

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الدرس** | **العنوان** | **الصفحة** |  | **الدرس** | **الدرس** | **الصفحة** |
| **1** | **الإسلام والتربية الرياضية** |  |  | **17** | **الرشاقة-خفة الحركة** |  |
| **2** | **أهداف التربية الرياضية ١** |  |  | **18** | **التوافق** | **-** |
| **3** | **أهداف التربية الرياضية ٢** |  |  | **19** | **التوازن** | **-** |
| **4** | **وضع الجسم والعوامل المؤثرة فيه** |  |  | **20** | **الإعداد النفسي للرياضي ١** | **-** |
| **5** | **الوضع الصحيح للجسم في حالات مختلفة** |  |  | **21** | **الإعداد النفسي للرياضي ٢** | **-** |
| **6** | **الأنواع المختلفة للغذاء** |  |  | **22** | **الإصابات الرياضية ١** | **-** |
| **7** | **التغذية في الإسلام** |  |  | **23** | **الإصابات الرياضية ٢** | **-** |
| **8** | **السعرات الحرارية اللازمة للتمرينات** |  |  | **24** | **السمنة** | **-** |
| **9** | **اللياقة البدنية ١** |  |  | **25** | **الجري ١** | **-** |
| **10** | **اللياقة البدنية ٢** |  |  | **26** | **الجري ٢** | **-** |
| **11** | **ما يجب مراعاته في التمرينات اليومية - الإحماء** |  |  | **27** | **المشي ١** | **-** |
| **12** | **ما يجب مراعاته في التمرينات اليومية- التبريد** |  |  | **28** | **المشي ٢** |  |
| **13** | **التحمل** |  |  | **29** | **التمارين الهوائية ١** |  |
| **14** | **القدرة والقوة العضلية** |  |  | **30** | **التمارين الهوائية ٢** |  |
| **15** | **المرونة** |  |  | **31** | **تمارين الأعمال المكتبية** |  |
| **16** | **السرعة** |  |  | **32** | **ألالم العضلات** |  |

**الدرس الأول:** **الإسلام والتربية الرياضية**   
  
**السؤال الأول:**   
حركات منتظمه يقوم بها الفرد للوصول إلى مايسمى 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-اكساب 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- التواضع   
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 الرياضية٢**

**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 أفراده.  
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 لايتمتعون بوضع طبيعي ولايمكن اصلاح الخلل   
ب-فئة قليلة ونادرة جدا الذين لايتمتعون بوضع طبيعي .  
ج-لا يوجد أحد يشتكي من وضع غير طبيعي الكل يتمتعون بوضع طبيعي.  
د-أكثر الأفراد لايتمتعون 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**

هناك نوعان من البروتينات هما

ا- البروتين الحيواني الموجود في اللحم والاغذية البحرية والحليب والجبن والبيض   
ب- البروتين النباتي الموجود في البقوليات والصويا والحبوب المختلفة   
ج- ا وب   
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 هى ----------- وغير المشبعة هي -----------:

ا - هي التي تحتفظ بصلابتها فى درجة حرارة الغرفة 2 فهي التي تكون في الحالة السايلة في درجة حرارة الغرفة   
ب - هي التي تكون في الحالة السايلة في درجة حرارة الغرفة 2- هي التي تحتفظ بصلابتها فى 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 التخمة 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

ا-اجتناب الأغذية الكثيرة الدهون   
ب-القيام بالمزيد من التمرينات الرياضيه   
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 الثانيه

أ- السكريات   
ب- فيتامين BوCكومبلكس وفيتامين E  
ج- الأملاح المعدنية   
د- الفواكه والخضراوات

**الدرس التاسع :اللياقة البدنية١**  
  
**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 البدنية٢**

**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**

عيّن 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 يتميّز 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 نفسيه وبدنيه فمن أهدافه :

1\_ تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.   
2- تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية.   
3 -رفع درجة حرارة الجسم.   
4\_كل ماسبق 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 لبسط 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 ٢بتدليكها بلطف لانه يساعد على ارتخاء العضلات .   
ج-استخدام الماء البارد أو الدافئ لتهدئة العضلات وارتخائها نستخدم الماءالبارد أولا 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 التحمّل 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 الانسان 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 متتابعة 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 الدخيله 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 رئيسين :

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

ا- 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- الاعراض النفسيه 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- المقاومه 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 ؟

ا- طويل المدى وقصير المدى .  
ب- الأهداف التربوية والأهداف العملية .   
ج- علاقة اللاعب بالمدرب وعلاقته مع زملائه اللاعبين .  
د- التوجيه التربوي والرياضي .  
  
**السؤال الثالث :**

- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين منها :

ا- 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 الفوق صوتية و الحمامات المتغيرة بارد ثم حار.  
د- عمل تمارين حركية للمفصل بالاتجاهات الأربعة والتأهيل تحت إشراف معالج.  
  
  
**السؤال الثالث**

أهم أعراض اصابة الرباط الصليبي الأمامي للركبة:

أ- هرس الانسجة واعضاء الجسم كالجلد والعضلات والعظام.  
ب- عدم قدرة العضلات المصابة على اداء وظيفتها.  
ج- ورم نتيجة النزف وألم وشعور بعدم ثبات الركبة.  
د- التواء الكاحل مع تغير لون سطح القدم الى ازرق غامق.

**الدرس الثالث والعشرون: الإصابات الرياضية ٢**

**السؤال الأول**

اختار 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 :

انواع العلاجات الطبيعية هي :   
أ- بالأوزون ،بالليزر ، ،المغناطيسي ،بالتبريد .  
ب- العلاج الإدراكي ، الحسي ،السلوكي ، العلاج باللعب .  
ج- حراري ، الكهربائي ، المائي .  
د- أ و ج

**السؤال الثالث**

السمنة المتوسطة تعني زيادة وزن الجسم مابين اكثر 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 المسببه للسمنه :   
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: المشي١**   
  
**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: المشي٢**  
   
**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 مساويا مع سطح الأرض .  
ج‌- أن يغطى 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 بالحيوية 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 تدريجيا.   
ج- نوع التمرين الهوائي والعمر.  
د-التنويع 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-٤٠دقيقة.  
ج- ٢٠ دقيقة  
د- ٣٠دقيقة

السؤال الثاني

وقوفاً ، يدان فوق الرأس ، الساق اليمني مثنية الى الامام واليسرى مائلة لكن جالسة والصدر الى الأمام 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 ، الهليوكبتر.  
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 الاطلاق .  
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 بآلام العضلات:

أ-بعد مرور ٢٤الى 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**

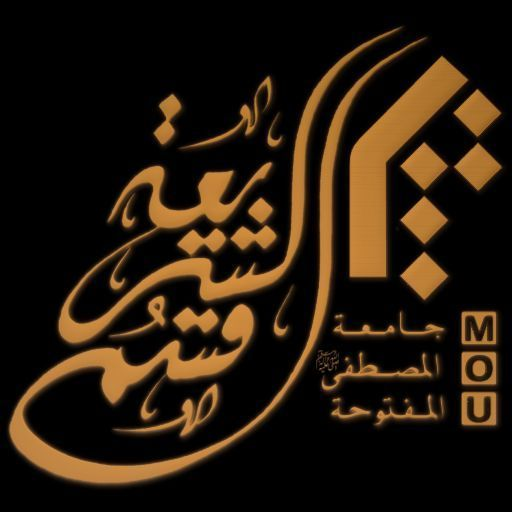
من علاجات آلام العضلات ؟

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   
  
 امل 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