

JMÉNO: _____ MÍSTO: _____ DATUM: _____

TEST PRO 3. TRENÉRSKOU TŘÍDU – ZDRAVOVĚDA

1. Je povinné poskytnout první pomoc?
 - a) ano, vždycky
 - b) ne, pokud tím mohu ohrozit svoje vlastní zdraví
 - c) ano, ale jen pokud má u sebe postižený kartičku pojišťovny
 - d) ne, jen pokud jde o masivní krvácení

2. Bezvědomí správně zjišťujeme:
 - a) proplesknutím tváří postiženého
 - b) poslechem, pohledem a pocitem (look, listen, feel)
 - c) hlasitým oslovením a následným bolestivým podnětem
 - d) bolestivým podnětem a následným ještě silnějším bolestivým podnětem

3. Pokud postižený nedýchá:
 - a) uložím ho do Rautekovy polohy
 - b) neprodleně zahájím kardiopulmonální resuscitaci
 - c) vyčkám u postiženého do příjezdu záchranné služby
 - d) raději s postiženým nehýbám, mohlo by dojít k poranění páteře

4. Kontrola základních životních funkcí:
 - a) zkontroluji dýchání, ne déle než 10s
 - b) zkontroluji dýchání a krevní tlak
 - c) zkontroluji tep na radiální tepně
 - d) zkontroluji tep na krční tepně

5. Při kardiopulmonální resuscitaci je poměr stlačení hrudníku / umělým vdechům:
 - a) 5:1
 - b) 15:2
 - c) 30:5
 - d) 30:2

6. Jak rychle provádíme srdeční masáž?
 - a) 100-120x/ min
 - b) 60-80x/min
 - c) 150-180x/min
 - d) co nejrychleji

7. Masivní vnější krvácení:
 - a) musím zastavit jen sterilním tlakovým obvazem, aby nedošlo ke vniknutí infekce do rány
 - b) může počkat pokud má další postižený zástavu dechu a oběhu a je nutné jej resuscitovat
 - c) je nejurgentnější stav a musí se řešit jako první i za nesterilních podmínek
 - d) krvácením se nemusím zabývat, zastaví se samo

8. Při podezření na krvácení do mozku:
 - a) na nic nečekám a volám záchrannou službu
 - b) zahájím kardiopulmonální resuscitaci
 - c) počkám ještě 30 minut jak se stav postiženého vyvine
 - d) pacienta uložím od protišokové polohy

9. Heimlichův manévr používáme při:

- a) dušení cizím tělesem
- b) pneumotoraxu
- c) podezření na poranění páteře
- d) zástavě oběhu

10. Při podezření na poranění krční páteře a zástavě oběhu:

- a) zahájíme kardiopulmonální resuscitaci jako obvykle
- b) nesmíme zahájit resuscitaci, protože hrozí poranění míchy
- c) uložíme postiženého do Rautekovy polohy a počkáme na záchrannou službu
- d) můžeme zahájit pouze srdeční masáž, ale nesmíme provádět umělé dýchání

11. Číslo na záchrannou službu je:

- a) 158
- b) 123
- c) 150
- d) 155

12. Při podezření na vymknutí kloubu:

- a) končetinu nenapravujeme a zajistíme odborné ošetření
- b) můžeme se sami pokusit končetinu napravit
- c) odborné ošetření není potřeba, končetinu stačí chladit a znehybnit
- d) pomocí dlahy končetinu znehybníme

13. Při zlomenině stehenní kosti

- a) voláme záchrannou službu, protože hrozí velké krvácení a šok
- b) končetinu znehybníme a postiženého dopravíme na chirurgickou ambulanci
- c) záchranná služba není nutná, končetinu stačí šetřit a odborně ošetřit pouze ambulantně
- d) voláme záchrannou službu, protože postižený trpí nesnesitelnými bolestmi

14. Krevní oběh:

- a) tepnami proudí hlavně neokysličená krev
- b) tepnami proudí okysličená i neokysličená krev asi půl na půl
- c) žilami proudí hlavně okysličená krev
- d) tepnami proudí hlavně okysličená krev

15. Krev proudí postupně těmito prostory:

- a) pravá srdeční síň, pravá srdeční komora, plíce, levá srdeční síň, levá srdeční komora, aorta
- b) pravá srdeční síň, levá srdeční síň, plíce, pravá srdeční komora, levá srdeční komora, aorta
- c) levá srdeční síň, levá srdeční komora, plíce, pravá srdeční síň, pravá srdeční komora, aorta
- d) pravá srdeční komora, pravá srdeční síň, plíce, levá srdeční komora, levá srdeční síň, aorta

16. Celkový objem krve v lidském těle je:

- a) 10 - 11l
- b) 4,5-5,5l
- c) 4,5-5,5dl
- d) 7,5 – 8,5 l

17. Relaxace srdečního svalu se nazývá:

- a) diabetes
- b) systola
- c) epistola
- d) diastola

18. Při tělesné námaze:

- a) klesá frekvence, ale stoupá hloubka dýchání
- b) stoupá frekvence a hloubka dýchání
- c) stoupá tepová frekvence, ale klesá frekvence dýchání
- d) stoupá tepová frekvence i frekvence dýchání, avšak klesá hloubka dýchání a síla stahu srdečního svalu

19. Motorická ploténka je:

- a) jedno nervové zakončení a jedno svalové vlákno
- b) jedno nervové zakončení a všechna svalová vlákna, která jsou jím řízena
- c) jedno nervové zakončení a celý sval
- d) jedno svalové vlákno a všechna nervová zakončení, která jsou na něj napojena

20. Energie v buňce je skladována ve formě:

- a) KPR
- b) ABC
- c) PTA
- d) ATP

21. Konečná metabolická dráha, která poskytuje substráty pro vznik energetických molekul v buňce se nazývá:

- a) citrónový cyklus
- b) citrátový cyklus
- c) svalový cyklus
- d) laktátový cyklus

TEST PRO 3. TRENÉRSKOU TŘÍDU – ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

1. Jak dlouho můžeme pracovat vysokou intenzitou v zóně ATP – CP?

- a) 20 s až 2 – 3 min
- b) 10 – 15 s
- c) jak dlouho potřebujeme

2. Jaké jsou hlavní ukazatele zatížení?

- a) Objem a Intenzita
- b) Objem a Kapacita
- c) Objem a zóna energetického krytí

3. Co jsou silové schopnosti

- a) schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost co nejrychleji
- b) schopnost překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakci
- c) schopnost dlouhodobě vykonávat určitou činnost, jejíž intenzita není maximální

4. Co je to rychlost reakce?

- a) Co nejrychleji překonávat určitou vzdálenost
- b) Schopnost reagovat na měnící se podmínky
- c) schopnost reagovat co nejrychleji na určitý podnět

5. Vytrvalost dělíme na:

- a) dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou, rychlostní
- b) rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu, rychlost komplexního pohybu
- c) statickou a dynamickou

6. U tréninku zaměřeného na rozvoj rychlostních schopností je důležité

- a) správné dodržování odpočinku
- b) dodržení 4 opakování v sérii
- c) zařazení na prostředek tréninkové jednotky

7. Dlouhodobou a střednědobou vytrvalost zařazujeme

- a) v závodním a regeneračním období
- b) jen v přípravném období
- c) v přípravném a předzávodním období

8. Kdy považujeme u dětí, že probíhá tzv. zlatý věk motoriky

- a) 7 – 10 let
- b) 8 – 10 let
- c) 12 – 14 let

9. Co je senzitivní období

- a) pracujeme s ním u dospělých jedinců
- b) je to jedna z etap tréninku
- c) je období, které je citlivé pro rozvoj příslušných schopností dětí

10. Na co se zaměřuje makrocycklus přípravného období

- a) dělí se na 2 etapy. První etapa – obecně zaměřená, druhé – speciálně. Každá trvá přibližně 6 týdnů.
- b) v tomto období prokazuje sportovec svou výkonnost v soutěžích
- c) cílem je odpočinek a regenerace fyzických i psychických sil

11. Z čeho se skládá tréninková jednotka?

- a) přípravná, předzávodní a závodní
- b) přípravná, hlavní a závěrečná část
- c) přípravná, závodní a regenerační část

12. Hlavní část tréninku se skládá

- a) cvičení koordinačně náročná, cvičení rozvíjející rychlost a rychlostně silové schopnosti, cvičení posilovací
- b) cvičení rychlostní, posilovací, vytrvalostní
- c) obratnostní, vytrvalostní, rychlostní

13. Při tréninku rychlosti se pohybujeme zejména v zóně

- a) O₂ zóna
- b) ANP práh
- c) ATP – CP

14. Co je to metoda plyometrická

- a) dělí se na aerobně silový a anaerobně silový trénink
- b) Tato metoda je založena na principu, že před vlastní svalovou kontrakcí je sval již stažen v tzv. „svalové předpětí“
- c) Je založena na překonávání nejvyšších možných odporů. Je vhodná pro rozvoj max. síly, neví vhodná pro děti a začínající sportovce.

15. Co považujeme za základní jednotku cyklů

- a) makrocycklus
- b) mezocycklus
- c) mikrocycklus