

# التربية البدنية







# ملف أسئلة الطلاب

## مادة التربية الرياضية

أستاذ المادة: الشيخ الأستاذ الفاضل صادق الجابر

الدرس	الدرس	الصفحة
17	الرشاقة-خفة الحركة	
18	التوافق	-
19	التوازن	-
20	الإعداد النفسي للرياضي ١	-
21	الإعداد النفسي للرياضي ٢	-
22	الإصابات الرياضية ١	-
23	الإصابات الرياضية ٢	-
24	السمنة	-
25	الجري ١	-
26	الجري ٢	-
27	المشي ١	-
28	المشي ٢	
29	التمارين الهوائية ١	
30	التمارين الهوائية ٢	
31	تمارين الأعمال المكتبية	
32	ألام العضلات	

الدرس	العنوان	الصفحة
1	الإسلام والتربية الرياضية	
2	أهداف التربية الرياضية ١	
3	أهداف التربية الرياضية ٢	
4	وضع الجسم والعوامل المؤثرة فيه	
5	الوضع الصحيح للجسم في حالات مختلفة	
6	الأنواع المختلفة للغذاء	
7	التغذية في الإسلام	
8	السرعات الحرارية اللازمة للتمرينات	
9	اللياقة البدنية ١	
10	اللياقة البدنية ٢	
11	ما يجب مراعاته في التمرينات اليومية - الإحماء	
12	ما يجب مراعاته في التمرينات اليومية- التبريد	
13	التحمل	
14	القدرة والقوة العضلية	
15	المرونة	
16	السرعة	

## الدرس الأول: الإسلام والتربية الرياضية

السؤال الأول:

حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول إلى ما يسمى بالاداء الصحيح تعني:

- أ- الصلاة
- ب- الرياضة
- ج- اللياقة البدنية والروحية
- د- اللعب بطريقة غير منتظمة

السؤال الثاني

الخصوصيات التي لا تشتمل عليها الرياضة

- أ- تعلم المهارات
- ب- إيجاد منافسة
- ج- التوازن
- د- وجود الضوابط والقواعد المحددة عالمية كانت او لا

السؤال الثالث

ليس من الاهميات الترفيهية والترويحية السليمة

- أ- تحقيق التوازن الروحي والعقلي والبدني
- ب- اكتساب الفرد خبرات ومهارات معرفية
- ج- إبعاد الفرد والمجتمع عن التفكير أو الوقوع في الجريمة
- د- يبعث على الضجر والملل بالممارسة الروتينية

## الدرس الثاني: أهداف التربية الرياضية ١

السؤال الأول:

ليس من الأهداف التربوية الرياضية

- أ- الصحة في الجسم والروح
- ب- اكتساب الأخلاق
- ج- التواصل
- د- اكتساب المهارات

السؤال الثاني :

### أبعاد الأهداف الجسمية :

- أ- تنمية الجسم وتكامله وكفائته
- ب- سلامة الجسم
- ج- اللياقة البدنية
- د- جميع ما تقدم

السؤال الثالث:

### تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين :

- أ- العامة والخاصة
- ب- العامة والنفسية
- ج- النفسية والعقلية
- د- الجسمية والعامة

## الدرس الثالث: أهداف التربية الرياضية ٢

السؤال الأول:

### عين الخطأ فيما يلي: من الأهداف العاطفية للرياضة :

- أ- تعزيز الرياضة للثقة بالنفس
- ب- تأثير الرياضة على شخصية الإنسان
- ج- تهيئة الفرص الإجتماعية المناسبة للأفراد
- د- تربية قابلية ومهارات الإدارية والقيادية للشباب .

السؤال الثاني:

### ليس من الأهداف الإجتماعية للتربية الرياضية :

- أ- تحقيق الأهداف المشتركة بين الفرد والمجتمع .
- ب- إيجاد الوحدة والتضامن بين الفرد والمجتمع .
- ج- خلق فرص النجاح والتضامن بين الأفراد .
- د- ازدهار القابليات وتفتحها .

السؤال الثالث

من الأهداف العاطفية للرياضة ( الثقة بالنفس ) وهي عبارة عن :

- أ- عملية توافق وانسجام وتوازن بين ثلاثة أبعاد للشخصية .
- ب- الإحساس بالتوفيق والنجاح النابع من العلاقة مع المحيط الذي يعيش فيه الفرد ومع المجتمع الذي يمارس حياته بين أفرادهِ.
- ج- ولادة أحاسيس وعواطف إيجابية مختلفة .
- د- ازدهار القابليات وتفتحها

## الدرس الرابع :وضع الجسم والعوامل المؤثرة فيه

: السؤال الأول

المقصود بوضع الجسم هو

- أ- العلاقة بين الأطراف بالجسد
- ب- العلاقة المكانية لأجزاء الجسم
- ج-وضعية الجسد عند الاستلقاء فقط
- د-العلاقة الوضعية لأجزاء الجسم

: السؤال الثاني

أهمية دراسة وضع الجسم وضرورتها وبناء على الدراسات والبحوث

- أ-أكثر الأفراد لا يتمتعون بوضع طبيعي ولا يمكن اصلاح الخلل
- ب-فئة قليلة ونادرة جدا الذين لا يتمتعون بوضع طبيعي .
- ج-لا يوجد أحد يشككي من وضع غير طبيعي الكل يتمتعون بوضع طبيعي.
- د-أكثر الأفراد لا يتمتعون بوضع طبيعي للجسم ويمكن إصلاح ذلك بنسبة كبيرة .

:السؤال الثالث

" في الحركات العلاجية

- أ- الحركات الطبية هي مغايرة للبرنامج الرياضي
- ب-كلما ازداد عمر الإنسان زادت نسبة امكان اصلاح الخلل وارجاع البدن الى حالته .
- ج-ليس للسن أي تأثير في الحركات العلاجية .
- د- كلما ازداد عمر الإنسان قلت نسبة إمكان إصلاح الخلل وإرجاع البدن إلى حالته الطبيعية

## الدرس الخامس : الوضع الصحيح للجسم في حالات مختلفة

### السؤال الأول

من العوامل الباعثة على إيجاد الاختلالات في قامة الإنسان

- ا- قلة الحركة مع نظام غذائي صحي
- ب- العادات غير الصحية بالنسبة لوضع الجسم
- ج- حياة الإنسان
- د- قلة الأكل وكثرة الحركة.

### السؤال الثاني

الوضع الصحيح للبدن في حالة النوم هو

- ا- النوم على الظهر مع أكثر من وسادة
- ب- استقامة الجسم وإسناد الرأس إلى وسادة صغيرة
- ج- استخدام وسادة صلبة مع النوم على البطن
- د- النوم على الجانب مع وضع وسادة بين الركبتين.

### السؤال الثالث

أحد الأسباب المؤدية إلى تآكل الغضاريف التدريجي

- ا- التقاط الأشياء من الأعلى
- ب- الانحناء والدوران في نفس الوقت
- ج- المشي لمدة ١٥ دقيقة يوميا
- د- الجلوس قريبا من مسند الكرسي

## الدرس السادس : الأنواع المختلفة للغذاء

### السؤال الأول

هما هناك نوعان من البروتينات



- ا- البروتين الحيواني الموجود في اللحم والاعذية البحرية والحليب والجبن والبيض
- ب- البروتين النباتي الموجود في البقوليات والصويا والحبوب المختلفة
- ج- ا و ب
- د - البروتينات من الأجزاء الأساسية في تركيب الخلايا والأنسجة المختلفة في الجسم

السؤال الثاني

للحفاظ على ثبات الأنسجة وترميمها وإنتاج الطاقة هي من مقومات:

- ا- البروتينات
- ب- الفيتامينات
- ج- السكريات
- د- الكربوهيدرات والدهون

السؤال الثالث

-----: هناك نوعان من الدهون : مشبعة وغير مشبعة فالمشبعة هي ----- وغير المشبعة هي

- ا - هي التي تحتفظ بصلابتها في درجة حرارة الغرفة 2 فهي التي تكون في الحالة السائلة في درجة حرارة الغرفة
- ب - هي التي تكون في الحالة السائلة في درجة حرارة الغرفة 2- هي التي تحتفظ بصلابتها في درجة حرارة الغرفة
- ج - ا و ب
- د - هي أكثر الدهون صحية من الدهون الغير المشبعة

## الدرس السابع: التغذية في الإسلام

السؤال الأول

عين الخطأ من العبارات التالية :

- ا- ورد في القرآن الكريم ١٦٠ آية تتحدث عن التغذية .
- ب- أعتبر الله سبحانه أنه غذاء الإنسان هو اللحم بالدرجة الأولى .
- ج- الغذاء هو الذي يقرر الطبيعة التي ستكون عليها نفس الانسان من الناحية النورانية أو الخبيثة والعياذ بالله .

د- أمر الله سبحانه بالتأمل في غذائه ليكون طريقا إليه تعالى .

#### السؤال الثاني

ورد في ديننا الحنيف آداب كثيرة بالنسبة الى الطعام (بين الخطا من بينها) :

- أ-اجتناب التخمّة كثرة الأكل
- ب- الابتداء بالملح والختم به
- ج- تناول الأطعمة الساخنة
- ء-التنوع في الغذاء

#### السؤال الثالث

من هو القائل " ان رسول الله (ص) كان يتخلل وهو يطيب الفم "

- أ- الإمام الصادق (ع)
- ب- الامام علي (ع)
- ج- الإمام الباقر (ع)
- د- الإمام الكاظم (ع)

### الدرس الثامن: السعرات الحرارية اللازمة للتمرينات

#### السؤال الأول

التعريف الصحيح للسعرة الحرارية هي

- أ-ما يصرفه الإنسان في حالة التمرين عنه في الحالة الاعتيادية
- ب- الأسلوب الأمثل لتقليل الوزن من خلال اجتناب الأغذية كثيرة الدهون
- ج- وحدة لقياس الطاقة الحرارية التي يحتاجها يكونها الجسم عن طريق إحراق المواد الغذائية
- د- تناول كمية مناسبة من الفيتامينات تؤدي الي إحراق وبناء المواد في الجسم

#### السؤال الثاني:

معرفة الوزن المناسب للشخص من النقاط المهمة في

- أ-اجتناب الأغذية الكثيرة الدهون

- ب- القيام بالمزيد من التمرينات الرياضية
- ج- الوقت المناسب لتناول الغذاء قبل التمارين الرياضية
- د- الأسلوب الأمثل لتقليل الوزن

السؤال الثالث:

**اول ما يحتاجه الرياضي الذي يمارس التمارين العنيفة**

- ا- تناول السكريات خلال التمارين
- ب- تناول السكريات بعد التمارين
- ج- تناول الفيتامينات
- د- تناول السكريات قبل نصف ساعة من التمارين

السؤال الرابع:

**تعتبر من المواد الغذائية الثانية**

- أ- السكريات
- ب- فيتامين B وC وكميلكس وفيتامين E
- ج- الأملاح المعدنية
- د- الفواكه والخضراوات

## الدرس التاسع: اللياقة البدنية ١

السؤال الأول

**اللياقة البدنية عبارة عن :**

- أ- جاهزية الجسم للقيام بالأنشطة الرياضية والمهارات المختلفة
- ب- القدرة على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية.
- ج- جاهزية الجسم للقيام بالأنشطة الرياضية مع وجود نوع واحد من المهارات .
- د- قدرة الفرد على ادمان أنواع مختلفة من الحركات في قالب واحد .

السؤال الثاني

### لا يمارس الناس الرياضة لأسباب مختلفة منها :

- أ- عدم توفر الصالات الرياضية المناسبة ، صعوبة التمرينات ، لا يحبون التمارين ، لا وقت لهم ، المشاكل الصحية .
- ب- الظروف البيئية الغير مناسبة ، .
- ج- اعتقاد البعض بفوات قطار العمر .
- د- جميع ما ذكر .

### السؤال الثالث

#### من فائدة الرياضة بالنسبة للنساء تقليل الإصابة بأمراض :

- أ- سرطان القولون والسكري ، أمراض القلب .
- ب- الرشاقة والقوام المتناسق ، تقليل الإصابة بالسمنة .
- ج- الوقاية من الالتهاب المفصلي .
- د-أ، ب

### الدرس العاشر: اللياقة البدنية ٢

### السؤال الأول

#### 1- للحفاظ على برودة الجسم خلال ممارسة الأنشطة في الطقس الحار، يجب اتباع نصائح. ليس منها

- أ- شرب الكافيين فهو يساعد على حفظ السوائل بشكل كبير.
- ب- شرب كميات مناسبة من المياه حتى لو لم يكن هناك شعور بالعطش.
- ج- ارتداء الملابس ذات الوزن الخفيف والواسعة وتجنب الألوان الداكنة.
- د- استخدام كريمات الحماية من أشعة الشمس، وارتداء القبعات ذات الألوان الفاتحة.

### السؤال الثاني

#### عين الخطأ من التالي بالنسبة لحذاء الرياضة.

- أ- لبس الحذاء الخاطئ خلال الجري قد يسبب لك آلاما لحظية ومزمنة.
- ب- إذا كنت تلعب كرة السلة، أنت بحاجة لحذاء بأسنان في القاعدة السفلية.
- ج- أحذية الجري هي أكثر راحة من الأحذية العادية أو الصندال "النعال".
- د- خلال المشي، بإمكانك استخدام بعض أنواع الأحذية الأخرى كالأحذية المخصصة للجري.

### السؤال الثالث

حذاء يتميز بامتصاص الصدمة وقوة التحمل ويحتوي على توسيد للقدم، هو:

- أ- حذاء المشي.
- ب- حذاء السباحة.
- ج- حذاء السباقات.
- د- حذاء الجري المفتوح.

## الدرس الحادي عشر "الإحماء"

السؤال الأول

للأحماء أهداف عديدة نفسية وبدنية فمن أهدافه :

- 1\_ تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.
- 2- تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية.
- 3 -رفع درجة حرارة الجسم.
- 4\_ كل ما سبق صحيح.

السؤال الثاني

من أنواع الإحماء :

- أ- الإحماء العام قبل النشاط الرياضي
- ب-الإحماء الخاص بعد النشاط الرياضي.
- ج-الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي.
- د-ألف وجيم صحيح.

السؤال الثالث

ليست من تمارين الإحماء للجزء السفلي للجسم :

- أ-إرخاء الكتفين.
- ب-وضع اليدين على البطن.
- ج- تثبيت حركة الحوض
- د-ثني الركبتين.

## الدرس الثاني عشر "التبريد"

### السؤال الأول

المقصود من تعريف الإطالة هي :

- أ- القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لمدة طويلة من الزمن .
- ب-هي حالة يحدث فيها تشنج لعضلة أو أكثر من عضلات الجسم ، مما يؤدي إلى ألم شديد أو عدم القدرة على تحريك العضلة المصابة
- ج-تمارين مخصصة لبطء الأطراف والعضلات لأقصى حد لها .
- د- هي معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن .

### السؤال الثاني

لا تعد من أبرز الخطوات للشعور بالراحة :

- أ- بالنسبة للشد العضلي في منطقة الفخذ ، يمكن علاجها بالوقوف لمدة طويلة وشد القدم الموجودة في اتجاه الفخذ المصاب ثم جذبها الى الأرداف .
- ب-التدليك وتمارين الشد : وذلك بشد العضلة الى الأمام والقيام بتدليكها بلطف لانه يساعد على ارتخاء العضلات .
- ج-استخدام الماء البارد أو الدافئ لتهديئة العضلات وارتخائها نستخدم الماء البارد أولاً ثم الماء الدافئ مع الشعور بالألم .
- د-شد القدم إلى الوراء في اتجاه الجسم مع شد الرجل في وضع مستقيم .

### السؤال الثالث

هناك أسباب عديدة للتعرض الى الإصابة بالشد العضلي ليس منها:

- أ-إساءة استخدام عضلات الجسم أو إجهادها بشكل زائد وإصابتها من الأسباب أيضا التي تؤدي إلى حدوث شد عضلي .
- ب- الإفراط في استخدام عضلة معينة أو الضغط عليها أو الجفاف نتيجة ممارسته الرياضة في جو حار .
- ج- يحدث الشد العضلي نتيجة بعض المشاكل المرتبطة بالأعصاب
- د- لا يعتبر البوتاسيوم من العناصر المهمة التي يؤدي الى انقباض في العضلات .

## الدرس الثالث عشر: التحمل

### السؤال الأول

من تعريفات التي عُرف بها التحمل أنه:

- أ- القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لمدة طويلة من الزمن.
- ب- النقص في القدرة على العمل البدني والاستعداد النفسي الناتج عن بذل جهد كبير
- ج- أقصى مقدار القوة يمكن نخرجه العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة في العمل.
- د- قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث ضرر بها.

السؤال الثاني

أي من التالي ليس من تقسيمات التحمل الخاص:

- أ- تحمل السرعة
- ب- تحمل عضلي
- ج- تحمل القوة
- د- تحمل الأداء

السؤال الثالث

يقسم التحمل من حيث الشكل إلى :

- أ- تحمل عضلي وتحمل دوري تنفسي
- ب- تحمل عام وتحمل خاص
- ج- تحمل عضلي ديناميكي وتحمل عضلي ثابت
- د- تحمل السرعة وتحمل القوة.

## الدرس الرابع عشر : القدرة والقوة العضلية

السؤال الأول:

لتطوير القوى العضلية القصوى

- أ- زيادة الحمل تقليل التكرار إيقاع ثابت
- ب- تخفيف الحمل تكثيف التكرار إيقاع هادئ
- ج- اختيار الحمل نسبة إلى مدى المقاومة
- د- اختيار التكرارات الملائمة مع الحمل بإيقاعات مختلفة

السؤال الثاني:

ليس من التمرينات التي تحسن القدرة للقوة العضلية

- أ- تمرين عضلات الظهر
- ب- تمرين عضلات الساعد
- ج - تمرين عضلات الرقبة
- د- تمرين عضلات الذراع

السؤال الثالث

من النصائح أثناء ممارسة التمارين لعضلة الفخذ

- أ- أن لا يكون الفخذ ملاصقاً لسطح الكرسي
- ب- أن تميل بالظهر إلى الخلف عند رفع الأرجل
- ج- رفع الأرجل ببطء وعلى نحو تدريجي
- د- شد الذراعين

الدرس الخامس عشر : المرونة

السؤال الأول

اختر العبارة الخاطئة:

- أ- المرونة تقلل من تعرض الأربطة والعضلات للتقلصات والتمزقات.
- ب- نقص المرونة في المفاصل يؤدي إلى بطء في العمل والأداء.
- ج- المرونة هي القدرة على أداء حركات في المفاصل دون حدوث أي ضرر بها.
- د- المرونة تكسب الجسم قوام وشكل صحيح لكن غير خالي من العيوب والتشوهات.

السؤال الثاني



أعطيت المرونة أهمية كبيرة لأسباب منها :

- أ- صعوبة تنمية وتطوير صفات بدنية أخرى كالقوة والرشاقة والسرعة.
- ب- تزيد من تعرض الأربطة والعضلات للتقلصات والتمزقات.
- ج- القدرة على أداء الحركات باتقان واقتصاد في المجهود.
- د- تعمل على تنمية وتطوير بعض السمات الجسمية كالشجاعة والجرأة.

السؤال الثالث

جملة من العوامل تؤثر في المرونة ليس منها:

- أ- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- ب- بطء في العمل والأداء.
- ج- نوع الممارسة الرياضية.
- د- الحالة النفسية للشخص.

الدرس السادس عشر : السرعة

السؤال الأول

مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية :

- أ- الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والاسترخاء العضلي
- ب- هي قدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في أقصر مدة
- ج- العلاقة بين الزيادة في المسافة التغير في المسافة
- د- جميع ما تقدم

السؤال الثاني

أنواع السرعة

- أ- سرعة الاستجابة/ الانتقال/ الحركية
- ب- سرعة الانتقال/ سرعة الاستجابة / قوة الإرادة
- ج- سرعة الاستجابة في المسافة والزمن
- د- القوة المميزة بالسرعة وسرعة الانتقال

#### السؤال الثالث

**إن النجاح في تحقيق السرعة العالية يتحقق ب:**

- أ-تدريب الاستجابة وردة الفعل
- ب-تدريب التوافق
- ج-تدريب التوافق والاسترخاء
- د-تدريب الاستجابة وردت الفعل والتوافق والاسترخاء والمرونة

#### الدرس السابع عشر : الرشاقة-وخفة الحركة

##### السؤال الأول

**أي الخيارات التالية ليس من تقسيمات الرشاقة ؟**

- أ-الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة .
- ب-الرشاقة الخاصة بحركات الأربطة .
- ج-الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة.
- د-الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة .

##### السؤال الثاني

**من العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة جميع ما يلي عدا .... ؟  
اختر الإجابة الخاطئة :**

- أ-الوزن الزائد .
- ب- العمر والجنس .
- ج- الأنماط الجسمية .
- د- الطول .

##### السؤال الثالث

**- أي الخيارات التالية ليس من مكونات الرشاقة ؟**

- أ- سرعة الحركة .
- ب- خفة الحركة .

- ج- المقدرة على التوازن الحركي .
- د- المقدرة على التناسق الحركي .

## الدرس الثامن عشر : التوافق

### السؤال الأول

المقصود من مصطلح (التوافق).

- أ- القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن .
- ب- قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط .
- ج- قدرة الفرد على التنسيق بين حركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد .
- د- ب، ج.

### السؤال الثاني

لها دور في نجاح (التوافق)

- أ- العوامل الخارجية.
- ب- القدرة على السيطرة على الجهاز الحركي للجسم
- ج- السيطرة على عمل الأربطة والعضلات .
- د- قاعدة الارتكاز.

### السؤال الثالث

يقسم التوافق حسب أعضاء الجسم الدخيلة فيه الى قسمين :

- أ- التوافق العام والتوافق الخاص .
- ب- القدرة الحركية العامة واللياقة الحركية .
- ج- الثابت والديناميكي.
- د- وظيفي وبنائي .

## الدرس التاسع عشر: التوازن

## السؤال الأول

إختر الإجابة الخاطئة بين الإجابات التالية :

- أ- التوازن قابلية الفرد على حفظ مركز ثقل جسمه فوق قاعد الارتكاز وعدم السقوط .
- ب- التوازن قابلية الفرد على التحكم في المقدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن .
- ج- التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الأوضاع كالوقوف على قدم واحدة أو المشي على عارضة مرتفعة .
- د- التوازن مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط .

## السؤال الثاني

ينقسم التوازن الى قسمين رئيسيين :

- أ- الطولي والعرضي .
- ب- النفسي والعضوي .
- ج- التوازن الثابت والتوازن الديناميكي المتحرك .
- د- معرفي والسلوكي .

## السؤال الثالث

اختاري الإجابة الصحيحة :

العوامل المؤثرة على التوازن على ثلاثة انواع

- أ- العمر ، الوزن الزائد ، التعب .
- ب- كهربائية، مغناطيسية ، حرارية.
- ج- السمعية والبصرية و الحسية .
- د- فسيولوجية ، ميكانيكية ، نفسية

## الدرس العشرون : الإعداد النفسي للرياضي ١

### السؤال الأول :

- تعريف الضغط النفسي

- أ- حاله من التوتر النفسي الشديد والأعصاب يحدث بسبب عوامل داخلية الضغط على الفرد .
- ب- حالة من التوتر غير النفسي تحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد عند حالة التوازن .
- ج- حالة من التوتر النفسي الشديد تضغط على الفرد والأعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده

حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك .  
د- حالة من التوتر النفسي الشديد والأعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على المجتمع .

السؤال الثاني :

- ما هي أعراض الضغط النفسي ؟

- ا- الأعراض المعرفية وسلوكيه والعضويه والنفسية .
- ب- الأعراض النفسية والعضويه .
- ج- الأعراض المعرفية والسلوكية .
- د- الأعراض العضوية والسلوكية .

السؤال الثالث :

زملة تناذر أعراض التكيف العام تشتمل على :

- ا- استجابة الانذار والمقاومة .
- ب- استجابة الانذار والمقاومة والإعياء أو الإنهاك .
- ج- استجابة الانذار والإعياء و الإنهاك .
- د- المقاومة و الإعياء أو الإنهاك .

## درس الواحد والعشرون : الإعداد النفسي للرياضي ٢

السؤال الاول :

- مفهوم الاعداد النفسي الرياضي .

- أ-الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي .
- ب- التوجيه العلمي والإرشاد الأخلاقي .
- ج- بناء الميول السلبي للرفع من ثقة الرياضي نفسه .
- د- تطوير وتوظيف القدرات البدنية لينفرد الرياضي بالنجاح دون غيره .

السؤال الثاني :

- أنواع الإعداد النفسي ؟

- أ- طويل المدى وقصير المدى .
- ب- الأهداف التربوية والأهداف العملية .
- ج- علاقة اللاعب بالمدرّب وعلاقته مع زملائه اللاعبين .
- د- التوجيه التربوي والرياضي .

السؤال الثالث :

- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين منها :

- أ- العمر التدريبي للاعب .
- ب- الإعداد النفسي طويل المدى .
- ج- الإعداد النفسي بعيد المدى
- د- ضرورة دمج الإعداد النفسي والمهاري للرياضي .

## درس الثاني والعشرون : الإصابات الرياضية ١

السؤال الأول

من أسباب الشد العضلي والتمزق العضلي:

- أ- الانبساط العضلي المفاجئ.
- ب- إهمال الإحماء قبل التمرين.
- ج- الاتزان والتناسق في التدريب.
- د- المجهود المعتدل و التمارين المرهقة.

السؤال الثاني

فور حدوث الإصابة العضلية يجب:

- أ- وضع الماء البارد او الثلج على مكان الإصابة لإيقاف النزف الداخلي.
- ب- إزالة الدم المتجمع في المفصل عن طريق عملية الرشح (بزل) بواسطة إبرة.
- ج- المعالجة بالموجات فوق صوتية و الحمامات المتغيرة بارد ثم حار.
- د- عمل تمارين حركية للمفصل بالاتجاهات الأربعة والتأهيل تحت إشراف معالج.

السؤال الثالث

### أهم أعراض إصابة الرباط الصليبي الأمامي للركبة:

- أ- هرس الأنسجة وأعضاء الجسم كالجلد والعضلات والعظام.
- ب- عدم قدرة العضلات المصابة على أداء وظيفتها.
- ج- ورم نتيجة النزف وألم وشعور بعدم ثبات الركبة.
- د- التواء الكاحل مع تغير لون سطح القدم إلى أزرق غامق.

## الدرس الثالث والعشرون: الإصابات الرياضية ٢

### السؤال الأول

اختر الإجابة الخاطئة بين الإجابات التالية :

العلاج الطبيعي هو

- أ- قدرة الفرد على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية .
- ب- قدرة الفرد على استخدام وسائل معينة
- ج- قدرة الفرد على تخفيف حدة التوتر .
- د- استخدام وسائل وتقنيات متعددة من مأخذ طبيعية طورت بما يتناسب والخلل التركيبي الوظيفي الحاصل بعد الإصابة سواء بمرض أو إعاقة .

### السؤال الثاني

اختر الإجابة الصحيحة :

أنواع العلاجات الطبيعية هي :

- أ- بالأوزون ، بالليزر ، ، المغناطيسي ، بالتبريد .
- ب- العلاج الإدراكي ، الحسي ، السلوكي ، العلاج باللعب .
- ج- حراري ، كهربائي ، المائي .
- د- أ و ج

### السؤال الثالث

السمنة المتوسطة تعني زيادة وزن الجسم ما بين أكثر من

- أ- ٤٠ ٪ عن الوزن المثالي .

- ب- ٢٠٪ □ ٤٠٪ عن الوزن المثالي □  
ج- ٢٠٪ □ عن الوزن المثالي .  
د- لا توجد نسبة صحيحة مما سبق

## الدرس الرابع والعشرون : السمنة

السؤال الأول

-اختار الخطأ

- أهم العوامل المسببة للسمنة :  
أ- العوامل الوراثية  
ب- العوامل الخارجية  
ج - العوامل النفسية  
د- العوامل الفسيولوجية

السؤال الثاني

- ليس من العوامل البيئية المسببة للسمنة :

- أ- المستوى الاقتصادي  
ب- العادات والتقاليد  
ج- كثرة النشاط الجسمي  
د- نمط تغذية الاطفال والرضع

السؤال الثالث

- افضل طريقة لعلاج السمنة :

- أ- الحميه الغذائيه القاسيه  
ب- الجراحة شفط الدهون  
ج - النظام الغذائي المعتمد على التمثيل الغذائي والتكيف  
د- استغلال الإيحاء الظاهري بفقد الوزن

## الدرس الخامس والعشرون: الجري



السؤال الأول  
من المؤثرات الايجابية للجري

- ا- الحماية من التهاب المفاصل
- ب- المساعدة في عملية امتصاص الغذاء
- ج- تقليل احتمال الإصابة بمرض السكري
- د-مساعدة عملية زيادة الوزن بانتظام

السؤال الثاني  
استخرج الخطأ

- ا- يعزز الجري من قوة الدماغ
- ب- تحسن الهرولة من قدرة التذكر
- ج- يحسن الجري من التعلم
- د-تعمل الهرولة على إبطاء القدرات العقلية

السؤال الثالث  
المطلوب عند ممارسة الجري هو:

- ا- الهرولة
- ب- المشي البطيء
- ج- الإسراع في الخطوات
- د-الجري ثم التوقف بالتتابع

السؤال الرابع  
من أفضل الطرق لإنقاص الوزن

- ا- الجري بانتظام
- ب- ركوب الخيل
- ج- النوم الهادئ
- د- تمارين التنفس

الدرس السادس والعشرون : الجري ٢

السؤال الأول:  
لا يعد من الخطوات الأولى في الجري:

- أ- التسخين
- ب- التبريد

- ج- الجري والعضلات في حالة مشدودة
- د- عدم الجري عند التعب

السؤال الثاني :

اختر العبارة الصحيحة من التالي :

- أ- مكان الجري منغزلاً
- ب- مسار الجري في مرتفعات ومنحدرات قوية
- ج- مسار الجري محدد وواحد
- د- لا يفضل الطرق الاسمنتية او الأرصفة المتقطعة

السؤال الثالث:

من أكثر الإصابات شيوعاً في الجري:

- أ- النفاطات ومشاكل الركبة
- ب- مشاكل الظهر والمعدة
- ج- مشاكل ووجع الخاصرة
- د- مشاكل الرقبة وأسفل الظهر

## الدرس السابع والعشرون: المشي ١

السؤال الأول:

ليس من الفوائد الصحية للمشي:

- أ- تقليل دهون الجسم
- ب- كثافة وصلابة العظام
- ج- خفض ضغط الدم
- د- استقرار الوزن

السؤال الثاني

من الفوائد البدنية للمشي:

- أ- النغمة العضلية
- ب- كثافة وصلابة العظام
- ج- التمثيل الغذائي
- د- خفض مستوى الكوليسترول في الدم

السؤال الثالث:

ليس من الفوائد النفسية للمشي

- أ- حفظ الضغوط اليومية
- ب- حل المشاكل
- ج - مفهوم الذات
- د- تعزيز الثقة بالنفس

## الدرس الثامن والعشرون: المشي ٢

### السؤال الأول

- من الأخطاء الشائعة حين ممارسة رياضة المشي:

- أ- عدم تناول الأطعمة أثناء فترة المشي .
  - ب- الإنتظام بالتنفس الطبيعي .
  - ج- عدم التوقف بين فترة وأخرى لأخذ قسط من الراحة.
  - د- المشي بخطوات بطيئة جداً والتي لا تعمل على إثارة القلب
- ( الإثارة الفيسيولوجية ) .

### السؤال الثاني

- من مميزات الحذاء المناسب لمزاولة المشي الرياضي :

- أ- الكعب الثابت والمقدمة المرنة .
- ب- أن يكون كعب القدم مساوياً مع سطح الأرض .
- ج- أن يغطي الحذاء من الداخل بطبقة قطنية مخلوطة بالنايلون .
- د- أن يكون الحذاء ضيقاً بما أنه سيتسع بالمشي مع مرور الوقت .

### السؤال الثالث

- من الأمور التي يجب مراعاتها عند المشي في طقس حار:

- أ- اختيار طريق مباشر للاستفادة من أشعة الشمس .
- ب- ارتداء الملابس الخفيفة وقبعة الرأس والنظارة الشمسية .
- ج- لا يجب شرب الماء والسوائل .

د- المشي ما بين الساعة (10:00 صباحاً – 3:00 بعد الظهر ).

#### السؤال الرابع

عند ظهور الأعراض الناتجة عن المجهود البدني في أماكن الجسم المختلفة يجب مراعاة أمور ليس منها:

- أ- عند ظهور اللون الأخضر يجب التوقف عن التدريب مؤقتاً ومراجعة الطبيب .
- ب- عند ظهور اللون الأسود يجب مراجعة الطبيب وعدم الاستمرار بالبرنامج الرياضي.
- ج- عند ظهور اللون الأصفر يمكن للشخص أن يعالج نفسه دون الرجوع إلى لطبيب والاستمرار بالتدريب.
- د- عند ظهور اللون الأحمر يجب مراجعة الطبيب وعدم الاستمرار بالبرنامج الرياضي .

#### الدرس التاسع والعشرون : التمارين الهوائية ١

##### السؤال الأول

- اي واحده من هذه الرياضات لا تعد من الرياضات الهوائية :

- أ- المشي والهرولة.
- ب- ركوب الدراجة.
- ج- السباحة.
- د- رفع الأثقال.

##### السؤال الثاني

- ماهي المادة الطبيعية التي يفرزها الجسم لمعالجة الألم وزيادة الإحساس بالحوية والنشاط:

- أ- الاندورفين .
- ب- الأدرينالين.
- ج- الدوبامين.
- د- النيكوتين.

##### السؤال الثالث

- العوامل التي تؤثر على منطقة حرق الدهون:

- أ- التدرج ومراجعة الطبيب لاختيار نوع الرياضة.
- ب- الإفراط في التمارين وزيادة الوقت تدريجياً.
- ج- نوع التمرين الهوائي والعمر.

د-التنوع في التمارين الهوائية .

السؤال الرابع

**-أفضل وقت لممارسة التمارين الهوائية :**

- أ- قبل وجبة الغداء وفي المساء.
- ب- بعد التمارين بالأوزان مباشرة وعند الاستيقاظ على معدة فارغة.
- ج- قبل الذهاب إلى العمل وبعد العودة منه.
- د- قبل البدء بتمارين الأوزان وبعد العشاء.

**درس الثلاثون: التمارين الهوائية ٢**

السؤال الأول

**مدة التمارين الصباحية الهوائية العامة للرجال وللنساء :**

- أ- ٦٠ دقيقة .
- ب- ٤٠ دقيقة.
- ج- ٢٠ دقيقة
- د- ٣٠ دقيقة

السؤال الثاني

**وقوفاً ، يدان فوق الرأس ، الساق اليمنى مثنية الى الامام واليسرى مائلة لكن جالسة والصدر الى الامام قدر المستطاع.**

- أ- رقاص الساعة .
- ب- المروحة .
- ج- الجداف.
- د- الانحناء

السؤال الثالث

**من اهم التمارين الهوائية الخاصة المختلفة :**

- أ- الرقبة ، الجداف المبتدئ ، المروحة .
- ب- الركبتين على الصدر ، طاحونة الهواء .
- ج- الجداف ، المضخة ، الهليكبتز.

د-جميع ما ذكر

## الدرس الواحد والثلاثون : تمارين الأعمال المكتبية

### السؤال الأول

تشبيك أصابع اليد خلف الرأس و تقريب عظمتي الكتف الخلفيتين لبعضهما يمنع ...

- أ\_ آلام الرأس و الظهر .
- ب\_ آلام المعدة و البطن .
- ج\_ آلام الكتفين و الجزء العلوي من الظهر .
- د\_ آلام القدم و الظهر .

### السؤال الثاني

تمرين الاسترخاء في العمل .

- أ- مضاره أكثر من محاسنه .
- ب- إذا اديته بانتظام سيكون هنالك فوائد كثيرة فيه .
- ج- ليس له أي فوائد على الإطلاق .
- د- لا ينصح به داخل المكاتب المفلقة .

### السؤال الثالث

للحصول على نتائج ايجابية للتمارين الرياضية في المكتب . ينصح القيام بها .

- أ-يومين بالأسبوع على الأقل .
- ب\_ كل يوم بالأسبوع .
- ج- ٥ أيام بالأسبوع .
- د- يوم واحد بالأسبوع .

## الدرس الثاني والثلاثون: ألم العضلات

### السؤال الأول

ما هي اسباب آلام العضلات؟

- أ- ممارسة نشاط رياضي غير معتاد عليه .
- ب- ممارسة نشاط رياضي مع التركيز على عضله معينه .
- ج- ممارسة نشاط رياضي معتاد عليه يوميا .
- د- ممارسة نشاط رياضي مع حركات خفيفة .

السؤال الثاني

**يبدأ الشعور بالآلام العضلات:**

- أ-بعد مرور ٢٤ الى ٧٢ ساعة على الانتهاء من ممارسة التمارين .
- ب- مباشرة بعد الانتهاء من ممارسة التمارين .
- ج- بعد ساعة على الانتهاء من ممارسة التمارين .
- د- بعد مرور عدة ساعات على الانتهاء من ممارسة التمارين .

السؤال الثالث

**من علاجات آلام العضلات ؟**

- أ- المسارعة الى العلاج الطبي .
- ب- التخفيف من ممارسة الرياضة .
- ج- القيام بممارسة بعض التمارين الايروبيك لانها تدفق الدم الى العضلات .
- د- عدم تدليك العضلات التي تسبب آلام .

السؤال الرابع

**التفسير العلمي لآلام العضلات :**

- أ- بسبب نقص الاكسجين في خلايا انسجة العضلات وزيادة ثاني اكسيد الكربون .
- ب- بسبب تلف خلايا انسجة العضلات وتلف الاربطة المحيطة بها وافراز مادة كيميائية تسبب ورم في محيط العضلات تضغط بدورها على الأعصاب وتحفزها مما ينجم عنها آلام .
- ج- بسبب نقص مستوى السكر وبالتالي نقص الطاقة المؤدية لعمل العضلات .
- د- بسبب عدم القدرة على حرق الدهون وبالتالي نقص جهد العضلات .



تم بحمد الله وقوته

إعداد الأسئلة طالبات قسم الشريعة الإسلامية

جامعة المصطفى العالمية

أمل الدرازي ، حميدة المعيان، فوزية علي ، علياء الصفار، إيمان الهزيمة، مها سلطان ، أمل حسين ، رباب أحمد، سوزان العيساوي ، نجية السيد علي ، حميدة المعيان، صفاء علي ، زهراء الملا، نجاح آل مطيلق، زهرة دشتي، فاطمة بخش، فاطمة رضوي ، منيرة ربيع ، ميليا حمادي