

- يجب ألا يلم مدرب اللياقة البدنية بمكونات اللياقة البدنية.
٦٣. الابتعاد عن ممارسة النشاط البدني المنتظم بسبب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
٦٤. يعد مفصل الكتف من المفاصل واسعة الحركة في جسم الإنسان.
٦٥. عند تعرض الفرد للضغوط النفسية فإنه لا يمكن قياس هذه الضغوط النفسية.
٦٦. الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير وضعية جسمه سواء في الهواء أو على الأرض.
٦٧. ضغوط الحياة والقلق والتوتر وعدم ممارسة النشاط البدني تؤدي ضعف مستوى اللياقة البدنية للفرد.
٦٨. لا ترتبط القدرة على اتخاذ القرار في حياة الفرد اليومية بالقدرات العقلية.
٦٩. زمن الأداء في تمارين التحمل يساوي زمن الراحة.
٧٠. المفصل عبارة عن التقاء عظمتين أو أكثر في نقطة تسمى مفصل.
٧١. زيادة معدل اللياقة البدنية يساعد في التغلب على أمراض قلة الحركة.
٧٢. كلما زاد مستوى هرمون الأدرينالين كلما قلت الضغوط النفسية.
٧٣. يلعب هرمون الأدرينالين دوراً هاماً في زيادة الضغوط النفسية لدى الأفراد.
٧٤. كلما زاد حجم العضلات كلما قل مستوى المرونة.
٧٥. تؤدي تمارين المرعة في بداية وحدة التدريب قبل الأحماء.

السؤال الثاني- مستعيناً بالمصطلحات التالية أكمل الفراغات فيما يلي :

(التوافق) - تحمل السرعة - البعد العاطفي - الحياة العصرية - التدوير - ضغط الدم - الأتزان - المرونة - التركيز والأدراك - تمارين اللياقة البدنية - الذكائي - المرعة - المفاضلة)

١. يساعد على زيادة التحصيل في مادة اللياقة البدنية.
٢. تتسبب في كثير من الأمراض بسبب التكنولوجيا وقلة الحركة.
٣. يعد أحد أبعاد اللياقة البدنية التي تهتم بالعلاقات بين الأفراد داخل المجتمع.
٤. ممارسة النشاط البدني لمدة نصف ساعة يومياً تزيد من قدرة الفرد على
٥. الصفة البدنية تعبر عن قدرة الفرد على أداء حركات مختلفة في وقت واحد.
٦. تعني قدرة المفصل على التحرك في أوسع مدى له.
٧. الصفة البدنية تعبر عن قدرة الفرد على أداء حركات بسرعة متوسطة لزمن طويل.
٨. تساعد على زيادة الأتزان النفسي والعاطفي بين الممارسين لها.
٩. من أمراض السمثة الناتجة عن قلة الحركة
١٠. يعد البعد أحد أبعاد اللياقة البدنية التي تهتم بالقدرات العقلية للأفراد.
١١. تعد حركة من الحركات التي يقوم بها المفصل.
١٢. الصفة البدنية تعبر عن قدرة الفرد على قطع مسافات قصيرة في أقل زمن ممكن.
١٣. من أهداف التصنيف في اللياقة البدنية بين الأفراد .

سؤال الثالث- أربط كل إجابة من المجموعة (أ) بما يناسبها من المجموعة (ب):

المجموعة (أ)	م	المجموعة (ب)
١. Agility	أ	تقسيم إلى سلبية وإيجابية من حيث الأداء، ثابتة ومتحركة من حيث الحركة.
٢. Flexibility	ب	لها أنواع كثيرة منها الحركية ورد الفعل الانتقالية.
٣. Reaction	ج	هو أداء الواجبات الحركية لفترة طويلة دون الشعور بالتعب أو الإجهاد.
٤. Rehabilitation	د	هي قدرة الفرد على تغيير وضعية الجسم سواء في الهواء أو على الأرض.
٥. Balance	هـ	تعبّر عن مجموعة التدريبات التي يعطيها المدرب لإعادة التأهيل من الإصابات.
٦. Strength	و	هي عبارة عن مزيج ما بين القوة العضلية والسرعة.
٧. Prevention	ز	هي المسافة المقطوعة على الزمن بالثانية.
٨. Coordination	ح	تدريبات يعطيها مدرب اللياقة البدنية للوقاية والحماية من الإصابات.
٩. Speed	ط	هو قدرة الفرد على الأحفاظ بمرکز ثقل الجسم في المنتصف.
١٠. Endurance	ى	هو قدرة الفرد على التغلب على وزن الجسم أو المنافس، أو الاحتكاك.
١١. Power	ك	هي الفترة الزمنية ما بين ظهور المثير والاستجابة الحركية.

١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ك	ى	ط	ح	ز	و	هـ	د	ج	ب	أ

مع تمنياتي بالتميز في الأداء

الدرجة: 5

السؤال الثاني: اختر ما بين الأقواس

1-من مخاطر المنشطات بالنسبة للرياضي

أ-التهاب الاوتار وتمزقها ب- هشاشة العظام ج-ألم بالمعدة د-كسر مضاعف

2-من محظورات الاسلام في ممارسة الرياضة

أ-الاحتشام في العلبس ب-الزى الرياضى ج-الجرى د-المشى

3-الرشاقة هي قدرة الفرد على

أ-تغيير أوضاع جسمية على الارض ب- تغيير اوضاع جسمية في الهواء

ج- تغيير اوضاع جسمية في الرمال د- أ ب

4-من فوائد النشاط البدنى المرتبط بالصحة

أ-مضغظ الدم المرتفع ب-ممرض السكر ج-زيادة الكلكين د-أ ب

5-من أعراض تعاطى المنشطات

أ-زيادة مفاجئة في حجم العضلات ب-السهر الزائد ج-قلة النوم د-ضعف الشهية

الدرجة: 10

السؤال الثالث: اذكر اربع من اجهزة قياس اللياقة البدنية مع شرح احدهم؟

3- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتكون من :

أ- ...المسحوق...الموهر...المتنفس...

ب- ...التصون...المظلي...

ج- ...الطروقة...

د- ...كر...السب...الجسم...

السؤال الثالث : أكمل الفراغات بما تراه مناسباً من الكلمات التالية :
(الرشاقة - السرعة - الأملح المعدنية - الإطالة العضوية - الكربوهيدرات - التحمل - تركيب الجسم - الفسفرة)

1- تعتبر (...) المصدر الأول والسرير للطاقة .

2- يعتبر عنصر (...) من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

3- تعتبر تمرينات (...) المظليين أهم مكونات عملية الإحماء .

4- تعطى تدريبات (...) في نهاية الوحدة التدريبية .

5- تلعب (...) دوراً هاماً في تنظيم العديد من وظائف الجسم ومن أهمها الانقباض العضلي

6- تعتبر (...) المصدر الثاني للطاقة .

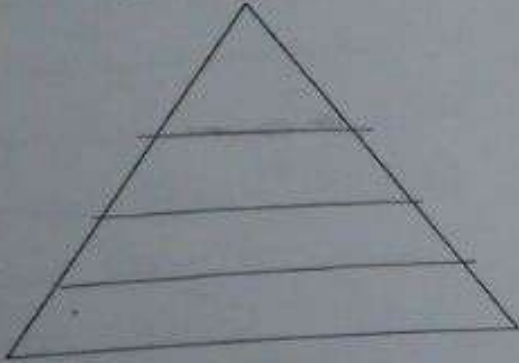
مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح للجميع

أستاذ المقرر

أ. د/ عصام عبد الحميد حسن

٢٧	المسرعة هي قدرة الفرد على أداء الحركات ذات النوع الواحد والمتكررة في زمن قصير.	()
٢٨	مفصل الركبة، مفصل المرفق، مفصل عظام الجمجمة من المفصل محدودة الحركة في جسم الإنسان.	()
٢٩	ليس للياقة البدنية علاقة بمجال الإنتاج ولكن لها علاقة فقط بالتحصيل الدراسي.	()
٣٠	تهدف الأنشطة البدنية البسيطة المنتظمة إلى الوصول إلى نمط حياة متزن يسهم في إتصال أمراض قلة الحركة.	()
٣١	التحمل يعنى قدرة الفرد على الأداء لفترات طويلة مع الشعور بالتعب و عدم الإجهاد.	()
٣٢	لا يعد مستوى الصحة سليماً عند عدم قدرته على أداء الوظائف الأساسية المكلف بها والتهرب منها خلال اليوم.	()
٣٣	خلو الحياة العصرية من النشاط البدنى المنظم من العوامل التى لا تؤثر سلبياً على سلامة الأجهزة الحيوية للفرد	()
٣٤	تكون صحة الفرد إيجابية عند أدائه للواجبات الحركية الأساسية اليومية المكلف بها في وقت متأخر.	()
٣٥	لا ترتبط القوة العضلية بهرمون التستستيرون.	()
٣٦	لا توجد علاقة بين ساعات العمل لدى العاملين في المجال الصناعي وإحساسهم بالضغوط النفسية.	()
٣٧	الحركات التى يقوم بها المفصل التدوير، التقريب والتباعد فقط.	()
٣٨	نوع اللياقة العضلية لا يؤثر تأثيراً واضحاً على المسرعة.	()
٣٩	يعد مفصل عظمة القص من المفصل واسعة الحركة في جسم الإنسان.	()
٤٠	لا تساعد تمارينات اللياقة البدنية المنتظمة والمستمرة على رفع المناعة ووقاية الفرد من الكثير من الأمراض.	()
٤١	يعد التحمل، القوة العضلية والمسرعة المكونات الرئيسية لمثلث اللياقة البدنية.	()
٤٢	تهدف اللياقة البدنية الحديثة إلى الوصول بالفرد والمجتمع إلى نمط حياة نشط ومتوازن.	()
٤٣	من مؤشرات الصحة المثالية قدرة الفرد على الاهتمام بالأسرة والمجتمع إلى جانب قيامه بواجباته الأساسية.	()
٤٤	ممارسة الأنشطة البدنية المستمرة تحد من إفراز هرمون الأدرينالين	()
٤٥	يتناسب مستوى اللياقة البدنية من أجل الرعاية الشاملة طردياً مع مستوى الصحة المثالية.	()
٤٦	الوراثة، حجم العضلات، نوع اللياقة العضلية من العوامل التى تؤثر على المسرعة.	()
٤٧	التحمل هو قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية الأساسية اليومية لفترات طويلة دون الشعور بالتعب والإجهاد.	()
٤٨	من عيوب الحياة العصرية زيادة الإنتاج والنذى لم يتسبب في زيادة الاستهلاك والمخلفات والأوبئة.	()
٤٩	توتر عضلات الرقبة والظهر من علامات الضغوط النفسية العضوية.	()
٥٠	لا توجد علاقة بين ساعات العمل لدى العاملين ومستويات الصحة واللياقة البدنية.	()
٥١	البعد الاجتماعى للياقة البدنية يظهر فى العلاقات الأسرية بين الأفراد والجماعات.	()
٥٢	اللياقة البدنية ليس لها علاقة بمجال الإنتاج ولكن تساعد على التحصيل الدراسي فقط.	()
٥٣	الابتعاد عن الحركة والنشاط البدنى يسبب ضعف عضلة القلب وزيادة معدل دقاته.	()
٥٤	من أنواع السرعة الانتقالية، الحركية، العكسية ومسرعة رد الفعل.	()
٥٥	زمن الأداء فى تمارينات السرعة يساوى تقريباً زمن الراحة.	()
٥٦	سلامة الأجهزة الحيوية للفرد تتأثر سلبياً بالحياة العصرية عند عدم ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة.	()
٥٧	من أنواع التحمل (العام والخاص) والذين يعتبران من الصفات البدنية الموروثة.	()
٥٨	لا تقوم كل مفصل جسم الإنسان بحركات التدوير أثناء الأداء.	()
٥٩	المسرعة والقوة العضلية والتحمل من الصفات البدنية المكتسبة والتي تتحسن بالأداء المستمر.	()
٦٠	من مؤشرات الصحة المثالية قدرة الفرد على الاهتمام بالأسرة والمجتمع إلى جانب قيامه بواجباته الأساسية.	()
٦١	تسهم تمارينات الأتزان فى زيادة التحصيل الدراسي عندما يداوم على ممارستها يومياً.	()

الدرجة: 5



المجال الخاص بالسرعة - التحمل مع تكرار تدریب واحد
الدرجة: 10

Lined writing area for notes or answers.

(8 درجات)

1.	من أهداف اللياقة البدنية الحديثة الوصول بالفرد إلى نمط حياة نشط ومتوازن.	(✓)
2.	تمارين اللياقة البدنية المستمرة تساعد على رفع المناعة وتقي الفرد من الكثير من الأمراض.	(✓)
3.	إطالة العضلات ليس لها دور في عنصر المرونة.	(X)
4.	تتم تدريبات تحمل القوة لفترات طويلة بمقاومات كبيرة.	(X)
5.	لا بد أن تؤدي تدريبات عنصر السرعة في بداية الوحدة التدريبية.	(✓)
6.	الضربة القاضية في الملاكمة تعبر عن عنصر السرعة الحركية.	(X)
7.	يعتبر تركيب الجسم أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.	(✓)
8.	الإبتعاد عن ممارسة النشاط البدني يعد من أسباب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.	(X)

السؤال الثاني : أكمل الفراغات التالية:

(6 درجات)

1- أذكر تعريف كل من (اللياقة البدنية - التحمل الدوري التنفسي)

أ- اللياقة البدنية هي : قدرة الفرد على أداء أنشطة الحياة اليومية مع توفير الطاقة

ب- التحمل الدوري التنفسي هو : قدرة الفرد على القيام بالأنشطة البدنية لفترات طويلة

2- مكونات اللياقة الشاملة تتكون من :

أ- الاجتماعية

ب- البدنية

ج- الذهنية

د- الاجتماعية

هـ- الاجتماعية