

FSpS - ASEBS

Jméno a příjmení - pište do okénka	Číslo přihlášky	Číslo zadání
		38

- 1** Jak se jmenuje způsob sebeobraný založený Jamesem Figgem?
- *A Pugilismus
 - B Bartitsu
 - C Mufflers
 - D Catch wresling
-
- 2** Jaký je význam japonského slova "dó" ve slově šinbudó?
- *A Cesta
 - B Energický
 - C Harmonie
 - D Mysl
-
- 3** Jaké druhy sebeobránných situací dle Špičky a Nováka existují?
- *A Střetný boj, přepad ze zálohy a situační přepad
 - B Střetný boj, přepad ze zálohy, situační přepad a boj o území
 - C Přepad, obrana území, střetný boj a boj o potravu
 - D Střetný boj, obrana majetku, situační přepad a přepad ze zálohy
-
- 4** Jaké jsou pravděpodobné následky silného úderu do hřbetu nebo kořene nosu?
- A ztráta sluchu
 - B těžké zranění prstů
 - *C bolestivý šok a ztráta vědomí
 - D zlomenina ruky
-
- 5** Co označuje mikrofáze normalizace v cyklu konfliktu?
- A Fáze, ve které vznikají následky konfliktu
 - B Fáze, ve které nedochází k fyzickému a psychickému zotavení
 - C Fáze, ve které dochází k primární viktimizaci oběti
 - *D Fáze, ve které se řeší právní následky konfliktu
-
- 6** Kde probíhá karotida, jugulární žíla a bloudivý nerv?
- A Začátek nosní přepážky
 - B Nos (zespodu)
 - *C Boční strana krku
 - D Žádná z výše uvedených možností
-
- 7** Jaké jsou pravděpodobné následky silného úderu na ucho?
- A ztráta citu
 - B těžké zranění krku
 - C zlomenina ruky
 - *D bolestivý šok, nauzea a ztráta rovnováhy
-
- 8** Které bojové umění bylo základem pro aikidó?
- A Džúdó
 - *B Daito-rjú
 - C Sumó
 - D Karate
-
- 9** Kde se boxovalo už v starověku?
- *A Mezopotámii, Egyptě, na Krétě, v Řecku a Římě
 - B Pouze na Krétě
 - C Pouze v Mezopotámii
 - D Pouze v Římě
-
- 10** Jaký význam má psychologická příprava v sebeobraně?
- A Je důležitá, ale pouze v situacích, kdy se jedinec potýká s fyzickým násilím
 - B Je pouze doplňkem fyzické přípravy
 - C Nemá žádný význam
 - *D Je zásadní a projevuje se jako schopnost asertivně vyjednávat, prosadit se a ochránit své zájmy, čelit nebezpečí a dělat rychlá a správná rozhodnutí pod tlakem
-
- 11** Co je multidisciplinárním charakterem tréninku sebeobraný?
- *A Řešení sebeobránných situací vyžaduje na straně obránce řadu dovedností, které se svou povahou zcela odlišují
 - B Trénink sebeobraný je zaměřen na maximalistický výcvik
 - C Trénink sebeobraný se zaměřuje pouze na kondiční přípravu
 - D Trénink sebeobraný zahrnuje pouze fyzickou přípravu
-
- 12** Jak mohou být na adrenalinový stav adaptováni hasiči, policisté, vojáci atd.?
- A Vyhýbáním se stresovým situacím
 - B Opakovaným vystavováním se situacím, kdy dochází k uvolňování adrenalinu
 - C Úplným odstraněním pocitů spojených s adrenalinem
 - *D Učením se technikám snižování tepové frekvence během stresových situací
-
- 13** Proč je obtížné najít rychle a přesně správné místo pro použití tlaků a útoků na zranitelné body během pouliční rvačky?
- A Protože není možné používat zbraně
 - B Protože se obvykle bojuje v noci a nic není vidět
 - C Protože protivník se neustále pohybuje
 - *D Protože situace jsou velmi nepřehledné a obránce je pod vlivem stresu

14 Jakou roli hraje fyzická kondice při tréninku sebeobranu podle principů Jima Wagnera?

- A nemá vliv na úspěšnost sebeobranu
- *B zvyšuje šanci na úspěšnou sebeobranu a vzbuzuje respekt
- C není důležitá, ale většina instruktorů na ní trvá
- D snižuje šanci na úspěšnou sebeobranu a způsobuje strach

15 Jaké jsou základní druhy střehů podle laterality?

- A Postoj, klek, sed, leh
- B Vysoký, střední, nízký
- C Skrytý, obranný, bojový
- *D Pravý, levý

16 Co je to strategie a co je to taktika?

- A Strategie je způsob vedení boje a taktika je širší plán
- B Strategie a taktika jsou dva rozdílné plány
- *C Strategie je širší plán a taktika je způsob vedení boje
- D Strategie a taktika jsou synonyma

17 Co označujeme pojmem produkce v kontextu sebeobranu?

- A Trasy, které používáme
- B Rizikové časy
- C Místa, kterým bychom se měli vyhýbat
- *D Způsob, jakým působíme na své okolí

18 Co je úkorná situace?

- *A Přechodný anebo trvalý stav, ve kterém vzniká nebo trvá nějaká újma bytí
- B Situace, kdy se cítíte šťastní
- C Stav, kdy nemáte žádné problémy
- D Žádná z výše uvedených odpovědí

19 Jaké jsou podle Špičky a Nováka dva typy výcviku v sebeobraně?

- A pasivní a aktivní
- B levý a pravý
- C jednoduchý a složitý
- *D minimalistický a maximalistický

20 Kde se nachází solar plexus?

- A Pod klíční kostí
- B Pod hrudní kostí
- C Na zádech, mezi lopatkami
- *D V břišní dutině na úrovni mezi prvním bederním a posledním hrudním obratlem

21 Jaká jsou kritéria, která by měl splňovat správně provedený střeh?

- A Technika, strategie, taktika, trénink, intuice, disciplína
- B Síla, rychlost, koordinace, obratnost, výdrž, odvaha
- *C Účelnost, stabilita, pohyblivost, funkcionalita, přirozenost, faktor psychologický
- D Jistota, zpětná vazba, efektivita, efekt, proaktivita, kreativita

22 Co zahrnuje kognitivní oblast kompetence k sebeobraně?

- *A Znalost strategicko-taktických zásad sebeobranu
- B Rozvinuté pohybové schopnosti
- C Použití technických prostředků v sebeobraně
- D Víra v užitečnost tréninku

23 Jaký je podle prvního paradoxu vztah mezi přípravou a výkonem v sebeobraně?

- A Příprava a výkon jsou stejné
- B Vztah mezi přípravou a výkonem není popsán
- C Příprava je určena pro výkon
- *D Příprava směřuje k nepodání výkonu

24 Na které straně těla se za žebry nacházejí játra?

- A levé
- B na zápěstí
- *C pravé
- D oboustranně

25 Co je sebeobrana?

- *A Systém k ochraně zájmů chráněných zákonem
- B Řešení konfliktů pouze verbálními prostředky
- C Komplexní systém bojových umění
- D Cesta k dosažení dokonalosti člověka

26 Jaký je obecný cíl bojových umění?

- A Rozvoj individuálních možností jedince cestou kompromisů
- B Rozvoj fyzické síly jedince
- C Rozvoj intelektuálních schopností jedince
- *D Rozvoj člověka směrem k ideálu dokonalosti

27 Co umožňují faktory jako anticipace, percepce začínajícího útoku, reakční schopnost a rozhodovací proces v načasování obrany?

- A Omezit počet možných reakcí obránce
- *B Vybírat okamžik zahájení obrany
- C Umožnit obránci zahájit obranu po útoku
- D Umožnit obránci zahájit obranu během útoku

28 Jak se označuje linie či styl reprezentovaný rodinou Uešiba?

- *A Aikikai
- B Ki-Aikido
- C Iwama-Rjú
- D Nišio-Rjú

29 Jaká je základní strategie skutečného boje v sebeobraně?

- A Eliminovat protivníka
- B Přimět protivníka k útoku
- C Způsobit co největší bolest protivníkovi
- *D Přivést protivníka do stavu, kdy není schopen pokračovat v útoku

30 Která úroveň systematiky úpolů se zabývá sebeobranou?

- A Žádná z výše uvedených možností
- B Úroveň úpolových předpokladů
- *C Úroveň úpolových aplikací
- D Úroveň úpolových systémů

- 31** Kdy vznikl nový český systém sebeobraný vytvořený na vědeckých základech tzv. brana?
- A V roce 2006
 - B V roce 1938
 - *C Od konce 60. let 20. století
 - D Od konce 70. let 20. století
-
- 32** Co je kompetence k sebeobraně?
- *A Připravenost k sebeobraně, tzn. schopnost předvídat a vycítit nebezpečí, bojovat a bránit sebe nebo své blízké
 - B Akt obrany proti násilí bez rozdílu interindividuálních vlivů
 - C Obecný vztah k věcné způsobilosti jedince k nějaké činnosti: schopnost, dovednost, způsobilost
 - D Genetická výbava ke krytí a útěku
-
- 33** Je kompetenci k sebeobraně možné rozvíjet tréninkem?
- A Ne, pouze u žen
 - *B Ano, je možné ji rozvíjet tréninkem
 - C Ne, je to pouze vrozená schopnost
 - D Ano, ale pouze u mužů
-
- 34** Který styl karate se považuje za nejtvrdší?
- *A Kjokušin
 - B Gódžú-rjú
 - C Šótókan
 - D Wadó-rjú
-
- 35** Co se označovalo jako prizefighting?
- A Turnaje, na kterých se závodilo v hodu koulí
 - B Turnaje, na kterých se závodilo v plavání
 - C Turnaje, na kterých se závodilo v hodu oštěpem
 - *D Turnaje, na kterých se závodilo v boxu
-
- 36** Jak se podle Špičky a Nováka liší sebeochranná a sebeobraná situace?
- A Liší se hrozící škodou
 - B Liší se úrovní nebezpečnosti situací
 - *C Všechny výše uvedené odpovědi jsou správné
 - D Liší se stupněm použitého násilí
-
- 37** Co je účelem krytů v sebeobraně?
- A Umožnit útěk
 - B Zlepšit fyzickou připravenost
 - C Připravit se na boj
 - *D Ochránit se před útoky protivníka
-
- 38** Který český film propaguje sportovní box?
- *A Pěsti ve tmě
 - B Nadmuté město
 - C Boxer a smrt
 - D Rocky
-
- 39** Co je eustres?
- A Negativní působení zátěže na organismus
 - B Žádná z výše uvedených možností
 - *C Pozitivní zátěž
 - D Strach z Evropské Unie
-
- 40** Kolik stupňů má škála ostražitosti sestavená Jeffem Cooperem?
- A Škála tří barevných kódů
 - B Škála pěti barevných kódů
 - *C Škála čtyř barevných kódů
 - D Škála šesti barevných kódů

Tato strana je prázdná.