

نموذج لبنك أسئلة لمادة فسيولوجيا الرياضة

- س ١ : - عرف فسيولوجيا الرياضة ومدى أهميته في المجال الرياضي.
- س ٢ : - اذكر التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي؟
- س ٣ تكلم عن مكونات الجهاز الدوري – مع توضيح اهم وظائفه؟
- س ٤ تكلم عن مكونات الدم ومدى مساهمته اثناء الجهد البدني؟
- س ٥ تكلم عن مكونات الأوعية الدموية ودورها اثناء ممارسة النشاط الرياضي؟
- س ٦ تكلم عن رحلة الدم من والي القلب اثناء أداء الجهد البدني؟
- س ٧ تكلم عن تأثير التدريبات البدنية على الجهاز الدوري (القلب – الأوعية الدموية)؟
- س ٨ تكلم عن التركيب التشريحي والوظيفي للجهاز التنفسي؟
- س ٩ تكلم عن ميكانيكية عملية الشهيق والزفير؟
- س ١٠ تكلم عن الاحجام الرئوية وطريقة قياسها؟
- س ١١ عرف كل من (سعة الشهيق – السعة الحيوية – الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين)؟
- س ١٢ اذكر التأثيرات الفسيولوجية لتأثير التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي؟
- س ١٣ تكلم عن أنواع العضلات بجسم الانسان مع المقارنة بينهم من الناحية الوظيفية؟
- س ١٤ تكلم عن أنواع الالياف العضلية وخصائصها الوظيفية؟
- س ١٥ تكلم عن اشكال الانقباض العضلي؟
- س ١٦ اذكر التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي علي الجهاز العضلي؟
- س ١٧ تكلم عن مكونات الجهاز العصبي؟
- س ١٨ تكلم عن تركيب الخلية العصبية؟
- س ١٩ وضح كيف يتم تحديد نبض التدريب المستهدف للحمل الأقصى والاقصى والمتوسطة باستخدام معدل النبض للاعب ١٨ سنة يبلغ معدل قلبه وقت الراحة ٦٥ ن/ق؟
- س ٢٠ وضح كيف يتم كتابة التقرير المعملّي اثناء اختبار الجهد البدني؟
- س ٢١ وضح كيف يتم استخدام الخطو لهارفارد لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين؟
- س ٢٢ وضح كيف يتم استخدام الخطو لكليّة كوينز لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين؟
- س ٢٣ اشرح اخبار كوبر لقياس القدرة الهوائية؟
- س ٢٤ اشرح كيف يتم استخدام اختبار الوثب العمودي لاختبار القدرة اللاهوائية القصوي؟

- س٢٥ اشرح اختبار الدرج لمارجريا & كالامن لقياس القدرة اللاهوائية؟
- س٢٦ اذكر اهم المتغيرات التي يمكن قياسها خلال استخدام جهاز الاسبيروميتر لقياس الوظائف التنفسية؟
- س٢٧ تكلم عن التركيب التشريحي والوظيفي للقلب؟
- س٢٨ تكلم عن مكونات الخلية وأنواع الانسجة في جسم الانسان؟
- س٢٩ تكلم عن نظم انتاج الطاقة في المجال الرياضي.
- س٣٠ تكلم عن الاستشفاء من حيث التعريف، وفتراته، ومراحله، ووسائله؟
- س٣١ تكلم عن طرق تنظيم استخدام وسائل استعادة الاستشفاء خلال الموسم التدريبي؟
- س٣٢ تكلم عن أنواع الاستشفاء في المجال الرياضي.
- س٣٣ تكلم عن طرق تقنين حمل التدريب باستخدام معدل النبض لدي الرياضيين..
- س٣٤ من خلال لدراستك لهذا المقرر - اذكر (٥ مصطلحات فسيولوجية)؟
- س٣٥ تكلم عن النظام الهوائي (الاكسجيني) لإنتاج الطاقة اثناء النشاط الرياضي؟
- س٣٦ تكلم عن مميزات وعيوب نظام الطاقة الهوائي؟
- س٣٧: - تكلم عن مميزات وعيوب النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة؟
- س٣٨ تكلم عن نظام الطاقة اللاكتيكي مع ذكر اهم مميزاته وعيوبه في انتاج الطاقة؟
- س٣٩:- تكلم عن تأثير ممارسة النشاط الرياضي علي الجهاز العصبي ومراحل التعلم الحركي؟
- س٤٠:- تكلم عن وظائف الجهاز العصبي؟
- س٤١:- تكلم عن أنواع التعب اثناء ممارسة الأنشطة البدنية؟
- س٤٢:- تكلم عن الأسباب المختلفة لحدوث التعب خلال النشاط الرياضي؟
- س٤٣:- تكلم عن الانقباض العضلي البليومتري؟
- س٤٤:- تكلم عن الالياف العضلية الحمراء من حيث الشكل والتركيب والوظيفة وسرعة الانقباض وأماكن تواجدها بالجسم واهم الأنشطة الرياضية التي تحتاجها؟
- س٤٥:- تكلم عن كرات الدم الحمراء من حيث التركيب والاعداد بالدم والوظيفة ومدى مساهمتها اثناء ممارسة النشاط الرياضي؟
- س٤٦: - تكلم عن الرئتين من الناحية التركيبية والوظيفية؟
- س٤٧:- اذكر ما تعرفه عن (حجم التنفس العادي - حجم احتياطي الشهيق - حجم احتياطي الزفير)؟

س٤٨ : - تكلم عن الالياف العضلية البيضاء من حيث سرعة الانقباض - أنواعها - ونوع الأنشطة الرياضية التي تحتاج هذه الالياف؟

س٤٩ : - تكلم عن النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة وما هي الأنشطة الرياضية التي تعتمد بشكل أساسي على هذا النظام؟

س٥٠ : - تكلم عن عمليات استعادة مصادر الطاقة خلال عملية الاستشفاء من المجهود البدني؟