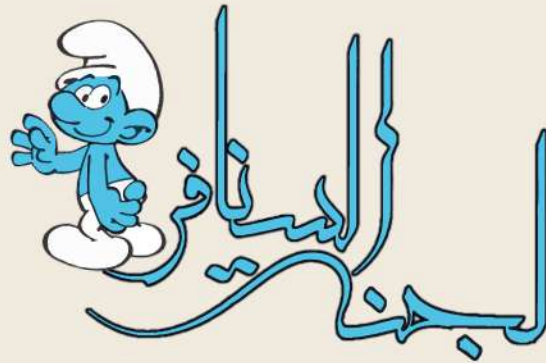
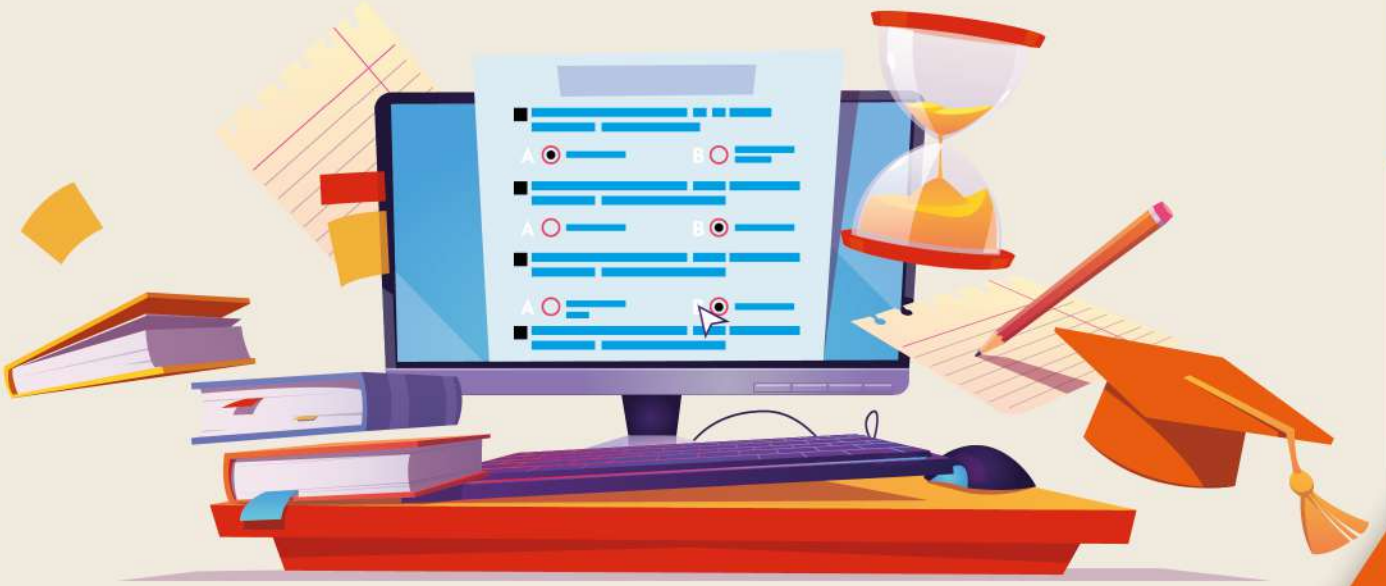


خدمتكم طريق خضناه لرضى الله

2021

أسئلة سنوات فاينال

رياضة وصحة للجميع



بسم الله الرحمن الرحيم

نقدم لكم نحن أسرة فريق
(لجنة السنافر)

مجموعة أسئلة اختبارات إلكترونية تم تجميعها خلال الفصول الماضية
سائلين المولى أن يوفقنا وإياكم لكل خير

تنويه

يوجد بعض الأسئلة عليها إجابات قد تحتل الصواب وقد تحتل الخطأ
فإن أصبنا فما هو إلا توفيق من الله
وإن أخطأنا فمن أنفسنا

#خدمتكم_طريق_خضناه_لرضى_الله

#الإتجاه_الاسلامي

#بسواعدنا_نبنيتها

#لجنة_السنافر

#هي_الله

يعتبر مرض السكري من امراض قلة الحركة ويقسم الى نوعين
رئيسيين هما :

Select one:

- ☐ a. سكر الأطفال والنساء
- ☐ b. سكر الرجال والاطفال
- ☐ c. سكر الحمل وسكر الاطفال
- ☒ d. المعتمد على الانسولين وغير المعتمد على الانسولين

بعض الغرف الرياضيين يتحملون التمارين القاسية اكثر من الرياضيين بسبب:

حدد واحداً:

- ☐ أ. الانسجام
- ☐ ب. حب الظهور
- ☐ ج. ضبط
- ☐ د. حجم العين



: في حالة ارتفاع نسبة الدهون في الدم يؤدي ذلك الى

Select one:

- ☐ a. سرعة وصول الدم للجسم
- ☐ b. انخفاض المقاومة لمروء الدم داخل الشرايين
- ☐ c. سرعة وصول الاوكسجين للعضلات
- ☐ d. زيادة المقاومة لمروء الدم داخل الشرايين

في حالة التعرض الى شعر في العظم اثناء ممارسة النشاط الرياضي فان الاجراء الاولي لتفادي تفاقم الاصابة هو استخدام

Select one:

- ☐ a. الماء البارد
- ☐ b. النقل الى المستشفى
- ☐ c. التدليك
- ☐ d. الماء الساخن



في حالة حصول تناقص في نسبة السكر في الدم اثناء ممارسة النشاط الرياضي من قبل مريض السكري فان الاجراء الاول الذي يجب ان يقوم به

Select one:

- ☐ a. التوقف عن الاداء
- ☐ b. تعويض السوائل
- ☐ c. الاستمرار في الاداء بسرعة بسيطة
- ☐ d. التوقف عن الاداء وتناول ما يرفع سكر الدم

من أهم الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية

Select one:

- ☐ a. الاحماء
- ☐ b. حالات الارهاق والتعب الشديد
- ☐ c. الاختيار الامثل للتمارين الرياضية
- ☐ d. المعرفة باسباب الاصابات الرياضية

يمتاز الرياضي بإنخفاض في معدل النبض لديه أثناء الراحة
: حيث يصل عند بعضهم إلى

Select one:

- ☐ a. نبضة / د 40
- ☐ b. نبضة / د 15
- ☐ c. نبضة / د 50
- ☐ d. نبضة / د 30



يطلق عليه اسم الجرح

يحدد واحدًا

أ. ارماء

ب. متكرر

ج. غير كامل

د. نزيه



واحدة ليست من وظائف العظم العظمي:

حدد واحداً:

- ☐ أ. تخزين الأملاح المعدنية
- ☐ ب. تزويد الجسم بالدم
- ☐ ج. تصنيع كريات الدم
- ☐ د. دعم الأعضاء



واحدة ليست من وظائف العظم العظمي:

حدد واحداً:

- ☐ أ. تخزين الأملاح المعدنية
- ☐ ب. تزويد الجسم بالدم
- ☐ ج. تصنيع كريات الدم
- ☐ د. دعم الاعضاء



السؤال الثاني

يتمثل المفهوم الحديث للصحة فيما يتصل بمقاومة الامراض المرتبطة
ب:

Select one:

- ☐ a. جميع ما ذكر
- ☐ b. نقص المناعة
- ☐ c. بالحالة النفسية
- ☐ d. قلة الحركة



: في حالة ارتفاع نسبة الدهون في الدم يؤدي ذلك الى

Select one:

- ☐ a. زيادة المقاومة لمروء الدم داخل الشرايين
- ☐ b. سرعة وصول الدم للجسم
- ☒ c. انخفاض المقاومة لمروء الدم داخل الشرايين
- ☐ d. سرعة وصول الاوكسجين للعضلات

يتناسب مستوى كفاءة اللاعب البدنية والمهارية مع نسبة تعرضه
للاصابة الطارئة :

Select one:

☐ a. طردي

☐ b. عكسي

☐ c. تصاعدي

☐ d. بشكل مستمر



من المنشطات الهرمونية الطبيعية

Select one:

- ☐ a. ناندورلون
- ☐ b. الديورابولين
- ☐ c. الديانايول
- ☐ d. التستوستيرون



من مبادئ التدريب العلمية والتي يجب الالتزام بها عند ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق الفائدة المرجوة



اختر أحد الخيارات

☐ a. مبدأ التدرج وزيادة الحمل

☐ b. مبدأ الاستجابة

☐ c. مبدأ الانعكاس

☐ d. مبدأ التمييز

من انواع التتام الكسور

حدد واحداً

- ☐ أ. المتحور
- ☐ ب. الالتئام المتأخر
- ☐ ج. التسلسلي
- ☐ د. الالتئام الكامل



الاجابة الصحيحة هي

يبلغ عددهم أثناء الطيران

حدد واحداً:

أ. 60 نبضة / د

ب. 15 نبضة / د

ج. 40 نبضة / د

د. 30 نبضة / د



البجعة الطائرة

أحد العبارات التالية صحيحة :

أحد الخيارات

☐ a. الزيادة في الوزن تكون على حساب زيادة الشحوم في الجسم

☐ b. البدانة تكون على أساس زيادة نسبة العضلات في الجسم

☐ c. هناك فرق بين البدانة وزيادة الوزن

☐ d. البدانة هي الزيادة في الوزن



البدانة

ضربات القلب لشخص يمارس النشاط الرياضي بشكل متواصل تكون

Select one:

- ☐ a. متقطعة
- ☐ b. منخفضة
- ☐ c. لا تغير عليها
- ☒ d. متسارعة



"يستهلك الإنسان يومياً من السعرات الحرارية ، يبلغ مقدارها

:حدد واحداً

- ☐ أ. 1700 - 3000 سعر
- ☐ ب. 1000 - 1500 سعر
- ☐ ج. 2000 - 3000 سعر حراري
- ☐ د. 1500-2000 سعر