

## Katedra tělesné výchovy PedF UK Praha

**Datum testu :**

**Jméno a příjmení uchazeče :**

**Fakulta, na které uchazeč dosud studoval :**

**Jaký obor Bc. Studia dosud studoval :**

### **TEST K PŘIJÍMACÍ ZKOUŠCE DO NAVAZUJÍCÍHO MAGISTERSKÉHO STUDIA TĚLESNÉ VÝCHOVY**

**Pokyny:** 1) Při výběru z daných možností, zakroužkujte písmeno označující správnou odpověď.

(Při dodatečné opravě škrtněte kroužek křížkem a zakroužkujte správné řešení.)

**Číslo otázky nekroužkujte, kroužkujte pouze písmeno!**

- 1) **Úplně první Olympijské hry se konaly v Řecku v roce:**
  - a) 776 př.n.l.
  - b) 667 př.n.l.
  - c) 576 př.n.l.
  - d) 146 př.n.l.
  
- 2) **Autorem knihy *Regiment zdraví* z roku 1535 je:**
  - a) Martin Luther
  - b) Hieronymus Mercurialis
  - c) Thomas More
  - d) Hynek z Weitmille
  
- 3) **Tyrš dělil tělesná cvičení do čtyř hlavních skupin. Jedna z níže uvedených skupin je ale nesprávná, nepatří tam, která?**
  - a) Cvičení bez náradí a bez pomoci nebo odporu jiných
  - b) Cvičení obratnostní a estetická
  - c) Cvičení toliko pomocí jiných proveditelná (skupinová)
  - d) Úpolová (odpory, zápas, rohování, šerm)
  
- 4) ***Pohybový výkon* definujeme jako:**
  - a) Míra splnění určitého pohybového úkolu, resp. výsledek pohybové činnosti
  - b) Schopnost organismu řešit pohybový úkol na základě tělesné zdatnosti
  - c) Optimalizovanou determinací pohybových schopností ve stanoveném čase
  - d) Dovednost řešit motorickou činnost účelně
  
- 5) ***Fartlek* je jednou z metod běžeckého tréninku. Ke kterým metodám rozvoje motorických schopností ho řadíme?**
  - a) Rychlostním
  - b) Vytrvalostním
  - c) Silovým
  - d) Koordinačním
  
- 6) **Který somatotyp je nejvhodnější pro běžecké tratě na dlouhé vzdálenosti (5 km, 10 km, maraton):**
  - a) Polymorf
  - b) Endomorf
  - c) Ektomorf
  - d) Mezomorf
  
- 7) ***Ruffierův test* slouží ke:**
  - a) Zjištění úrovně flexibility dolních končetin
  - b) Orientačnímu zjištění tělesné zdatnosti a práce srdce
  - c) Detekci svalových dysbalancí
  - d) Určení anaerobního prahu

**8) Jaký druh *pneumotoraxu* je nejnebezpečnější?**

- a) Ventilový
- b) Uzavřený
- c) Otevřený
- d) Transparentální

**9) Největším svalem lidského těla je:**

- a) Čtyřhlavý sval stehenní
- b) Široký sval zádový
- c) Trapézový sval
- d) Velký sval hýžd'ový

**10) Co znamená pojem *hyperkinéza*?**

- a) Zmenšená kloubní pohyblivost
- b) Zvýšená kloubní pohyblivost
- c) Rychlá lokomoce
- d) Nadměrná pohybová činnost

**11) Pojem *diastola* znamená:**

- a) Zpětný tok krve
- b) Období srdečního klidu mezi dvěma systolami
- c) Smrštění srdce
- d) Nepravidelná srdeční činnost

**12) V jaké vzdálenosti od střední čáry je vyznačena útočná čára ve volejbalovém hřišti?**

- a) 2 metry
- b) 3 metry
- c) 3,5 metru
- d) 4 metry

**13) Při obrátce v rámci plaveckého způsobu *prsa*:**

- a) Se plavec musí dotknout jednou rukou stěny bazénu
- b) Se plavec musí dotknout oběma rukama stěny bazénu
- c) Se plavec musí dotknout jakoukoliv končetinou
- d) Se plavec musí dotknout pouze nohama

**14) Hodnocení jednotlivých parametrů držení těla provádíme za použití metodiky:**

- a) Jaroše a Lomíčka
- b) Rokyty a Nádvořníka
- c) Testové baterie ACTIVITYGRAM (AG)
- d) Autenciálního parametrického testu

**15) *Eurofit*, test pro školní populaci 7 - 18 let, neobsahuje:**

- a) Kliky
- b) Leh-sedy
- c) Test rovnováhy

**16) Unifit, test pro populaci od 6 - 60 let, neobsahuje:**

- a) Shyby
- b) Talířový tapping
- c) Leh-sedy
- d) Vytrvalostní člunkový běh

**17) Která hodnota BMI u běžné populace signalizuje obezitu?**

- a) 20
- b) 30
- c) 40
- d) 50

**18) Tělocvičná náradí, hrazda, kůň, bradla, kruhy a některá další byla poprvé užívána**

- a) Turnery v Prusku
- b) Perem Henrikem Lingem ve Švédsku
- c) Thomasem Arnoldem v Anglii
- d) Sokoly v českých zemích

**19) Ve fotbale je značka pokutového kopu ve vzdálenosti od brankové čáry:**

- a) 9 metrů
- b) 10 metrů
- c) 11 metrů
- d) 12 metrů

**20) Ve které hře je pravidlo tzv. „bráněná střela“?**

- a) Ringo
- b) Frisbee
- c) Dodgeball
- d) Korfbal

**21) Směrodatná odchylka je:**

- a) Střední kvadratická fluktuace
- b) Variance neboli disperze
- c) Veličina v korelační konkordanci dat
- d) Statistická veličina, tj. odmocnina z rozptylu náhodné veličiny

**22) „Cit pro vodu“ při plavání:**

- a) Je vrozená vlastnost
- b) Získává se tréninkem
- c) Oboje

**23) Plavecké způsoby řadíme podle rychlosti:**

- a) Kraul, znak, motýlek, prsa
- b) Kraul, motýlek, znak, prsa
- c) Kraul, motýlek, prsa, znak

**24) Který sval patří do skupiny tzv. posturálních čili tonických svalů?**

- a) Musculus trapezius
- b) Musculus deltoideus
- c) Musculus iliopsoas
- d) Musculus gluteus

**25) Který sval patří do skupiny tzv. fázických svalů?**

- a) Musculus quadratus lumborum
- b) Musculus sternocleidomastoideus
- c) Musculus supraspinatus
- d) Musculus rectus femoris

**26) Interference v motorickém učení označuje:**

- a) Záporný transfer
- b) Pozitivní transfer
- c) Nulový transfer
- d) Asynchronní transfer

**27) Která motorická schopnost nám v dospělosti začíná atrofovat nejdříve?**

- a) Silová
- b) Rychlostní
- c) Výtrvalostní
- d) Koordinační

**28) Míšních nervů je:**

- a) 30 párů
- b) 31 párů
- c) 32 párů
- d) 33 párů

**29) Adaptace na vyšší nadmořskou výšku spočívá ve:**

- a) Zvýšení pH
- b) Snížení pH
- c) Snížení dráždivosti dýchacího centra
- d) Zvýšení aktivity oxidačních enzymů

**30) Kontraindikované stavy pro plavecký výcvik a cvičení ve vodě jsou:**

- a) Kompenzované srdeční vady
- b) Akutní průduškové astma
- c) Stavy po DMO
- d) Slabozrakost a nevidomost

