

**Datum testu** :

**Jméno a příjmení uchazeče** :

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

**Jaký obor 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, pouze písmeno!**

1. První ucelená cvičební soustava vznikla přibližně v polovině 3. tisíciletí př.K.:
  - a) v Řecku
  - b) v Číně**
  - c) v Mezopotámii
  - d) v Japonsku
  
2. Otcem myšlenky novodobých Olympijských her je:
  - a) Pierre de Coubertin**
  - b) Ludvík Jahn
  - c) Dimitrios Bikelas
  - d) Thomas Arnold
  
3. Převážnou náplň sokolské tělocvičné soustavy tvořila:
  - a) cvičební pochodová a branná
  - b) cvičební prostná a nářad'ová**
  - c) cvičební dechová a zdravotní
  - d) cvičební nářad'ová a branná
  
4. Tělesná cvičení jsou definována jako:
  - a) všechny pohyby, které posilují organismus
  - b) záměrně opakovaná motorická činnost, jejímž cílem je zdokonalení člověka**
  - c) pohybové celky, které mají odbornou strukturu
  - d) záměrně a cílevědomě opakovaná motorická činnost
  
5. Pohybová dovednost je definována jako:
  - a) dědičně získaná způsobilost k realizaci pohybového úkolu
  - b) vrozený předpoklad k pohybové činnosti
  - c) učením získaná dispozice k pohybové činnosti**
  - d) dosažená úroveň rozvoje základních pohybových schopností
  
6. Pohybová schopnost je definována jako:
  - a) integrace získaných vlastností organismu v průběhu života člověka
  - b) vrozený předpoklad k pohybové činnosti**
  - c) učením získaný předpoklad k pohybové činnosti
  - d) souhrn základních a hybridních pohybových kvalit organismu člověka
  
7. Somatotyp lze částečně ovlivňovat – nejvíce se dá ovlivnit komponenta:
  - a) endomorfní**
  - b) ektomorfní
  - c) polymorfní
  - d) mezomorfní
  
8. Nejdelším svalem na dolní končetině je sval:
  - a) čtyřhlavý stehenní
  - b) dvouhlavý stehenní
  - c) krejčovský**
  - d) trojhlavý lýtkový

9. Pojem systola znamená:
- a) zpětný tok krve
  - b) ochabnutí srdce
  - c) srážení krve
  - d) smrštění srdce**
10. Projev specializovaných schopností jednotlivce, který se realizuje v činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly, charakterizujeme pojmem:
- a) zdatnost
  - b) trénovanost**
  - c) výkon
  - d) taktika
11. Co je hypokineze?
- a) zmenšená kloubní pohyblivost
  - b) zvětšená kloubní pohyblivost
  - c) pomalá lokomoce
  - d) nedostatek pohybu**
12. Společné těžiště dvou těles o nestejně hmotnosti se nachází na spojnici obou těles:
- a) blíže k tělesu s vyšší hmotností**
  - b) uprostřed mezi tělesy
  - c) blíže k tělesu s menší hmotností
  - d) různě v závislosti na vertikální či horizontální poloze obou těles
13. Svalovou dysbalanci v horní části trupu reprezentuje především:
- a) ochablost prsních svalů a hyperaktivita flexorů krku
  - b) hyperaktivita mezilopatkových svalů a ochablost horní části trapézového svalu
  - c) zkrácení prsních svalů a ochablost mezilopatkových svalů**
  - d) ochablost horních fixátorů lopatek a zkrácení dolních fixátorů lopatek
14. Při cvičení dětí s respiračním oslabením:
- a) zdůrazňujeme fázi výdechu**
  - b) zdůrazňujeme fázi vdechu
  - c) nacvičujeme zadržování dechu
  - d) repektujeme spontánní dýchání
15. Nevidomí sportovci nesoutěží:
- a) v lyžování
  - b) v plavání
  - c) ve skoku do výšky**
  - d) v goalbalu
16. Tlakový bod pro horní končetinu najdeme:
- a) na vnitřní straně paže mezi trojhlavým svalem**
  - b) v loketní jamce
  - c) na vnější straně paže mezi trojhlavým a dvojhavým svalem
  - d) na vnitřní straně zápěstí

17. Atletické disciplíny dělíme na:
- a) halové a venkovní
  - b) běhy, chůze, skoky, hody, vrhy**
  - c) disciplíny lehké a těžké atletiky
  - d) lokomoční a nelokomoční
18. Ve skoku do dálky při rovnosti nejdelšího pokusu o pořadí závodníků rozhoduje:
- a) součet délek všech pokusů v soutěži
  - b) menší počet nezdařených pokusů (přešlapů)
  - c) druhý nejdelší pokus**
  - d) součet dvou nejdelších pokusů
19. Zlepšování běžecké techniky u závodníků dosahujeme především:
- a) napodobivými cvičeními
  - b) speciálními běžeckými cvičeními (běžecký abeceda)**
  - c) intenzivním posilováním dolních končetin
  - d) frekvenčními cvičeními v měnících se podmínkách
20. Odpor vody při plavání:
- a) brání posunu vpřed
  - b) pomáhá posunu vpřed
  - c) oboje**
21. Při plavání u znakových nohou pohyb vychází:
- a) z kolena a bérce
  - b) z kyčlí a stehen**
  - c) z nártů a kolen
  - d) z nártů a bérce
22. Archimédův zákon charakterizuje sílu, která:
- a) tělo ve vodě zvedá**
  - b) překáží pohybu vpřed
  - c) pomáhá pohybu vpřed
  - d) tělo ve vodě táhne dolů
23. Sportovní hry dělíme na:
- a) brankové, košové, síťové
  - b) individuální, dvojicové, skupinové
  - c) brankové, síťové, pálkovací**
24. Postavení mimo hru (ofside) se nevyskytuje:
- a) ve fotbale
  - b) ve florbale**
  - c) v ledním hokeji

25. V házené bude foul na střeláckého hráče na brankovišti potrestán:
- a) šestimetrovým hodem
  - b) sedmimetrovým hodem**
  - c) osmimetrovým hodem
  - d) devítimetrovým hodem
26. Somatotyp označený podle metody H-C trojčíslím 118 je:
- a) extrémní endomorf
  - b) extrémní ektomorf**
  - c) extrémní mezomorf
  - d) extrémní polymorf
27. Do skokové přípravy ve sportovní gymnastice nepatří:
- a) opakované přeskoky přes švihadlo
  - b) běh se skrčováním přednožmo povýš
  - c) běh vpřed s obraty**
28. Odraz z můstku při přeskoku má být v okamžiku, kdy je těžiště ve vztahu k chodidlům:
- a) těsně před svislicí**
  - b) nad chodidly
  - c) těsně za svislicí
29. Motorická jednotka v kineziologii je:
- a) nervové spojení mezi CNS a svalem
  - b) soubor svalových vláken inervovaných jedním motoneuronem**
  - c) soubor motoneuronů obalených jednou fascií
  - d) sval zajišťující pohyb v jednom kloubu
30. Jaký je časový sled fází motorického učení?
- a) generalizační – stabilizační – diferenciací
  - b) diferenciací – stabilizační – generalizační
  - c) generalizační – diferenciací – stabilizační**
  - d) stabilizační – diferenciací – generalizační