující jejich rozvoj).
18. **Psychologie a pedagogika sportu I** – sportovní motivace, teorie výkonové motivace, osobnost sportovce, emoce ve sportu, aspirační úroveň, frustrační tolerance.
19. **Psychologie a pedagogika sportu II** – Sociální interakce ve sportu, sociální skupiny ve sportu, role trenéra, typy vůdcovství, trenérství, agrese a násilí ve sportu.
20. **Management sportu, reklama ve sportu, sponzoring** – termín management, role manažera, termín marketing, reklama, sportovní reklama, typy reklamy, sponzoring.
21. **Výživa, tělesné složení, regulace tělesné hmotnosti** – základní živiny, doporučený denní energetický příjem, energetická bilance, bazální metabolismus, vitamíny, minerály, doplňky stravy, komponenty tělesného složení, metody stanovení tělesného složení.
22. **Sport a doping** – vznik dopingu, definice dopingu, rozdělení zakázaných dopingových látek a metod, dopingová zkouška, prevence dopingu, povolené podpůrné prostředky, WADA, Antidopingový kodex, antidopingový výbor ČR.
23. **Regenerace a rehabilitace ve sportu; úrazy ve sportu** – pojmy regenerace, rehabilitace, fyzioterapie, dělení únavy, příčina únavy, regenerační postupy – masáže, sauna, regenerační cvičení, spánek, nejčastější sportovní úrazy.
24. **Preskripce pohybové aktivity** – tvorba kondičního programu, hypokineza, prevence vzniku civilizačních onemocnění, obezita, dětská obezita.

25. **Charakteristika vlastního sportovního zaměření** – základní charakteristika sportovního odvětví, pravidla, fyziologická charakteristika, základní gymnastické názvosloví.