

## Témata a příklady otázek testu SPORTOVNÍ MEDICÍNA I

Zdraví je podle světové zdravotnické organizace definováno jako

- a) nepřítomnost nemoci
- b) stav nemoci bez příznaků
- c) stav duševní, tělesné a sociální pohody
- d) stav dobře odpočatého organismu

Mezi poranění kostí patří

- a) podvrtnutí
- b) nalomení
- c) natržení
- d) přetržení

Mezi příznaky celkové akutní patologické únavy patří

- a) pouze nedostatek dechu
- b) snížení krevního tlaku při zátěži
- c) cyanosa
- d) každá srdeční frekvence nad 100 tepů za minutu

Zdravotní potíže sportovcům hrozí při závodě v běhu na 5 km

- a) když se běžci nemohou ochladit vodou (houby, sprchy) každý kilometr
- b) bez přítomnosti sanitek a lékařů v počtu 1 na 40 sportovců
- c) při použití hypertonického iontového nápoje
- d) v případě startu zdravotně oslabeného běžce

Organizátor cyklistického závodu nad 100 km by měl povolit start

- a) jen sportovcům s platnou tělovýchovně-lékařskou prohlídkou
- b) všem sportovcům bez ohledu na jejich zdravotní stav
- c) všem sportovcům, kteří písemně prohlásí, že jsou zdraví
- d) všem sportovcům, kteří mají kolo v dobrém technickém stavu

Součástí komplexní prohlídky sportovce tělovýchovným lékařem je

- a) paréza
- b) ortéza
- c) anamnéza
- d) skleróza

U žen je, ve srovnání s muži, schopnost ke sportovnímu vytrvalostnímu výkonu

- a) nižší v důsledku menšího počtu červených krvinek
- b) vyšší v důsledku většího počtu erytrocytů
- c) omezena menší postavou
- d) nižší pro menší podíl pomalých svalových vláken

Při oslabení páteře Scheuermannovou nemocí lze bezrizikově

- a) provádět jakýkoliv plavecký trénink
- b) provádět jakékoliv posilovací cvičení trupu
- c) plavat způsobem kraul, znak a prsa

Hypokinéza je

- a) nedostatek pohybu
- b) pohyb v nižších nadmořských výškách
- c) přirozená touha po pohybu
- d) jakýkoliv pohyb jezdce na koni

Zdravotní problémy sedavého způsobu života patří

- a) posílení hýžd'ových svalů
- b) posílení lýtkových svalů
- c) větší napětí šíjových svalů
- d) oslabení šíjových svalů

Zdravotní problémy sedavého způsobu života patří

- a) lepší trávení
- b) lepší spánek
- c) poruchy trávení
- d) poruchy spánku

Příčinou selhání srdce sportovce může být

- a) *trénink v odpoledních hodinách*
- b) *trénink s lehkou virózou*
- c) *pocit únavy*
- d) *skrytá vrozená srdeční vada*

Mezi projevy podchlazení patří

- a) *zarudnutí kůže*
- b) *zarudnutí spojivek*
- c) *zblednutí kůže*
- d) *třes*

Prevence zdravotních potíží při sportu ve vysoké nadmořské výšce spočívá v

- a) *postupné aklimatizaci*
- b) *vypuštění aerobního tréninku*
- c) *intenzivnějším anaerobním tréninku*
- d) *přiměřeném hypoxickém tréninku*

Vhodným preventivním opatřením poškození zdraví maratónce je

- a) *prohlídka u praktického lékaře bez zátěžového testu*
- b) *prohlídka u tělovýchovného lékaře se zátěžovým testem*
- c) *pravidelné antropometrické vyšetření tělovýchovným lékařem*
- d) *odběr krve pro stanovení anaerobního prahu každý týden*

Prevence tonutí spočívá v

- a) *znalosti vody, ve které se budeme pohybovat*
- b) *používání neoprenového obleku při teplotě vody nad 26°C*
- c) *plavání pouze způsobem znak s ústy nad hladinou*
- d) *používání skřipce na nos*

Mezi plíživá poškození struktur pohybového aparátu patří

- a) *zlomenina kosti*
- b) *zánět brzlíku*
- c) *zánět tihového váčku*
- d) *zánět šlachové pochvy*

Vážné poškození zdraví sportovcům hrozí při závodě v běhu na silnici na 5 km

- a) *když prší*
- b) *bez přítomnosti sanitek a lékařů v počtu 1 na 20 sportovců*
- c) *bez doplňování energie výživovými doplňky*
- d) *v případě nedostatečné adaptace běžce na očekávanou zátěž*

Zdraví je podle světové zdravotnické organizace definováno jako

- a) *nepřítomnost nemoci*
- b) *stav nemoci bez příznaků*
- c) *stav duševní, tělesné a sociální pohody*
- d) *stav dobře odpočatého organismu*

Ortézy jsou

- a) *zvláštní formou protézy*
- b) *náhrady chybějících částí těla*
- c) *zvláštní formou podpory pohybového aparátu*
- d) *pomůcky pro diagnostiku osteoporézy*

Mezi projevy podchlazení patří

- a) *jasnější vidění*
- b) *špatná artikulace*
- c) *zmatenost*
- d) *porucha chování*

Při přípravě zdravotního zabezpečení soutěže ve sjezdovém lyžování

- a) *je zbytečné se zajímat o počasí*
- b) *je nutná znalost počasí*
- c) *je dobré mít připravené lavinové psy*
- d) *je potřeba mít fungující spojení se záchrannou službou*

Při hypoglykemickém stavu diabetika

- a) je vhodné přidat dávku inzulínu
- b) je potřeba podat menší dávku cukru
- c) je dobré počkat až přejde do hyperglykemického stavu
- d) lze zvýšit tréninkovou intenzitu zátěže

Zdravotní problémy sedavého způsobu života patří

- a) poruchy lipidového metabolismu
- b) zvýšené ukládání tukových zásob
- c) poruchy glukózového metabolismu
- d) diabetes mellitus I. typu

Zdravotní problémy sedavého způsobu života patří

- a) řídnutí kostí
- b) řídnutí vlasů
- c) zhoustnutí kostí
- d) zhoustnutí vlasů

Příčinami schvácení sportovce mohou být

- a) nedostatečná péče sportovce o hřiště
- b) nedostatečná péče trenéra o sportovce
- c) nedostatečná adaptace sportovce na zátěž
- d) dostatečná adaptace sportovce na zátěž

Zdravotní problémy sedavého způsobu života patří

- a) poruchy regulace krevního tlaku
- b) ischemická choroba srdeční
- c) žilní městky a záněty žil
- d) ischemická choroba mozku

Mezi poranění kloubů patří

- a) podvrtnutí
- b) vykloubení
- c) natržení
- d) odřetí

V mechanizmech vzniku pozátěžového astmatu se uplatňuje

- a) vliv parasymptiku
- b) ventilace vlhkého vzduchu
- c) zátěžová hyperventilace
- d) ventilace denaturovaného vzduchu

Hypoglykemický stav

- a) je rizikem poruchy metabolismu sportujícího diabetika
- b) je důsledkem nadměrného hromadění glukózy v krvi
- c) je důsledkem nadměrné svalové práce a dávky inzulínu diabetika
- d) běžným stavem každého pravidelně trénujícího sportovce

Tejpink je

- a) cvičení na hudbu z pásky
- b) způsob podpory části těla
- c) nahrazení části těla páskou
- d) použití svorky na tržnou ránu kůže

Senioři jsou ohroženi zlomeninou při

- a) pomalých cvičích
- b) rychlých švihových cvičích
- c) přiměřeném posilovacím cvičení
- d) pádu na zem