أهل الهمة

تقدم لكم

تست بانك الميد لمادة الثقافة البدنية

2021

<< من جد وجد ومن سار على الدرب وصل >>

◷ يهتم لاعب الأثقال بتنمية اللياقة من أجل البطولة دون الحاجة إلى تنمية اللياقة العامة.			
أ. صح	ب. خطأ		
◷ لاعبوا اللياقة الصحية أو العامة ملزمون ببنائها وذلك للتمتع بصحة جيدة. (للترويح عن النفس ليس إلزاما)			
أ. صح	ب. خطأ		
◷ يحتاج لاعب الماراثون إلى تنمية عنصر التحمل أكثر من عنصر القوة على عكس لاعب الأثقال.			
أ. صح	ب. خطأ		
◷ تعتمد اللياقة الخاصة على اللياقة العامة بشكل كبير حتى أنها القاعدة الأساسية التي تبنى عليها.			
أ. صح	ب. خطأ		
◷ قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتهما الطبيعية بعد أداء عمل معين هو تعريف اللياقة البدنية ل:			
أ. الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية	ب. قاسم المندلاوي	ت. ك لانك أندرسون	ث. تشارلز بيوكر
◷ عرف ماثيوس اللياقة البدنية ب:			
أ. مجابهة حالات الطوارئ المفاجئة وأداء الواجبات اليومية دون تعب	ب. مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة.	ت. أن يكون الفرد خاليا من الأمراض وقويا ورشيقا ذا قوة تحمل وجلد لمواجهة متطلبات الحياة.	ث. مقدرة الفرد على أداء عمل معين.
◷ من الأمثلة على اللياقة البدنية الخاصة:			
أ. سباق الحواجز	ب. الزانة	ت. الغطس المصاحب بالقفز والدوران	ث. جميع ما ذكر
◷ من أهمية اللياقة:			
أ. الأهمية النفسية والاجتماعية	ب. الأهمية العقلية	ت. الأهمية الاقتصادية	ث. جميع ما ذكر

◴ العلاقة بين اللياقة وعدد ضربات القلب عكسي(كلما كانت اللياقة أعلى قل عدد نبضات القلب عند الراحة والعكس صحيح) (أو أن القلب يعود لوضعه الطبيعي بسرعة عند الراحة)			
أ. صح	ب. خطأ		
◴ عدد الألياف العضلية ثابت لا يتغير وما يتغير هو حجمها			
أ. صح	ب. خطأ		
◴ يزداد حجم عضلة القلب عند القيام بالتمارين الرياضية المنتظمة			
أ. صح	ب. خطأ		
◴ تعمل الرياضة على زيادة تركيز الدهنيات عالية الكثافة HDL cholesterolفي الدم			
أ. صح	ب. خطأ		
◴ تعمل الرياضة على تقليل تركيز الدهنيات منخفضة الكثافة LDL cholesterol في الدم			
أ. صح	ب. خطأ		
◴ القدرة على استمرارية مجموعة عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة عالية			
أ. القوة	ب. تحمل القوة	ت. المرونة	ث. التوافق
◴ الإنقباض العضلي اللاإرادي هو الذي يمكن قياسه ولا علاقة للدماغ به (لا يمكن قياسه)			
أ. صح	ب. خطأ		
◴ يحدث الانقباض العضلي الإرادي عند تناول المنشطات أو أثناء الخوف (اللاإرادي)			
أ. صح	ب. خطأ		
◴ القوة الثابتة هي:			
القوة الأيزومترية	القوة الأيزوتونية	القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
◴ القدرة على مقاومة شيء متحرك مثل مقاومة ثقل صغير أو مكتب أو كرسي			

تحمل القوة	القوة الانفجارية	القوة الأيزوتونية	القوة الأيزومترية
من مميزات الألياف العضلية البيضاء:			
أ. سرعة الانقباض وسرعة التعب	ب. بطء الانقباض وتأخر ظهور التعب	ت. العضلات البيضاء هي العضلات التحملية(تمرن لتعزيز عنصر التحمل)	ث. لا شيء مما ذكر
العضلات الحمراء هي العضلات التحملية فكلما كان حجمها أكبر ازدادت القوة			
أ. صح	ب. خطأ		
كلما كانت فترة انقباض العضلة أقصر كلما كانت القوة المنتجة أكبر			
أ. صح	ب. خطأ		
كلما قلت شدة التمرين زادت التكرارات وكلما زادت الشدة قل التكرار			
أ. صح	ب. خطأ		
من أهم القياسات المستخدمة لمعرفة القوة:			
أ. القوة العظمى (الدناموميتر,كغ)	ب. قياس قوة القبضة (الديناموميتر,كغ)	ت. قياس قوة الأطراف السفلى (الوثب, سم)	ث. جميع ما ذكر
من أهم الخطوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية:			
أ. التدرج	ب. التكرار	ت. الاستمرارية	ث. جميع ما ذكر
من أشكال التحمل العام: (التحمل الخاص)			
أ. تحمل السرعة	ب. تحمل القوة	ت. تحمل الانقباض العضلي	ث. لا شيء مما ذكر
الاختبار الذي يستخدم لقياس التحمل وهو الذي ابتدع للاستخدامات العسكرية الأمريكية حيث يتم			

تسجيل أقصى مسافة يقطعها الفرد في 12 دقيقة:			
أ. لاندرسون	ب. كوبر	ت. كلارك	ث. بيوكر
السرعة الحركية هي:			
أ. الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن	ب. القدرة على أداء حركة ما لمرة واحدة أو أكثر في أقل زمن ممكن.	ت. الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.	ث. لا شيء مما ذكر.
تعد السباحة وألعاب القوى أمثلة على السرعة:			
أ. الحركية	ب. الانتقالية	ت. سرعة الاستجابة	
الفرق بين المرونة والمطاطية:			
أ. المرونة تحدث في المفصل تبعا لمداه التشريحي, بينما المطاطية في الألياف العضلية.	ب. المرونة تحدث في الألياف, والمطاطية تحدث في المفاصل تبعا لمداها التشريحي.	ت. كلاهما يحدثان في المفصل و الألياف العضلية	ث. جميع ما ذكر
المرونة السلبية:			
أ. بوجود تأثيرات خارجية كمساعدة زميل	ب. وصول المفصل لأوسع مدى خلال عمل المجموعات العضلية بصورة منفردة	ت. لا شيء مما ذكر	ث. جميع ما ذكر
تعد الإناث أكثر مرونة من الرجال:			
أ. صح	ب. خطأ		
من طرق تنمية عنصر الرشاقة:			

أ. ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	ب. الأداء العكسي للتمرين	ت. التغيير في سرعة وتوقيت الحركات	ث. ب+ت
قدرة الفرد على تغيير اتجاه وسرعة حركة ما والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكتيك آخر, أو قدرة التوافق الجيد للحركات:			
أ. التوافق	ب. المرونة	ت. الرشاقة	ث. السرعة
لا ينصح لممارس الرياضة المصاب بشد عضلي ممارسة التمارين الأيزومترية			
أ. صح	ب. خطأ		
لا يعد عنصر التوافق الحركي مهما لرياضي اللياقة الصحية			
أ. صح	ب. خطأ		
من العوامل المؤثر على الإحماء			
أ. الظروف الجوية	ب. طبيعة الرياضي نفسه	ت. طبيعة الرياضة الممارسة	ث. جميع ما ذكر
الاستطالة العضلية هي قدرة العضلة على الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف العضلية لفترة زمنية لا تتجاوز ال 5 دقائق لممارس الرياضة من أجل الصحة			
أ. صح	ب. خطأ		
أثبتت دراسات حديثة بأن الإحماء الإلكتروني للعضلات يمكن أن يحل محل الإحماء الطبيعي تبعا للنتائج المشجعة التي ظهرت على اللاعبين			
أ. صح	ب. خطأ		