قائمة الاسئلة

فسيولوجيا الرياضة -المستوى الرابع -العلوم الصحية والحركية - الكل - كلية التربية الرياضية - درجة الامتحان (50)

أ.د. عبدالغني مجاهد مطهر

1) يهتم علم فسيولوجيا الرياضة بـ
1) + بدراسة وظائف اجهزة جسم الرياضي .
2) - بالعلاقة التشريحية والوظيفية لأجهزة الجسم .
3) - بدراسة العلاقة الميكانيكية والوظيفية لأجهزة الجسم .
4) - جميع الاجابات خطا

2) من عوامل تتطور دراسة علم فسيولوجيا الرياضة :
1) - التكنولوجيا الحديثة
2) - الحالات التي تعرض لها الرياضيين
3) - الدراسات العلمية
4) + جميع الإجابات صح .

3) من أهمية دراسة علم فسيولوجيا الرياضة .
1) - الانتقاء
2) - تقنيين الأحمال التدريبية
3) - التعرف على الحالة الصحية
4) + جميع الإجابات صح

4) تُعد الصفات النفس فسيولوجية لدى الرياضيين :
1) - ثابتة بالوراثة
2) - متغيرة مكتسبة
3) - جميع الاجابات خطا
4) + ثابتة ومتغيرة

5) من أهمية دراسة الطاقة في المجال الرياضي :
1) - ضبط البرامج التدريبية
2) - اختيار طريقة التدريب المناسبة
3) - وصف الغذاء المناسب للرياضي
4) + جميع الإجابات صح .

6) تزيد مشاركة الدهون كمصدر للطاقة في :
1) - الأنشطة البدنية معتدلة الشدة
2) - الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة
3) - لدى لاعبي المارثون
4) + في الأنشطة معتدلة الشدة ولدى لاعبي المارثون

7) يتحول حامض اللاكتيك الى طاقة عن طريق :
1) - المعدة
2) + الكبد
3) - القلب
4) - جميع الاجابات خطاء

8) عمليات إنتاج الطاقة بواسطة الدهون :
1) + طويلة
2) - قصيرة
3) - متوسطة
4) - جميع الاجابات صح

9) المصدر الغني بالطاقة هو :
1) + ATP
2) - ADP
3) - PC
4) - جميع الإجابات خطاء

10) في فعالية 100 م عدو يشارك نظام الطاقة :
1) + الفوسفاتي
2) - اللاكتيكي
3) - الهوائي
4) - جميع الإجابات خطاء

11) تعتبر التغذية مهمة للرياضيين لغرض :
1) - إنتاج الطاقة
2) - للمحافظة على الأنسجة
3) - لهدم الخلايا والأنسجة
4) + لإنتاج الطاقة والمحافظة على الانسجة

12) تعتبر الكربوهيدرات أهم عنصر غذائي :
1) - لسهولة هضمه
2) - لصعوبة هضمه
3) - لسهولة تركيبة الكيميائي
4) + لسهولة هضمه وسهولة تركيبه الكيميائي

13) يعتبر الماء مهم لأنه :
1) - الوسط الأساسي لنقل العناصر الغذائية
2) - يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم
3) - يدخل في تركيب الخلايا والأنسجة
4) + جميع الاجابات صح .

14) كل جرام من الدهون ينتج :
1) - 7 سعرات حرارية
2) + 9 سعرات حرارية
3) - 10 سعرات حرارية
4) - جميع الإجابات خطاء.

15) يحتاج الرياضي للأملاح المعدنية :
1) - لأنه يفقد الحديد خلال العرق
2) - عند زيادة ارتفاع درجة الحرارة
3) - عند التعرض للإصابات
4) + جميع الإجابات صح .

16) يعتمد مقدار تعويض السوائل إثناء الجهد الرياضي على :
1) - مقدار تعرق الرياضي
2) - مدة وشدة التدريب
3) - فرص الشرب
4) + جميع الاجابات صح

17) كلما قرب موعد المنافسة يتطلب زيادة تناول.
1) - البروتينات
2) + الكربوهيدرات
3) - الدهون
4) - جميع الإجابات خاطئة

18) يفضل أن تكون أخر وجبة للرياضي قبل المنافسة بـــ:
1) - ساعة ونصف الى ساعتين
2) + ساعتين ونصف الى ثلاث
3) - أربع ساعات
4) - خمس ساعات

19) أفضل غذاء يمكن تناوله بين شوطي المباراة هو :
1) - الشاي
2) + الماء
3) - الموز

4) - العصير المركز

20) حتى يتم تثبيت المهارة الحركية يتم البدء :
1) - بالتعلم الحركي
2) + بالتعلم المعرفي
3) - بالتعلم الالكتروني
4) - جميع الإجابات صح

21) الجهاز العصبي المسئول عن نشاط الأحشاء الداخلية خلال النشاط الرياضي هو :
1) - الجهاز العصبي الذاتي
2) - الجهاز العصبي المركزي
3) - الجهاز العصبي اللاإرادي
4) + الجهاز العصبي اللاإرادي (الذاتي)

22) في مرحلة الاكتساب الأولي للحركة :
1) - تزيد الاستثارة العصبية
2) - تزيد عمليات الكف العصبي
3) - يزيد التعب
4) + تزيد الاستثارة العصبية ويزيد التعب

23) في مرحلة إتقان الحركة :
1) - يحصل توازن بين الاستثارة والكف العصبي
2) - يقل التعب
3) - يتحكم الشخص بظروف الأداء
4) + جميع الإجابات صح .

24) من أهم العوامل المؤثرة على زمن رد الفعل العصبي أثناء الأداء الرياضي :
1) - نوع المثير
2) - نوع الاستجابة
3) - الحالة النفسية للمتدرب
4) + جميع الإجابات صح

25) في زمن رد الفعل العصبي البسيط أثناء الأداء الرياضي :
1) + يبدأ بحدوث مثير واحد
2) - يبدأ بحدوث مثيرات متعددة
3) - يتلقى مستقبلات عصبية متعددة
4) - جميع الإجابات خطاء

26) من الأعراض الفسيولوجية لحمى البداية عند اللاعب :
1) + زيادة سرعة نبضات القلب
2) - الارتباك والشعور بالخوف
3) - ضعف التذكر
4) - عدم ثبات الحالة الانفعالية .

27) تزيد القابلية العالية من الاستثارة العصبية لدى لاعبي :
1) + السرعة
2) - التحمل
3) - المارثون
4) - جميع الإجابات خطاء

28) يحصل الإدمان على المنشطات بسبب :
1) - إساءة استخدام جرعات الأدوية المنشطة
2) - التعود التدريجي لتناول المنشطات
3) + إساءة استخدام الجرعات والتعود التدريجي لتناولها
4) - جميع الإجابات خطاء .

29) من الآثار السلبية لتناول المنشطات لدى الرياضي:
1) - القدرة على اتخاذ القرار السليم
2) + الاضطراب والارتباك والعدوانية

3) - انتظام ضربات القلب
4) - زيادة الشهية لتناول الطعام .

30) من الاستراتيجيات للوقاية والعلاج من المنشطات لدى الرياضي :
1) - استخدام التأهيل النفسي
2) - استخدام التأهيل الإعلامي
3) - تطوير القوانين الرياضية
4) + جميع الإجابات صح

31) يؤدي تناول القات لدى الرياضي الى :
1) - سوء التغذية
2) - تناول الطعام بشكل أكثر
3) - الاكتئاب النفسي
4) + سوء التغذية والاكتئاب النفسي

32) عضلة القلب :
1) - مخططه
2) - سميكة
3) - تحكمها العصبي لا إرادية
4) + جميع الإجابات صح.

33) خاصية الاستثارة للعضلات تعني :
1) - الانكماش والتقلص
2) + استقبال المنبه والاستجابة له
3) - العودة إلى وضعها الطبيعي
4) - جميع الإجابات خطاء .

34) في الانقباض العضلي الثابت يكون :
1) - التوتر عالي
2) - القوة اقل من المقاومة
3) - القوة اعلي من المقاومة
4) + التوتر عالي والقوة اقل من المقاومة

35) في الانقباض العضلي المتحرك تكون :
1) - القوة اكبر من المقاومة
2) - الشغل كبير
3) - يتغير طول العضلة
4) + جميع الإجابات صح

36) الانقباض العضلي المشترك هو :
1) + خليط من الانقباض العضلي المتحرك والثابت
2) - لا يحصل فيه انقباض للعضلة
3) - لا يحصل فيه توتر للعضلة
4) - جميع الإجابات خطاء .

37) من العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :
1) - زيادة حجم الألياف العضلية
2) - استثارة الألياف العضلية
3) - التهيئة المناسبة للألياف العضلية
4) + جميع الإجابات صح

38) يعمل الإحماء على :
1) - رفع كفاءة الجهاز الدوري
2) - انخفاض ضربات القلب
3) - الوقاية من الإصابات
4) + رفع كفاءة الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات

39) مقدرة الرياضي على مقاومة التعب يعني زيادة قدرته على :
1) + التحمل

2) - السرعة
3) - الرشاقة
4) - جميع الإجابات خطاء

40) من أهم أسباب التعب العضلي :
1) - استنفاذ مخزون الطاقة
2) - التوافق العضلي العصبي
3) - تراكم حامض اللاكتيك
4) + استنفاذ مخزون الطاقة وتراكم حامض اللاكتيك

41) من علامات التعب العضلي لدى الرياضي :
1) - ارتفاع مقدرته على الأداء
2) - فقدان الدقة في الأداء
3) - عدم القدرة على تكوين حركات جديدة
4) + فقدان الدقة في الأداء وعدم القدرة على تكوين حركات جديدة

42) يمكن للتدريب الرياضي تقليل ظهور التعب من خلال :
1) - تقليل تجمع حامض اللاكتيك
2) - زيادة التخلص من حامض اللاكتيك
3) - زيادة تحمل حامض اللاكتيك
4) + جميع الإجابات صح

43) تزيد القابلية لدى الرياضيين على تجلط الدم أثناء الإصابة نتيجة لـــ:
1) - زيادة حجم الدم
2) - زيادة عدد كريات الدم البيضاء
3) + زيادة عدد الصفائح الدموية
4) - جميع الإجابات خطاء .

44) يزيد ضغط الدم لدى الرياضيين :
1) + كاستجابة للنشاط البدني
2) - كتكيف للنشاط البدني
3) - كحالة مرضية
4) - جميع الإجابات خطاء

45) عادة ما ينصح مرضى ضغط الدم والسكري من ممارسة الرياضة :
1) + الهوائية
2) - اللاهوائيه
3) - المشتركة
4) - جميع الإجابات صح

46) من العوامل المختلفة التي تؤثر على عملية التنفس:
1) - تأثير المجهود البدني
2) - اختلاف التركيب الهوائي المستنشق
3) - اختلاف درجة حرارة الجسم
4) + جميع الإجابات صحيحة

47) الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين يعني:
1) - اقصى كمية يستهلكها الدم من الاكسجين
2) + اقصى كمية تستهلكها العضلات من الاكسجين
3) - اقصى كمية تستهلكها الرئتين من الاكسجين
4) - جميع الإجابات خاطئة

48) يحصل العجز الاكسجيني بشكل اكثر لدى لاعبي
1) - التحمل
2) - السرعة
3) - القوة
4) + القوة والسرعة

49) تنخفض التكيفات الفسيولوجية بصورة أسرع نتيجة للانقطاع عن التدريب لدى لاعبي :

1) + التحمل
2) - السرعة
3) - القوة المميزة بالسرعة
4) - جميع الإجابات خطاء

50) تعمل زيادة نسبة الما يكلوبين في الدم لدى الرياضي الى :
1) - سهولة سريان الدم في الأوعية الدموية
2) - تأخير التعب
3) - تحسين عملية الإحماء
4) + جميع الإجابات صح