

## TEST LICENCE B – II. TŘÍDA

JMÉNO:.....

Datum:.....Počet bodů:.....

### 1) Motorická jednotka vyjadřuje:

- a) poměr pomalých a rychlých svalových vláken na 1 mm<sup>2</sup>.
- b) počet svalových vláken, inervovaných jedním nervovým vláknem
- c) počet nervových vláken inervujících jedno vlákno kosterního svalu

### 2) Minutový objem srdeční tj. objem krve přečerpané srdcem za 1 minutu je:

- a) součin srdeční frekvence a systolického objemu, v klidu dosahuje okolo 5 l/min., v maximu až 30 l/min.
- b) součet srdeční frekvence a systolického objemu, v klidu dosahuje cca 20 l/min., v maximu asi 6 l/min.
- c) podíl srdeční frekvence a systolického objemu, v klidu okolo 5 l/min., v maximu cca 25-30 l/min.

### 3) Anaerobní práh odpovídá intenzitě zatížení:

- a) kdy organismus pracuje v podmínkách nesetrvaleho stavu, je nepřímým ukazatelem anaerobní kapacity, lze jej využít ke stanovení individuálních intenzit zatěžování a posouzení stavu trénovanosti
- b) intenzitě zatížení, kdy organismus ještě pracuje v podmínkách setrvaleho stavu, je nepřímým ukazatelem aerobní kapacity, lze jej využít k posouzení stavu trénovanosti i ke stanovení individuálních intenzit zatěžování
- c) kdy organismus pracuje v podmínkách setrvaleho stavu, je nepřímým ukazatelem aerobní kapacity, nezávisí na úrovni trénovanosti, ale lze jej využít ke stanovení individuálních intenzit zatěžování

### 4) Metabolická acidóza vzniká:

- a) při krátkodobých zatíženích submaximální intenzity nebo při zatíženích převyšujících intenzitu anaerobního prahu, souvisí se zvýšenou tvorbou laktátu ve svalu a poklesem pH vnitřního prostředí
- b) při dlouhodobých zatíženích submaximální intenzity nebo při zatíženích převyšujících intenzitu anaerobního prahu, souvisí se zvýšenou tvorbou laktátu ve svalu a zvýšením pH vnitřního prostředí
- c) při krátkodobých zatíženích maximální intenzity nebo při zatíženích odpovídajících intenzitě anaerobního prahu, souvisí s poklesem tvorby laktátu ve svalu a poklesem pH vnitřního prostředí

### 5) Zvyky jsou:

- a) naučná forma chování
- b) schopnost soustředění
- c) psychická dynamika jedince

### 6) Vášeň jsou:

- a) krátkodobé silné emocionální stavy
- b) emocionální stavy mírné intenzity dlouhodobého charakteru
- c) dlouhodobé silné emocionální stavy

**7) Vliv trenéra na chování je nejvyšší:**

- a) do 9 let
- b) od 9 do 14 let
- c) od 15 do 21 let

**8) Pro podání nejlepšího výkonu v soutěži je nejpodstatnější:**

- a) množství natrénovaných hodin
- b) podpora druhých
- c) vědomí dobré připravenosti

**9) Trojhlavý lýtkový sval:**

- a) provádí pouze supinaci nohy
- b) posunuje nohu
- c) provádí flexi nohy
- d) pouze ohýbá bérce

**10) Loketní kloub ohýbá:**

- a) dvojhlavý sval pažní
- b) trojhlavý sval pažní
- c) sval hákopažní
- d) m. pronator quadratus

**11) Nitrokloubní tekutinu produkuje:**

- a) kloubní chrupavka
- b) hyalinní chrupavka
- c) synoviální blánka
- d) vazivová chrupavka

**12) Hlavním vdechovým svalem je:**

- a) velký prsní sval
- b) šíjové svaly
- c) svaly hrtanu
- d) bránice

**13) Prevence rozvoje šoku spočívá:**

- a) podání antibiotika
- b) v případě zevního krvácení jej zastavit
- e) aktivním zahříváním pacienta

**14) Poměr umělých dechů a kompresí hrudníku je:**

- a) 2:15
- b) 1:3
- c) nezáleží na tom

**15) Vitamíny rozpustné v tucích jsou:**

- a) B-komplex, kyselina listová
- b) c, kyselina listová
- c) A,D,E,K

**16) Chladné lázně posunují pH krve směrem ke:**

- a) kyselé straně
- b) zásadité straně
- c) neexistuje vzájemná souvislost

**17) Co je to tíha tělesa:**

- a) tíha tělesa je síla, kterou je toto těleso přitahováno k Zemi
- b) tíha tělesa je síla, kterou je toto těleso přitahováno ke Slunci
- c) tíha tělesa je hmotnost tělesa dělená tíhovým zrychlením
- d) tíha tělesa je hmotnost tělesa

**18) Disk má hmotnost 0,6 kg, oštěp má hmotnosti 0,4 kg. Které náčiní je k Zemi přitahováno větší silou (hodnota tíhového zrychlení je  $g=10 \text{ m/s}^2$ ):**

- a) disk
- b) oštěp
- c) ani jeden z předmětů není k Zemi přitahován žádnou silou
- d) oba předměty jsou k Zemi přitahovány stejně velkou silou

**19) Jaká je hlavní funkce meziobratlové ploténky z hlediska biomechaniky:**

- a) přenáší nárazy všemi směry jako kapalina (díky tekutému jádru)
- b) tlumí nárazy
- c) přeměňuje rázovou sílu na netlumené kmitání
- d) zpevňuje páteř

**20) Vysvětlete, proč se závodník po proběhnutí cílem nemůže ihned zastavit:**

- a) při zastavení nohou by tělo závodníka setrvalo v pohybu a závodník by upadl vpřed
- b) podle zákona akce a reakce by závodník při prudkém zastavení upadl směrem dozadu (oproti pohybu) a mohl by se zranit
- c) podle principu relativity by při prudkém zastavení měl závodník nekonečně velkou hmotnost
- d) při prudkém zastavení by na tělo závodníka působila 10x větší gravitační síla a závodník by upadl

**21) Co je cílem sportovní výchovy:- popište obě části charakterizující cíl: (2 body)**

-  
-

**22) Adolescence je období věku: (1 bod)**

- a) 11 – 13 let
- b) 15 – 18 let
- c) 12 – 16 let

**23) Jaké jsou základní fáze motorického učení- popište všechny tři fáze: (3 body)**

-  
-  
-

**24) Proces motorického učení se týká především:(1bod)**

- a) osvojování pohyb. dovedností
- b) osvojování pohybových schopností
- c) rozvoje ohybových schopností

**25) Základní parametry zatížení charakterizuje:**

- a) druh, síla, doba trvání a frekvence opakování podnětu
- b) stupeň shody, podobnosti nebo odlišnosti daného tělesného cvičení s pohybovým obsahem sportovní specializace
- c) kinematická, dynamická a energetická stránka tělesných cvičení

**26) Za základ dlouhodobého tréninkového procesu se při jeho plánování považuje:**

- a) roční tréninkový cyklus – makrocyklus
- b) první a druhá etapa přípravného období
- c) mezocykly a mikrocykly

**27) Popište klasickou intervalovou metodu:**

- a) doba trvání
- b) počet opakování
- c) intenzita
- d) interval odpočinku
- e) charakter odpočinku

**28) Popište metodu velmi krátkých intervalů:**

- a) doba trvání
- b) počet opakování
- c) intenzita
- d) interval odpočinku
- e) charakter odpočinku