

# Teorie sportovní přípravy - obor sportovní příprava

## Tematické okruhy k profilové části maturitní zkoušky

- Tělesná cvičení u starověkých civilizací, ve středověku, v období humanismu a renesance.
- Tělovýchovné a sportovní systémy 19. století. Sokolské hnutí v Čechách.
- Vznik moderního sportu v Anglii, počátky a vývoj sportu v českých zemích do současnosti.
- Vznik a vývoj olympijských her.
- Sport a výchova. Trenérství, předpoklady pro výkon trenérské profese.
- Základy motorického učení, druhy fáze, problematika výchovného působení ve sportu, příčiny a druhy nejčastějších poklesků sportovců.
- První pomoc, úrazy ve sportu.
- Sportovní trénink a výkon.
- Rychlostní a silové schopnosti.
- Vytrvalostní schopnosti.
- Koordinační schopnosti a pohyblivost.
- Technická a taktická příprava.
- Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku, etapy sportovního tréninku.
- Tréninkové cykly ve sportovním tréninku, tréninkové jednotka.
- Řízení sportovního tréninku, výběr, péče o talenty.
- Sport zdravotně postižených.
- Energetický metabolismus kosterního svalu.
- Fyziologická charakteristika zatížení, funkční změny při pohybové činnosti.
- Únava a zotavení.
- Výživa, tělesné složení, regulace tělesné hmotnosti.
- Testování fyziologických komponent výkonnosti (laboratorní, terénní).
- Sport a doping.
- Regenerace a rehabilitace ve sportu.
- Osobnost ve sportu, sociálně psychologické aspekty ve sportu.
- Psychologická příprava ve sportu.