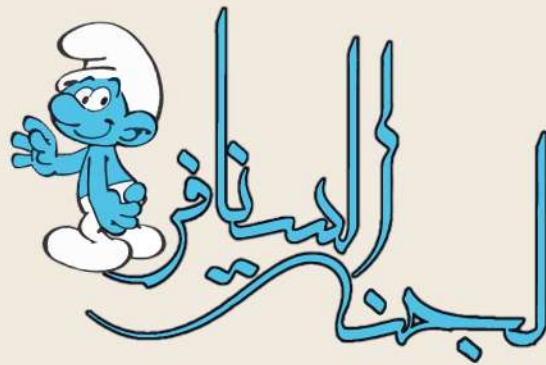
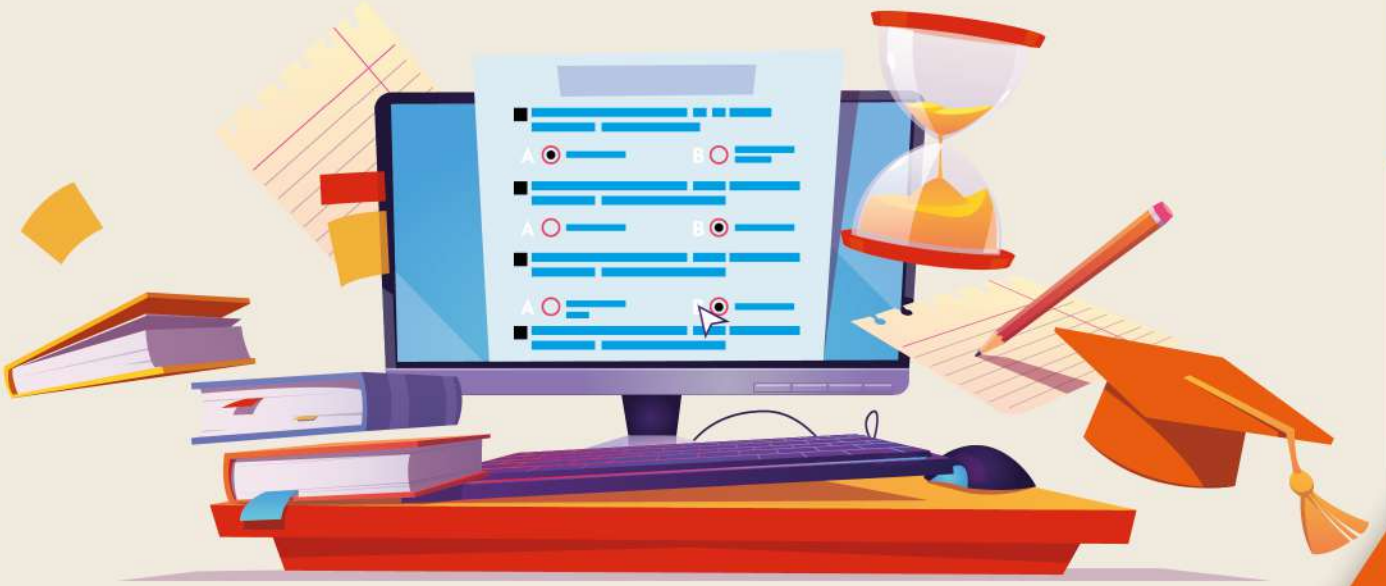


خدمتكم طريق خضناه لرضى الله

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

اخر المناطق التي يلجأ الجسم لها الدهون

تحدد واحداً

☒ أ. الرقبه والوجنتان

☐ ب. الفخذين

☐ ج. البطن

☐ د. الاردااف



واحدة من الاصابات الرياضية التي يجب تجنب وضع الماء البارد  
: والثلج بتاتا مكان الاصابة

Select one:

- ☐ a. خربة الشمس
- ☐ b. التمزق
- ☐ c. كدم الاعصاب
- ☐ d. كدم العضلات



يمكن أخذ المنشطات بكميات قليلة في الحالات التالية

Select one:

- ☐ a. منافسات القوة
- ☐ b. المنافسات الجماعية
- ☐ c. المنافسات الفردية
- ☐ d. لا يوجد عبارة صحيحة



الضغط الناتج على العمود الفقري بسبب قلة ممارسة التمرينات الرياضية يشكل ضغطا خاصة على الفقرات



اختراع الخيارات

a. القطنية والعجزية

b. العنقية

c. القطنية والعصعصية

d. الصدرية

من أهم تأثيرات النشاط الرياضي على الجهاز العصبي :

اختر أحد الخيارات

- ☐ a. انخفاض التوافق العضلي العصبي بين العضلات العاملة والعضلات المضادة
- ☐ b. انخفاض في سرعة السيال العصبي
- ☐ c. النقص في معدل تنشيط الوحدات الحركية
- ☐ d. زيادة التوافق العضلي العصبي بين العضلات العاملة

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



اختر أحد الخيارات

☐ a. سكر الرجال والاطفال

☐ b. سكر الحمل وسكر الاطفال

☐ c. المعتمد على الانسولين وغير المعتمد على

الانسولين

☐ d. سكر الاطفال والنساء



من الأنشطة الرياضية المناسبة لمرضى ضغط الدم:

حدد واحداً:

- ☐ أ. الوثب الثلاثي
- ☐ ب. الوثب العالي
- ☐ ج. المشي السريع
- ☐ د. الوثب الطويل



: ليست من مهام المجلس الاعلى وصلاحياته

Select one:

- ☐ a. ابراز قدرات الشباب المبدعين
- ☐ b. رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة
- ☐ c. انشاء مراكز اللياقة البدنية
- ☐ d. ترخيص الاندية والهيئات الشبابية

يتمثل المفهوم الحديث للصحة فيما يتصل بمقاومة الامراض المرتبطة ب :

Select one:

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



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

Select one:

☒ a. نبضة / د 40

☐ b. نبضة / د 50

☐ c. نبضة / د 30

☐ d. نبضة / د 15



الشخص الممارس للنشاط الرياضي اليومي يتميز بأنه  
دائما يكون ضغط دمه :



اختر أحد الخيارات

☐ a. طبيعي

☒ b. منخفض كثيرا

☐ c. منخفض قليلا

☐ d. عالي قليلا

التهوية الرئوية من العوامل التي تحدد كفاءة الجهاز التنفسي  
وتعرف بأنها :

اختر أحد الخيارات

☐ a. حجم المستنشق في نفس واحد

☐ b. كمية التنفس في الدقيقة الواحدة

☐ c. عدد التنفس في الدقيقة الواحدة

☐ d. حجم التنفس في نفس الواحد



حتى يستفيد من ممارسة الرياضة

حدد واحداً



أ. 20 دقيقة



ب. 45 دقيقة



ج. 60 دقيقة



د. 30 دقيقة



الأسئلة المتكررة

واحدة مما يلي ليست من اسباب الاصابات الرياضية

Select one:

- ☐ a. سوء اختيار وتنظيم مواعيد التدريب
- ☐ b. عدم الاهتمام بالاحماء
- ☐ c. تكامل عناصر اللياقة البدنية
- ☐ d. اهمال التوافق في تدريب المجموعات العضلية



من انواع التثام الكسور

حدد واحداً



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

لجنة التفتيش

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 العناصر الغذائية التي يركز عليها المدربون وينصح بتناولها قبل المسابقات بايام ؟



اختر أحد الخيارات

☐ a. الفيتامينات

☐ b. الدهون

☐ c. الكربوهيدرات

☐ d. البروتينات

من الاسباب غير المتحكم بها والتي تؤدي الى الإصابة  
بالبدانة



اختر أحد الخيارات

a. خلل في توازن الطاقة ☐

b. المكملات الغذائية ☐

c. الجينات ☒

d. التغذية ☐

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

التدليك الشعري الذي يتم عرضه الآن هو 50 و 80

حدد واحدًا:

- ☐ أ. تقصير العضلات
- ☐ ب. ارتخاء العضلات
- ☐ ج. انقباض العضلات
- ☐ د. إصابة العضلات

