

PŘÍJMENÍ, JMÉNO:

Zakroužkujte 1 správnou odpověď.

1.) VO₂ max je:

- a) Maximální hodnota spotřeby kyslíku při plném vytížení sportovce či pacienta*
- b) Nelze ovlivnit tréninkem, je to hodnota daná geneticky
- c) Je ovlivněn hodnotou krevního tlaku

2.) U pacienta s hypertenzí doporučím:

- a) Nesportovat a zakázat mu závodění ve všech sportech
- b) Silový trénink
- c) Vytrvalostní trénink*

3.) W₁₇₀/kg index:

- a) Je hodnota wattů při rychlosti 170m/s při spiroergometrii
- b) Je index, který se dnes již v praxi nevyužívá
- c) Je hodnota výkonu měřená ve wattech při tepové frekvenci 170/min sloužící k orientačnímu zhodnocení zdatnosti jedince*

4.) Během zátěžového vyšetření se měří:

- a) Tepová frekvence
- b) Krevní tlak
- c) Výkon
- d) Všechny odpovědi jsou správné*

5.) Skokanské koleno (jumping knee):

- a) Je název pro kolenní kloub vrcholových skokanů o tyči
- b) Je pochoutka Francouzů z nožky skokana hnědého
- c) Je poranění kolenního kloubu vznikajícím úrazem při doskoku z výše
- d) Je poranění kolenního kloubu, které vzniká při přetížení a patří do skupiny tzv. plíživých poranění*

6.) Při dopingové kontrole se odebírá vzorek:

- a) krve
- b) moči*
- c) moči i krve
- d) vlasů na DNA

7.) V dětském a adolescentním věku je rozhodující pro následné složení tělesných systémů v dospělosti:

- a) Sportovat každý den
- b) Trénovat pouze silově
- c) Trénovat pouze aerobně
- d) Zahájit pohybovou aktivitu před pubertou u žen*

8.) Ženě po porodu bych doporučil/a začít pozvolna se sportem za:

- a) 6 dní po porodu
- b) 6 týdnů po porodu*
- c) 6 měsíců po porodu

9.) Pro udržení dobrého zdravotního stav seniorů je důležité:

- a) Udržovat svalovou sílu *
- b) Zvýšit příjem tuků ve stravě
- c) Měřit krevní tlak každý den

10.) Vytrvalostnímu běžci bych doporučil/a trénovat v pásmu:

- a) 20-30% VO₂max
- b) 50-60% VO₂max
- c) 80-90% VO₂max*

11.) Pozátěžové astma vzniká nejčastěji po sportovní aktivitě:

- a) Za hodinu a půl po skončení cvičení
- b) Vzniká pouze při zátěžovém vyšetření v laboratoři pneumologa nebo alergologa při stimulaci metacholinem
- c) Většinou za 5-15 minut po skončení sportovní aktivity v suchém a studeném vzduchu*

12.) Ukončení zátěže je indikováno:

- a) Při objevení arytmií na EKG
- b) Při subjektivních potížích pacienta (dušnost, bolesti na hrudi apod.)
- c) Při vysokém krevním tlaku (240/120)
- d) Všechny odpovědi jsou správné*

13.) Při preskripci pohybové aktivity u pacientů s kardiovaskulární nemocí bych využil/a:

- a) Dynamickou aerobní zátěž ideálně v kombinaci s odporovým tréninkem*
- b) Pouze silový trénink
- c) Pacienti s kardiovaskulárním poškozením nesmí cvičit

14.)Tepová rezerva (rozpětí):

- a) Je rozdíl mezi maximální tepovou frekvencí a klidovou tepovou frekvencí
- b) Její znalost je důležitá pro určení správné intenzity zatížení pacientů pohybovou aktivitou
- c) Pokud to jenom trochu jde, stanovujeme ji individuálně a zvláště pro různé sporty
- d) Všechny odpovědi jsou správné*

15.)Platnost sportovní prohlídky je:

- a) 12 měsíců*
- b) 3 měsíce
- c) 5 roků

16.)Základní postulát zátěžové fyziologie při vyšetření na ergometru je:

- a) Vyšetřovat pacienty tak, že stupně zatížení určí ve wattech na kilogram hmotnosti pacienta*
- b) Vždy odebírat laktát z krve
- c) Docílit vytížení 250 wattů

17.)Adaptací na zátěž:

- a) Stoupá klidová tepová frekvence
- b) Stoupá vitální kapacita plic
- c) Klesá klidová tepová frekvence*

18.)VO₂ peak je:

- a) Hodnota VO₂ při objevení symptomů pacienta neumožňující ve vyšetření pokračovat*
- b) Hodnota VO₂max u žen
- c) Hodnota VO₂max u dětí

19.)Pacientovi po kardiovaskulárním onemocnění bych doporučil/a trénovat v pásmu:

- d) 10-20% VO₂max
- e) 40-60% VO₂max*
- f) 80-90% VO₂max

20.)V léčbě mikrotraumat se lze využít:

- a) omezení zátěže
- b) potlačit akutní zánět a otok
- c) zlepšit prokrvení při chronickém zánětu (fyzikální terapie, apod.)
- d) všechny odpovědi jsou správně*

21.)Respirační výměnný koeficient RER (někdy RQ) je:

- a) poměr výdeje oxidu uhličitého a příjmu kyslíku
- b) sledován při spiroergometrii
- c) v klidu v průměru odrazem metabolismu sacharidů či tuků
- d) všechny odpovědi jsou správné*

22.)Spiroergometrie je:

- a) Zátěžový test s měřením EKG, krevního tlaku a hodnocení výměny dýchacích plynů*
- b) Zátěžový test s měřením EKG, krevního tlaku a vitální kapacity plic
- c) Ergometrie rozšířená o stanovení laktátové křivky

23.)Osteoporóza u žen v dospělosti je ovlivněna:

- a) Dobou zahájením pravidelné pohybové aktivity vzhledem k počátku puberty*
- b) Není ovlivnitelná pohybovou aktivitou
- c) Typem porodu
- d) Žádná odpověď není správná

