

MATURITNÍ OKRUHY – TEORIE SPORTU

(ústní zkouška)

pro školní rok 2024/2025

1. Sportovní výkon
2. Trenérství
3. Tréninková jednotka
4. Svalová soustava
5. Opěrná soustava
6. Trénink dětí a mládeže
7. Zatížení, adaptace a superkompenzace
8. Etapy sportovního tréninku
9. Koncepce sportovního tréninku
10. Řízení sportovního tréninku
11. Tréninkový cyklus a jeho periodizace
12. Herní činnosti jednotlivce
13. Herní činnosti týmu
14. Výživa a pitný režim
15. Dynamika osobnosti
16. Kondiční příprava
17. Rozvoj síly
18. Rozvoj vytrvalosti
19. Rozvoj rychlosti
20. Rozvoj pohyblivosti
21. Technická příprava

22. Taktická příprava