



# أهل الهمّة

تقدّم لكم

## تست بانك الفايصل

الثقافة البدنية

الفصل الثاني ٢٠٢١\٢٠٢٠

«من جدّ وجد، ومن سار على الدرب وصل»



hemmehju



hemmehjo

## فاينال بدنية: تست بانك

السؤال الأول : تدريب العضلات من خلال الموجات والشحنات هو

الجواب : التنبيه الكهربائي

السؤال الثاني : الشهرة المالية والاجتماعية هي من دوافع

الجواب :تعاطي المنشطات

السؤال الثالث : هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة : إن تعاطي المنشطات بكميات كبيرة يؤدي إلى مرض السل

الجواب : العبارة خاطئة

السؤال الرابع : الفروق الفردية بين متعاطي المنشطات هي

الجواب : قدرة التحمل

السؤال الخامس : هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة :التأثيرات السلبية لمتعاطي المنشطات تفوق التأثيرات الايجابية لكنها لا تؤدي إلى الوفاة

الجواب : العبارة خاطئة

السؤال السادس : الهرمون الذكري الذي اذا تم اعطائه للإنانث فانه يعمل على زيادة حجم العضلات وقوتها : و ظهور أعراض الرجولة هو

الجواب : هرمون التستوستيرون

السؤال السابع :نوع من العقاقير يزيد من سرعة نبضات القلب ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم هو:

الجواب : الأفرين

السؤال الثامن : مواد صناعية لها تأثير على تحسين حالة الرياضي البدنية والذهنية والنفسية مما يؤدي إلى تحسين الأداء هي:

الجواب : المنشطات الرياضية

السؤال التاسع : مستحضرات هدفها الأساسي تكملة النظام الغذائي بمواد تغذوية كالفيتامينات هي:

الجواب : المكملات الغذائية

السؤال العاشر : هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة

حدوث أضرار في وظائف الكلى وخلل في توازن الجسم يعد من أضرار المكملات الغذائية البروتينية تحديدا

الجواب : العبارة صحيحة

: السؤال الحادي عشر : الاصابات العضوية أو الخلل الوظيفي في تركيب الجسم الناتج عن الارهاق هي

الجواب : اصابات ذات تأثير داخلي

السؤال الثاني عشر : قطع في وتر الكاحل تعتبر من اصابات

الجواب : المزمنة

السؤال الثالث عشر : الحمض الذي يتلف قدرة العضلة ولياقتها بسبب تجمعه فيها هو

الجواب : حامض اللاكتيك

السؤال الرابع عشر : هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة:

من غير المجدي استعمال الثلج في حال التمزقات العضلية

الجواب : العبارة خاطئة

السؤال الخامس عشر : نوع الكسر الناجم عن ابتعاد طرفي العظم عن بعضهما البعض هو:

الجواب : انفصال كلي

السؤال السادس عشر : الكسر الحلزوني هو من أنواع الكسر:

الجواب : غير التام أو الجزئي

السؤال السابع عشر : الأولوية في معالجة الاصابات هو ان يتم معالجة الكسر أولا ثم النزيف هذه العبارة

الجواب : خاطئة

السؤال الثامن عشر : الكسر الذي لا ينتج عنه تفرغ بالجلد هو

الجواب : الكسر المغلق

السؤال التاسع عشر : مجموعة من الحركات الاحتكاكية المنظمة لأنسجة الجسم هو

الجواب : التدليك

السؤال العشرون : التدليك الذي ينشط سريان السوائل في الأوعية اللمفاوية والدموية هو

الجواب : التدليك المسحي

السؤال الواحد وعشرون : هل العبارة الآتية صحيحة أم خاطئة : قبل النشاط الرياضي يكون التدليك أوسع للتخلص من حامض الالكتيك

الجواب : العبارة خاطئة

السؤال الثالث وعشرون : يعمل التدليك على التخلص من السموم الزائدة عن طريق

الجواب : تنشيط الدورة الدموية

السؤال الرابع وعشرون : التدليك الذي يتم باستخدام الكهرباء هو:

الجواب : التدليك الارتجاجي

السؤال الخامس وعشرون:

هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة : من أضرار مشروبات الطاقة ارتفاع ضغط الدم الجواب : العبارة خاطئة .

## القوام المعتدل:

### صح أم خطأ

من الآثار الجانبية للانحراف القوامي في أي جزء من أجزاء الجسم **تأثر الجهاز الهضمي وإمكانية حدوث عسر في الهضم.**

غالبا ما يمتلك **لا عبو الأثقال وكمال الأجسام** قواما غير معتدل

لا تعد **السمنة** من أشكال الانحراف القوامي

من أكثر العضلات شيوعا في التأثير في القوام (انتصاب امة الإنسان) والتي تحمل أهمية كبيرة عند ممارسة الرياضة من أجل الصحة **هي العضلات المحيطة بمنطقة الورك.**

القوام المناسب حسب تعريف اللجنة الفرعية في مؤتمر الطفل في البيت الأبيض: هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الهيكلية والعضلية فقط.

• من الأعراض التي ترافق القوام غير السليم:

أ. الإمساك

ب. القلق عند الأطفال

ت. التوتر

ث. ضعف المناعة

ج. **جميع ما ذكر**

• إحدى الآتية من أسباب التشوهات القوامية الخلقية:

أ. التشوه خلال فترة الحمل من جينات شاذة

ب. **التعرض للإشعاعات أثناء فترة الحمل**

ت. الملابس غير المناسبة

ث. لا شيء مما ذكر

• إحدى الآتية ليست من الأسباب المكتسبة للتشوهات القوامية:

أ. الأمراض المؤثرة على العضلات والمفاصل

ب. العادات الخاطئة في الجلوس والوقوف والمشي

ت. **الإصابة بالحصبة الألمانية للمرأة الحامل**

ث. الحالة النفسية للشخص

## هشاشة العظام:

### صح أم خطأ

- هشاشة العظام تطلق على النقص الطبيعي في كثافة العظام وتغير نوعية النسيج العظمي (خطأ، غير طبيعي)
- تفقد العظام صلابتها بسبب قلة عدد المسامات وتوسعها وبالتالي سهولة تكسر العظم (صح)
- يحتوي جسم الإنسان على 208 عظمة (خطأ 206)
- عمليات هدم العظام في سن ال 50 أعلى منها في سن ال 30 (صح)
- تصل العظام إلى ذروة كثافتها في سن ال 25 (صح)
- لا تكون علامات الهشاشة واضحة إلا في مراحل متقدمة وقد تصل إلى حدوث الكسور (صح)
- النساء أكثر عرضة لهشاشة العظام من الرجال (صح)
- تناول الكورتيزون والمنبهات والتدخين لمدة طويلة قد يسبب هشاشة العظام (صح)
- صحة الجهاز العضلي تنعكس على صحة الجهاز العظمي (صح)

• أحد الآتية ليست من أسباب الإصابة بهشاشة العظام

أ. الجنس

ب. العمر

ت. الوراثة

ث. النشاط الرياضي

• علل

النساء أكثر عرضة للهشاشة

بسبب قلة كثافة عظام الأنثى، وخصوصاً بسبب انخفاض الأستروجين بعد سن توقف الطمث، كما أن فترة حياة السيدات أطول من الرجال.

• ما الأغذية التي يتم تناولها للوقاية من الهشاشة؟  
الأغذية المحتوية على الكالسيوم مثل:

أ. فيتامين د

ب. الحليب ومشتقاته

ت. بياض البيض

ث. الكبد والأسماك

ج. الحصول على فيتامين د وخصوصاً من أفضل مصادره وهو الأشعة فوق البنفسجية من الشمس الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم.

## الرياضة للجميع

### صح أم خطأ

- من أهم ما أكدت عليه وثيقة الرياضة للجميع هو أن الرياضة لم تعد حكراً على المتفوقين رياضياً وإنما أصبحت متطلباً للإنسان في هذا العصر (صح)
- من أهم مبادئ الرياضة للجميع استمرارية ممارستها لجميع الأعمار، وأن تكون برامجها مناسبة لجميع الأعمار (صح)
- تم تشكيل اتحاد الرياضة للجميع في الأردن في 1993 (خطأ، 1992)

إحدى الآتية ليست من العوائق التي تواجه نشر الرياضة للجميع:

- أ. ضعف الوعي
- ب. نقص الإمكانيات المادية والتدريبية
- ت. غياب التشريعات التي تنادي بأهمية الرياضة
- ث. تفوق الرياضات التنافسية على المجتمعية
- ج. إجبار المؤسسات على تخصيص مواعيد للترويج وممارسة الأنشطة الرياضية (من ضمن الوسائل لنشر الرياضة للجميع)

إحدى الآتية ليست من ضمن برنامج الرياضة للجميع:

- أ. رياضة كبار السن
- ب. رياضة المرأة العاملة (الصحيح هو الغير عاملة)
- ت. رياضة الحمل وأمراض السكري
- ث. الرياضة المجتمعية

## الرياضة و السكري

### صح أم خطأ

- **السكري من النوع الأول** هو السكري الذي تبدأ فيه خلايا الجسم بمقاومة الأنسولين، ويقوم البنكرياس بالمقابل بإنتاج الأنسولين بنسبة أقل (خطأ، السكري من النوع الثاني)
- الأنسولين هو عبارة عن هرمون ينتجه البنكرياس لتنظيم مستوى السكر في الدم وتنظيم عملية التنظيم الغذائي للكربوهيدرات والدهون (صح)
- السكري النوع الرابع هو السكري الثانوي والذي غالبا ما يشخص في **الشهور الثلاث الأولى من الحمل** (خطأ، السكري النوع الرابع أو الثانوي ناتج عن أمراض عضوية أخرى أو تناول عقاقير تزيد نسبة السكر في الدم)
- الحد الطبيعي للسكر في الدم 80-120مل (صح)
- من أعراض السكري زيادة شرب الماء مع العطش (صح)
- يعد تناول الأدوية أمثال الكورتيزول سببا في إحداث اضطراب في مستقبلات الأنسولين (خلايا بيتا في البنكرياس) (صح)
- السكري من النوع الثاني هو السكري غير المعتمد على الأنسولين ويسمى بسكري البالغين وهو بالعادة يتبع نمط الوراثة(صح)
- المصابون بالاعتلال الكلوي والاعتلال العصبي بسبب السكري **يستحسن أن يمارسوا بعض التمارين المجهدة** لما لها من أثر إيجابي في رفع المناعة لديهم (خطأ، قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة)
- يجب على المصابين بالسكري ممارسة الرياضة في الأجواء المعتدلة لما للرياضات العنيفة من أثر كبير في خفض السكر في الدم وزيادة نسبة الأدرينالين (خطأ، زيادة نسبة السكر بسبب زيادة إفراز الأدرينالين)
- تعد التمارين اللاهوائية الأكثر فائدة لمرضى السكري (خطأ، الهوائية أفضل)
- التمارين الهوائية هي التمارين المعتمدة على الأكسجين وهي تؤدي خلال وقت قصير ولكن بشدة عالية حيث تعتمد على استخدام كميات الطاقة المخزنة في الجسم (خطأ، استمرارية لوقت طويل، كما تعد الدهون والكربوهيدرات أفضل مصادر هذه التمارين)