MATURITNÍ TÉMATA TEORIE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY 2026/27

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, průběh OH, zánik.
3. **Tělesná kultura v antickém Římě, gladiátorské hry** – kultura, armáda, lázně, původ her, program, zánik.
4. **Tělesná kultura ve středověku, období renesance a humanismu** – sociální uspořádání středověké společnosti, raný středověk, vrcholný středověk, rytířská výchova, představitelé renesance a humanismu.
5. **Tělovýchovné systémy –** Německý a Švédský**,** zakladatelé, charakteristika systémů, Turnérské hnutí, kritika systémů, reformátoři systémů. Francouzský systém a počátky moderního sportu v Anglii, zakladatelé a osobnosti, charakteristika systémů, gentlemanský a patronátní sport, amatérský a profesionální sport.
6. **Olympionismus** – vznik novodobých OH, Pierre de Coubertin, MOV, ČOV, Paralympijské hry, významné letní a zimní OH, čeští olympionici.
7. **Tělovýchovné organizace v českých zemích** – Sokol, Orel, Skaut, Tramping, YMCA, YWCA významní sportovci Sokola.
8. **Podpůrně-pohybový systém, opěrná soustava** – tkáně opěrné soustavy, typy kostí, stavba kostí, kosti lidského těla, základní anatomické roviny a směry, častá zranění opěrné soustavy vlivem sportovního zatížení, poruchy podpůrně pohybového aparátu.
9. **Podpůrně pohybový systém, svalová soustava** – stavba svalu, svalová tkáň, typy svalů, svaly lidského těla a jejich 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, dechová frekvence, dechový objem, minutová ventilace, tepová frekvence, tepový objem, minutový srdeční výdej, srdeční cyklus.
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** – charakteristika, cíl, úkoly, zásady; sportovní výkon, charakteristika, členění sportovního výkonu, sportovní výkonnost, složky sportovního výkonu, adaptace na zatížení.
13. **Sportovní trénink II** – metody sportovního tréninku, periodizace ročního tréninkového cyklu, plánování ve sportovním tréninku, tréninkový deník, tréninková jednotka (stavba), sportovní trénink dětí, raná specializace, sportovní trénink žen.
14. **Motorické schopnosti a dovednosti I** – motorické učení, silové schopnosti, rychlostní schopnosti (definice, dělení schopností, faktory podmiňující jejich rozvoj).
15. **Motorické schopnosti a dovednosti II** – motorické schopnosti a dovednosti, vytrvalostní schopnosti, koordinační schopnosti, flexibilita (definice, dělení schopností, faktory podmiňující jejich rozvoj).
16. **Psychologie a pedagogika sportu I** – sportovní motivace, teorie výkonové motivace, osobnost sportovce, emoce ve sportu, aspirační úroveň, frustrační tolerance.
17. **Psychologie a pedagogika sportu II** – sociální interakce ve sportu, sociální skupiny ve sportu, role trenéra, typy vůdcovství, trenérství, agrese a násilí ve sportu.
18. **Management sportu, reklama ve sportu, sponzoring** – termín management, role managera, termín marketing, reklama, sportovní reklama, typy reklamy, sponzoring.

19. **Výživa, tělesné složení, regulace tělesné hmotnosti** – základní živiny, doporučený denní energetický příjem, energetická bilance, bazální metabolismus, vitaminy, minerály, doplňky stravy, komponenty tělesného složení, metody stanovení tělesného složení.
20. **Sport a doping I** – vznik dopingu, definice dopingu, novodobá éra dopingu ve sportu, rozdělení zakázaných dopingových látek.
21. **Sport a doping II** – dopingové metody, dopingová zkouška, prevence dopingu, povolené podpůrné prostředky, WADA, Antidopingový kodex, antidopingový výbor ČR, největší dopingové skandály.
22. **Regenerace a rehabilitace ve sportu, úrazy ve sportu** – pojmy regenerace, rehabilitace, fyzioterapie, dělení únavy, příčina únavy, regenerační postupy – masáže, tejpování, sauna, regenerační cvičení, spánek, nejčastější sportovní úrazy.
23. **Preskripce pohybové aktivity** – tvorba kondičního programu, hypokinéza, prevence vzniku civilizačních onemocnění, obezita, dětská obezita.
24. **Pravidla a charakteristika vybraných sportovních odvětví** – volejbal, fotbal, basketbal.
25. **Pravidla a charakteristika vybraných sportovních odvětví** – házená, tenis, atletka.