

Maturitní otázky: Teorie tělesné výchovy a sportu

- 1. Tělesná kultura nejstarších civilizací, tělesná kultura antického Řecka a Říma**
(primitivní společnost – pravěk, tělesná kultura nejstarších civilizací, starověké olympijské hry, spartský a aténský výchovný systém, přístupy Řecka a Říma ke sportu)
- 2. Tělesná kultura středověku, tělovýchovné a sportovní systémy Evropy 19. stol.**
(tělesná výchova a feudalismus, rytířství, TV a humanismus + kapitalismus, německý turnérský systém, švédský tělovýchovný systém)
- 3. Počátky tělesné výchovy a moderního sportu ve světě a Evropě**
(počátky moderního sportu ve světě, počátky tělesné výchovy a sportu u nás, Jan Malýpetr, Sokolské hnutí, Orel a Skauting)
- 4. Novodobé Olympijské hry**
(zakladatelé a obnova novodobých olympijských her, data a pojmy spojená s obnovou OH, olympijské myšlenky a olympijské symboly, základní rozdělení a zajímavosti LOH, ZOH, významní českoslovenští a čeští sportovci)
- 5. Tělesná kultura a její subsystemy, metodicko-organizační formy**
(tělocvičná aktivita, volný čas a pohybová gramotnost, pohybové aktivity, pohybové hry, sportovní hry)
- 6. Sportovní trénink**
(definice, cíle a úkoly ST, zásady a etapy ST, složky ST, sportovní výkon a výkonnosti, zatížení x zatěžování x zotavení)
- 7. Řízení sportovního tréninku - dlouhodobá koncepce**
(plánování ST, cykly v ST, dokumentace a vyhodnocování ST, vlastní RTC)
- 8. Tréninková jednotka**
(TJ a její rozdělení, zásady jednotlivých částí, regenerační doba, charakteristika a zásady věkového období ve sportovním tréninku od 6 do 18 let, příklad TJ z libovolného sportovního odvětví)
- 9. Silové schopnosti**
(vymezení pojmu silové schopnosti, druhy svalové činnosti a faktory svalové síly, metody tréninku síly, charakteristika tréninku vytrvalosti u mládeže, diagnostika síly)
- 10. Rychlostní schopnosti**
(vymezení pojmu rychlostní schopnosti, členění rychlostních schopností, metody tréninku rychlosti, charakteristika tréninku rychlosti u mládeže, diagnostika rychlosti)

11. Vytrvalostní schopnosti

(vymezení pojmu vytrvalostní schopnosti, energetické krytí pohybové činnosti vytrvalostního charakteru, druhy vytrvalosti, charakteristika tréninku vytrvalosti u mládeže, diagnostika vytrvalosti)

12. Koordinační schopnosti a flexibilita

(vymezení pojmu koordinační schopnosti a jejich význam, dělení a zásady koordinačních schopností, vymezení pojmu flexibility a její význam, faktory, druhy flexibility, trénink a diagnostika flexibility u mládeže)

13. Kosterní soustava

(charakteristika a stavba kosti, tvar a růst kosti, typy chrupavky, vaziva a kloubní spojení, stavba a popis páteře a hrudníku, popis kostry člověka)

14. Pohybová soustava

(charakteristika pohybové soustavy a typy svalové tkáně, stavba svalu a svalová kontrakce, druhy svalové kontrakce a typy svalových vláken, dělení svalů dle pohybu a svalového zatížení, popis základních svalových skupin člověka)

15. Oběhová soustava

(funkce a anatomická stavba srdce, stavba srdeční stěny a činnost srdce, malý krevní oběh, velký krevní oběh, složení krve a stavba cévního systému)

16. Dýchací soustava

(funkce dýchací soustavy, horní cesty dýchací, dolní cesty dýchací, mechanismus dýchání, základní pojmy objemu a kapacity plic)

17. Trávicí soustava

(dutina ústní, pohyb potravy, hltan, jícn, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, játra)

18. Jak funguje lidské tělo při pohybové činnosti

(metabolismus, způsob energetického krytí svalové práce při různých sportovních činnostech, 1. systém energetického krytí, 2. systém energetického krytí, 3. systém energetického krytí)

19. Výživa a zdraví sportovce

(funkce výživy a základní dělení makroživin, sacharidy, tuky, bílkoviny, mikroživiny a pitný režim)

20. Sportovní regenerace a kompenzace

(regenerace a základní dělení, regenerační prostředky, biologické regenerační prostředky v praxi, doba zotavení po zátěži, kompenzační cvičení v praxi)

21. Doping ve sportu

(historie a původ dopingu, hlavní důvody dopingu a význam zakázaných látek, testování a postihy sportovců, látky stále zakázané a látky zakázané v určitých sportech, největší dopingové aféry)

22. Prevence a první pomoc při nejčastějších úrazech ve sportu, civilizační choroby a sport
(hlavní příčiny a prevence úrazu v TV a sportu, šok, krvácení, stav bezvědomí, neodkladná resuscitace, tržné rány, zlomeniny, civilizační choroby)