

FSpS - KTAK

Jméno a příjmení - pište do okénka	Číslo přihlášky	Číslo zadání
		62

- 1** Jako vhodná cvičení se pro seniory obecně doporučují:
- *A rovnovážná cvičení
 - B přeskoky, seskoky, déletrvající poskoky
 - C náročná koordinační cvičení
 - D izometrická cvičení
- 2** Frekvenční rychlost řadíme mezi rychlostní schopnosti:
- *A akční, cyklické
 - B reakční, acyklické
 - C reakční, cyklické
 - D akční, acyklické
- 3** Kterým slovem můžeme nahradit vitamin B₁:
- A niacin
 - *B thiamin
 - C pyridoxin
 - D kys. listová
- 4** Metoda intervalová je zpravidla spojena s rozvojem:
- A rychlostních schopností
 - B silových schopností
 - C aerobní dlouhodobé rychlosti
 - *D anaerobní, rychlostní, krátkodobé a střednědobé vytrvalosti
- 5** Doporučené množství bílkovin (za jeden den) pro výkonnostního sportovce je:
- A 70-100 g
 - *B 1,4-1,6 g/kg tělesné hmotnosti
 - C 2,0-2,5 g/kg tělesné hmotnosti
 - D 0,8-1,0 g/kg tělesné hmotnosti
- 6** Druhá vrstva zádoových svalů jde od obratlů na:
- A žádná odpověď není správná
 - *B lopatku
 - C horní končetinu
 - D žebra
- 7** Mezi koordinační pohybové schopnosti řadíme:
- A startovní rychlost
 - B frekvenční rychlost
 - *C reakční rychlost
 - D flexibilitu
- 8** Metabolický ekvivalent práce (MET) je definován jako:
- A celkové množství spotřeby kyslíku za 24 hodin
 - B celkové množství spotřeby kyslíku za 60 minut
 - C podíl množství kyslíku spotřebovaného v klidu a při práci určité intenzity
 - *D násobek množství kyslíku spotřebovaného v klidu za 1 min na 1 kg hmotnosti
- 9** Z hlediska klasifikace sportovních výkonů řadíme šerm mezi:
- A vytrvalostní sportovní výkony
 - *B úpolové individuální sportovní výkony
 - C rychlostně-silové individuální výkony
 - D esteticko-koordinační sportovní výkony
- 10** Sarkopenie je:
- A involuční změna svalové tkáně v dětství
 - *B involuční změna svalové tkáně ve stáří
 - C zvýšení svalové síly v důsledku silového tréninku ve stáří
 - D zvýšení svalové síly v důsledku silového tréninku v dětství
- 11** Sval krejčovský se upíná na:
- A vnější stranu kolena
 - B na kost kyčelní
 - *C vnitřní stranu kolena
 - D drsnatinu kosti holenní
- 12** Acidóza způsobená vzestupem obsahu H⁺ v organismu je acidózou:
- A respirační
 - B renální
 - *C metabolickou
 - D alimentární
- 13** Glykemická nálož se kalkuluje jako:
- A (hladina glykémie x glykemický index potravin) / sacharidy v potravine
 - B sacharidy v potravine x glykemický index potravin
 - C (sacharidy v potravine - glykemický index potravin) /100
 - *D (sacharidy v potravine x glykemický index potravin) /100
- 14** Na který z uvedených podnětů je nejkratší reakční odezva:
- A výběrový
 - B vizuální
 - C akustický
 - *D taktilní
- 15** Adrenalin nemá vliv na:
- A zvýšení srdeční činnosti
 - B bronchodilataci
 - *C glukoneogenezi
 - D inhibici peristaltiky střeva
- 16** Mezi proteolytické trávicí enzymy patří:
- *A chymotrypsin
 - B kolipáza
 - C kreatinkináza
 - D maltáza

- 17** Elektrostimulace je v rámci sportovní přípravy metodou:
- *A rozvoje silových schopností
 - B rozvoje rychlostních schopností
 - C diagnostiky silových a rychlostních schopností
 - D rozvoje koordinačních schopností
-
- 18** Na jaké vzdálenosti dosahují elitní běžci sprinteři (muži) maximální rychlosti:
- A 10 - 20 m
 - B 90 - 100 m
 - *C 60 - 70 m
 - D 30 - 40 m
-
- 19** Za druhý ventilační práh (VT2) se považuje taková intenzita zátěže, při níž začíná strmější nárůst ventilačního ekvivalentu pro:
- *A oxid uhličitý
 - B kyslík a minutové ventilace
 - C kyslík
 - D kyslík a minutového příjmu kyslíku
-
- 20** Metoda kontrastní je primárně metodou rozvoje:
- A izometrické síly
 - B reakční rychlosti
 - *C maximální dynamické a rychlé nebo explozivní síly
 - D silové vytrvalosti
-
- 21** Efektem následujícího rychlostního tréninku elitního hráče fotbalu (cvičení: běžecké úseky z polovysokého startu 10 m dlouhé; celkem 15 úseků rozdělených do tří sérií po 5 úsecích; intenzita zatížení 95 - 100 % maxima, interval zotavení mezi úseky 2 minuty) je primárně rozvoj:
- A startovní rychlosti
 - B rychlostní vytrvalosti
 - C maximální rychlosti
 - *D akcelerační rychlosti
-
- 22** Činnost štítné žlázy je závislá na přísunu:
- A inzulínu
 - *B jódu
 - C kyslíku
 - D draslíku
-
- 23** Diabetes mellitus 1. typu:
- *A je příčinou celoživotní závislosti dodávání inzulínu do těla
 - B postihuje až 95 % všech diabetiků
 - C vzniká na základě nezdravého životního stylu u jedinců po 45. roce
 - D způsobuje nadváhu u většiny jedinců
-
- 24** Individuální výkon v oblasti agility ovlivňují (dle Shepparda a Younga) v obecné rovině:
- A pouze kondiční faktory
 - B reakční a frekvenční síla, rychlostní vytrvalost
 - C mentální faktory
 - *D přesnost a rychlost rozhodování, kondiční faktory
-
- 25** Thomasův test lze využít při určení přítomnosti zkrácení:
- *A m. iliopsoas a m. rectus femoris
 - B m. iliopsoas a m. biceps femoris
 - C m. tensor fasciae latae a m. gluteus maximus
 - D m. iliopsoas a m. triceps surae
-
- 26** Startovní rychlost je rychlostí:
- A akční cyklickou
 - *B akční acyklickou
 - C reakční jednoduchou
 - D reakční výběrovou
-
- 27** Mezi důležité struktury hlubokého stabilizačního systému páteře nepatří:
- A mulifidy, vnitřní šikmý sval břišní
 - B svaly pánevního dna, čtyřhranný sval bederní
 - C bránice, příčný sval břišní
 - *D prsní svaly, extenzory krční páteře
-
- 28** Kterou z následujících metod rozvoje vytrvalosti můžeme popsat uvedený běžecký trénink: 6x2000 m běh; čas zatížení 10 minut; čas odpočinku mezi úseky 1 minuta; odpočinek pasivní:
- A kontinuální, souvislá
 - *B intervalová, aerobní/anaerobní
 - C kontinuální, střídavá
 - D intermitentní, aerobní/anaerobní
-
- 29** Myostatin je:
- *A myokin, který působí jako inhibitor růstu svalových buněk
 - B gen, který v určité formě polymorfismu aktivuje růstové procesy svalových buněk
 - C gen, který v určité formě polymorfismu inhibuje růstové procesy svalových buněk
 - D myokin, který aktivuje růst svalových buněk
-
- 30** Úbytek hmotnosti po výkonu o 1,2kg u 70 kg znamená:
- A nesouvisí s dehydratací
 - B 5% dehydratací
 - C 1% dehydratací
 - *D 2% dehydratací
-
- 31** V zatížení je hlavním zdrojem energie pro srdeční činnost:
- A kreatinfosfát
 - B mastné kyseliny
 - *C laktát
 - D glykogen
-
- 32** Z hlediska specifčnosti představují soutěžní cvičení:
- A cvičení všeobecně rozvíjející
 - B cvičení velmi podobná soutěžnímu provedení
 - *C cvičení zcela shodná se soutěžním provedením
 - D cvičení, která se nevztahují ke konkrétní sportovní specializaci

33 Mezi rizikové faktory sedavého životního stylu nepatří:

- *A smíšená demence
- B hypercholesterolemie
- C dlouhodobě užívaná antikoncepce u žen
- D ateroskleróza

34 Normální klidová srdeční ejekční frakce činí přibližně:

- A 40 - 50 %
- *B 50 - 60 %
- C 30 - 40 %
- D 80 - 90 %

35 Součin dechového objemu plic a dechové frekvence se nazývá:

- *A minutová ventilace
- B Tiffeneauův index
- C respirační kvocient
- D kyslíkový dluh

36 Která metoda rozvoje síly odpovídá níže popsanému tréninkovému plánu:

- Počet sérií každého cviku: 5
- Intenzita zatížení: 130 % 1 OM
- Interval odpočinku mezi sériemi: 4 - 5 minut
- Interval odpočinku mezi cviky: 3 minuty

Dřep zadní s činkou s dopomocí koncentrické fázi pohybu 3 opakování/série

Bench press s činkou s dopomocí v koncentrické fázi pohybu 3 opakování/série

- A opakovaných úsilí
- B intermediární
- *C excentrická
- D maximálního úsilí

37 V postresorpčním období (tzv. nalačno) je hlavním zdrojem glukózy:

- *A glykogenolýza
- B glykogeneze
- C glukoneogeneze
- D glykolýza

38 Ve vysokohorském prostředí dochází s rostoucí nadmořskou výškou k:

- A akutní stagnaci VO_{2max}
- *B akutnímu poklesu VO_{2max}
- C akutnímu růstu VO_{2max}
- D akutní transformaci VO_{2max} na VO_{3max}

39 Androgeny:

- A zasahují hlavně do metabolismu vody
- *B působí anabolicky
- C působí katabolicky
- D neovlivňují metabolické pochody

40 Intermuskulární koordinaci nejefektivněji rozvíjíme pomocí:

- A izolovaných silových cvičení
- B statických strečinkových cvičení
- *C komplexních silových cvičení
- D izometrických silových cvičení

41 1 RM (1 OM) je zkratkou pro:

- A rytmus repetice odpovídající jedné celé době (v rámci 4/4 taktu)
- *B velikost odporu, s níž je sportovec schopen provést právě jedno opakování
- C výběr (randomizovaný) nejlepší osoby (sportovce) při selekci a identifikaci talentu
- D test rychlostního/operativního maxima v běhu

42 V blokové periodizaci je perioda/blok s jedním vrcholem tvořen:

- A mezocyklem přípravným a soutěžním
- B všeobecnou, speciálně přípravnou a speciálně rozvíjející periodou
- C souborem nesespecifických prostředků zatížení
- *D akumulacním, transformačním a realizačním cyklem

43 PAPE je ve sportovní, odborné terminologii zkratkou pro:

- A vyladovací aktivitu před akceleračním výkonem
- *B zvýšení výkonu po aktivaci
- C potenciál akcelerace po předchozím cvičení
- D metodu rozvoje flexibility

44 Který z níže uvedených cviků slouží primárně k rozvoji koncentrické síly prsních svalů:

- *A pullover
- B stah kladky před hlavou
- C přitahy činky k hrudníku v předklonu
- D veslování na stroji

45 Flexibilita je definována jako schopnost:

- *A dosahovat potřebného nebo maximálního rozsahu pohybu v kloubu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil
- B relaxace svalstva díky zvýšené pružnosti svalů a šlach
- C vykonat pohyb určitého rozsahu díky protaženosti šlach
- D dosáhnout optimální protaženosti kosterních svalů a vaziva

46 Bazální ganglia se uplatňují v procesu řízení pohybu jako:

- A prvek kontroly pohybu
- *B místo tvorby pohybového programu
- C prvek upravující směr a kvalitu pohybu
- D segment vysílající příkaz k pohybu

- 47** Při tréninku uzavřených dovedností:
- *A** sportovec reaguje na smyslové podněty, odpovědi jsou automatizované a prošly zkušeností
 - B** sportovec reaguje na smyslové podněty, odpovědi nejsou automatizované ani neprošly zkušeností
 - C** sportovec pracuje s omezenou mírou nejistoty
 - D** sportovec reaguje na racionální podněty, odpovědi nejsou automatizované ani neprošly zkušeností
-
- 48** Vitální kapacita plic u elitních vytrvalostních sportovců (silniční cyklisté, běžci vytrvalci, veslaři aj.) dosahuje hodnot odpovídajících cca:
- *A** 5 - 7 l
 - B** 7 - 9 l
 - C** 1 - 3 l
 - D** 2 - 4 l
-
- 49** Otevřený kinematický řetězec definujeme jako:
- A** řetězec, kde změna postavení kloubů je možná jen při pozicích vsedě
 - *B** řetězec, kde je možné změnit postavení v jednom kloubu bez změny postavení v ostatních
 - C** řetězec, kde změna postavení v jednom kloubu je možná jen za současné změny postavení v dalších kloubech
 - D** řetězec, kde změna postavení kloubů je možná jen při pozicích vestoje
-
- 50** Mezi subjektivní známky sledování únavy řadíme:
- *A** tíhu ve svalch, pocení, dýchání, koordinaci pohybu
 - B** koordinaci pohybu, maximální srdeční frekvenci, maximální tepovou rezervu
 - C** pocení, srdeční frekvenci, maximální spotřebu kyslíku
 - D** vitální kapacitu plic, klidovou srdeční frekvenci