الكويز:كويـــــز أسئلة شاملة الصحة واللياقية من المحاضرة الأولى حتى المحاضرة الرابعة الجزء 3
عدد الأسئلة:25
تم إنشاءه بواسطة:Top Target

1) تعتمد السرعة على نوعية الألياف المكونة للجسم وهي:

- ألياف سريعة.
- ألياف بطيئة.
- جميعها.✔

2) هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف:

- اللياقة العضلية.
- اللياقة البدنية.✔
- اللياقة الوعائية التنفسية.
- لا شيء مما ذكر.

3) قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأكسيجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر:

- القوة والتحمل العضلي (المطاولة العضلية) .
- المرونة.
- تعريف اللياقة القلبية الوعائية / التنفسية.✔
- التركيب الجسماني.

4) هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامها بكفاءة في الظروف الغير اعتيادية أي (الاستهلاك الأقصى للأكسجين):

- المرونة
- تعريف آخر للياقة القلبية الوعائية / التنفسية.✔
- التركيب الجسماني
- القوة والتحمل العضلي (المطاولة العضلية).

5) هناك عاملان رئيسيان للحيلولة دون الاستمرار في اللعب أو إجراء التمرينات الرياضية هي:

- أن يكون قد استهلك كل الطاقة المخزونة في العضلات التي استعملها أثناء اللعب (الطاقة).
- أن يكون السبب هو عدم توفر كمية كافية من الأكسجين (الأكسجين).

- جميع ما ذكر ✔

- لا شيء مما ذكر.

6) المقياس المثالي لمستوى اللياقة البدنية هو:

- القدرة على استهلاك الأكسجين. ✔

- القدرة على إنتاج ثاني أكسيد الكربون.

- جميع ما ذكر.

- لا شيء مما ذكر.

7) التمريات الهوائية هي:

- التمرينات التي يؤديها الرياضي بسرعة عالية بالنسبة لمقدرته البدنية والتي لا يتمكن من التنفس في أثناء أدائها.

- التمرينات التي يؤديها الرياضي وتكون بطيئة بالنسبة لقدرته ويتم التنفس أثناء أدائها. ✔

- لا يوجد تمرينات هوائية.

- جميع ما ذكر.

8) التمارين التي يستهلك فيها الرياضي الأكسجين تسمى:

- الهوائية. ✔

- اللاهوائية.

- البطيئة.

- السريعة.

9) التمارين التي لا يتمكن الرياضي من التنفس فيها :

- البطيئة.

- السريعة

- اللاهوائية. ✔

- الهوائية.

10) الغطس ، الجري السريع ، الملاكمة ، أو أي لعبة يؤديها بسرعة تسمى:

- التمرينات اللاهوائية. ✔

- التمرينات الهوائية.

- التمريناتالبطيئة.

- لا شيء مما ذكر.

11) التمرينات التي يؤديها الرياضي بسرعة عالية بالنسبة لمقدرته البدنية والتي لا يتمكن من التنفس في أثناء أدائها

- التمرينات البطيئة.

- التمرينات الهوائية.

- التمرينات اللاهوائية.✔

- لا شيء مما ذكر.

12) من فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية (القلب والدم):

- انخفاض في نبضات القلب أثناء الراحة و نبض قلب منخفض عند القيام بأي نشاط بدني معين.

- انخفاض ضغط الدم أثناء الراحة و زيادة قوة عضلة القلب و زيادة في الأنزيمات التي تساعد في حرق الدهون

- انخفاض في وقت الاستعادة بعد النشاط و انخفاض في دهون الدم (الكولسترول الردئ).

- جميع ما ذكر.✔

13) الزيادة في عدد وحجم الميتوكندريا (حويصلات الطاقة) وزيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة، الحفاظ على قوام سليم، الوقاية من إصابات العضلات والعظام والمفاصل (آلام الظهر) تعتبر من فوائد:

- تدريبات اللياقة القلبية الوعائية للقلب والدم.

- تدريبات اللياقة العضلية.✔

- جميع ما ذكر.

- لا شيء مما ذكر.

14) أعراض ضربات الشمس:

- توقف العرق وارتفاع الحرارة.

- دوخة وصداع وارهاق.

- عطش وغثيان وتشنج عضلي.

- جميع ما ذكر.✔

15) من مسببات الذبحة الصدرية هو :

- عدم ممارسة الرياضة البدنية يومياً.

- ترسب الدهون في الشريان التاجي.✔

- السباحة.

- الملاكمة.

16) من العوامل المرتبطة بالإصابة بأمراض القلب:

- ترسب الدهون في الشريان التاجي (كولسترول مرتفع) الرديء- السمنة.

- ضغط دم مرتفع.

- انخفاض النشاط البدني.

- جميع ما ذكر.✔

17) هل النشاط البدني يسبب مشاكل للقلب:

- لا يسبب أي مشاكل لأي شخص.

- نعم للأشخاص الذين لديهم عيب في القلب.✔

- لا يسبب أي مشاكل حتى للأشخاص الذين لديهم عيب في القلب.

- لا شيء مما ذكر.

18) لقياس اللياقة القلبية الوعائية وتقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين نستخدم اختبار الخطوة لـ :

- لفلمان.

- لهاردفارد.✔

- جامعة أطلس.

- الجامعة العربية.

19) الأدوات التي تستخدم في اختبار الخطوة :

- صندوق ارتفاعه 41 سم.

- ميقاع ما هو : مساعد لضبط خطواتك في الصعود والنزول.

- ساعة توقيف.

- جميع ما ذكر.✔

20) المدة الزمنية المطلوبة لاختبار الخطوة هي :

- الاستمرار لمدة 6 دقائق.

- الاستمرار لمدة 3 دقائق.✔

- الاستمرار لمدة 9 دقائق.

- الاستمرار لمدة 5 دقائق.

21) من الإجراءات في اختبار الخطوة الصعود بمعدل ..... للرجل و ..... للمرأة في الدقيقة الواحدة:

- 20 ،30

- 30 ، 20

- 22 ، 24

- 24 ، 22 ✔

22) في اختبار الخطوة يتم قياس نبض القلب في نهاية الثلاث دقائق بعد 5 ثواني لمدة:

- 5 ثواني ونضربها في أربعة لمعرفة النبضات في الدقيقة الواحدة.

- 15 ثانية ونضربها في أربعة لمعرفة النبضات في الدقيقة الواحدة. ✔

- 22 ثانية ونضربها في أربعة لمعرفة النبضات في الدقيقة الواحدة.

- 24 ثانية ونضربها في أربعة لمعرفة النبضات في الدقيقة الواحدة.

23) إذا كان نبض القلب أثناء الراحة 80 والعمر 30 فإن نبض القلب المطلوب أثناء التمرين:

- 161 نبضة في الدقيقة.

- 190 نبضة في الدقيقة.

- 157 نبضة في الدقيقة. ✔

- 120 نبضة في الدقيقة.

24) لكي نحصل على النبض المطلوب في اختبار الخطوة علينا اتباع هذا القانون علماً بأن (قيمة النبض يقصد بوضع الإصبعين السبابة والوسطى على الشريان السباتي وتعد النبضات:

- قيمة النبض × 15 ثانية × 2 = نبضة / دقيقة.

- قيمة النبض × 15 ثانية × 3 = نبضة / دقيقة.

- قيمة النبض × 15 ثانية × 4 = نبضة / دقيقة. ✔

- قيمة النبض × 15 ثانية × 5 = نبضة / دقيقة.

25) أهمية المرونة هي:

- التقليل من العرضة للإصابات.

- الوصول إلى مستوى أعلى من الإنتاج الرياضي.

- يجب أن تكون بداية ونهاية كل فصل رياضي.

- جميع ما ذكر. ✔