

الكويز: كويـز أسئلة شاملة الصحة واللياقية من المحاضرة الأولى حتى المحاضرة الرابعة الجزء 4
عدد الأسئلة: 23
تم إنشاءه بواسطة: **Top Target**

(1) الحد الأعلى للنض (في حالة الجهد الأقصى) هو:

- 200 - العمر .

- العمر - الوزن .

- 220 ÷ العمر .

- 220 - العمر. ✓

(2) شاب عمره 20 سنة فكم نبضه الأعلى؟ :

- النض الأعلى للشاب = 220+20=240 نبضه /ق .

- النض الأعلى للشاب = 20×220=4400 نبضه /ق .

- النض الأعلى للشاب = 220-20=200 نبضه /ق. ✓

- النض الأعلى للشاب = 220÷20=11 نبضه /ق .

(3) إذا كان عمر الفرد 30 سنة فإن الحد الأعلى لنض قلبه :

- 180 نبضة في الدقيقة .

- 90 نبضة في الدقيقة .

- 190 نبضة في الدقيقة. ✓

- 220 نبضة في الدقيقة .

(4) الشدة المناسبة للشخص (شدة النض المناسب) =

- (الحد الأعلى للنض - النض أثناء الراحة) × 70% من الحد الأعلى الاحتياطي - النض أثناء الراحة .

- (الحد الأعلى للنض - النض أثناء الراحة) × 70% من الحد الأعلى الاحتياطي × النض أثناء الراحة .

- (الحد الأعلى للنض + النض أثناء الراحة) × 70% من الحد الأعلى الاحتياطي + النض أثناء الراحة .

- (الحد الأعلى للنض - النض أثناء الراحة) × 70% من الحد الأعلى الاحتياطي + النض أثناء الراحة. ✓

(5) طريقة حساب نبض القلب يجب أن تتم أثناء :

- النوم .

- الجلوس .

- الوقوف .

- الراحة التامة. ✓

(6) النبض خلال الراحة =

- تحسس النبض وحسابه لمدة 15 ثانية 2×.

- تحسس النبض وحسابه لمدة 15 ثانية 4×. ✓

- تحسس النبض وحسابه لمدة 15 ثانية 6×.

- تحسس النبض وحسابه لمدة 15 ثانية 8×.

(7) من عناصر اللياقة البدنية الأساسية :

- السرعة، المرونة، الرشاقة ، التوازن.

- القوة ، السرعة ، المرونة ، المطاولة. ✓

- التوازن ، المرونة ، الجلد، القوة.

- 1+2.

(8) القوة العضلية هي:

- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة. ✓

- المدة الزمنية التي تتمكن العضلات من الاستمرار على التقلص خلالها.

- المرونة.

- جميع ما ذكر.

(9) قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة:

- الجلد الدوري التنفسي.

- السرعة. ✓

- القوة.

- المرونة.

(10) كم من الوزن تستطيع أن تحمله بالذراع تعني:

- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة. ✓

- المدة الزمنية التي تتمكن العضلات من الاستمرار على التقلص خلالها.

- المرونة.
- جميع ما ذكر.

(11) التوصيل العصبي هو:

- وزن الجسم كلما كتلة زادت القوة العضلية بشرط أن لا تكون شحوم
- كمية التوصيل من السوائل للعضلات فكلما زادت الكمية من السوائل كانت القوة العضلية أفضل. ✓
- ردة الفعل.
- لا شيء مما ذكر.

(12) العوامل التي تؤثر بالقوة القصوى هي:

- العمر.
- كتلة الجسم بشرط أن لا تكن شحوم وحجم العضلات.
- التوصيل العصبي.
- جميع ما ذكر. ✓

(13) هو قدرة استعمال العضلات والمط إلى الحد الأقصى لحركتها:

- المطاولة.
- المرونة. ✓
- القوة.
- السرعة.

(14) العوامل المؤثرة بالمرونة هي:

- تكوين المفصل.
- العمر.
- النوع.
- جميع ما ذكر. ✓

(15) مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي هي :

- التدرج.
- التخصصية.
- زيادة العبء (في المقاومة أو عدد التكرارات أو عدد الجرعات).

- جميع ما ذكر. ✓

(16) فوائد اللياقة العضلية:

- زيادة حجم العضلات.
 - الحفاظ على القوام السليم وأداء العمل بشكل أفضل.
 - الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر).
- جميع ما ذكر. ✓

(17) اختبار الجلوس من رقود الترفصاء هو قياس :

- اللياقة القلبية.
- اللياقة العضلية. ✓
- المرونة.
- لا شيء مما ذكر.

(18) صندوق فيه مسطرة مدرجة وفيه قطعة متحركة يسمى:

- صندوق هارفرد.
- صندوق المرونة. ✓
- صندوق المخزون.
- الصندوق الأسود.

(19) المقصود بالتدرج هو:

- الصعود والنزول.
- زيادة عدد مرات التمرين مع تقدم الأيام في الثقل أو التكرار. ✓
- زيادة العبء.
- القوة القصوى

(20) لتطوير القوة العضلية لابد أن تكون المقاومة:

- 120% فأكثر من القوة القصوى.
- 100% فأكثر من القوة القصوى.
- 80% فأكثر من القوة القصوى. ✓
- 150% فأكثر من القوة القصوى.

(21) المقاومة المناسبة =

- أكبر وزن ممكن رفعة $\div 80\%$ فأكثر من القوة القصوى.
- أكبر وزن ممكن رفعة $+ 80\%$ فأكثر من القوة القصوى.
- أكبر وزن ممكن رفعة $- 80\%$ فأكثر من القوة القصوى.
- أكبر وزن ممكن رفعة $\times 80\%$ فأكثر من القوة القصوى. ✓

(22) القوة القصوى لأرجل شخص 75 كلجم ما هي القوة المناسبة لكي يدرج رجليه عليها :

- 10 كلجم أو أكثر.
- 20 كلجم أو أكثر.
- 40 كلجم أو أكثر.
- 60 كلجم أو أكثر. ✓

(23) القدرة على استيعاب أكبر كمية من الأوكسجين تعني:

- قدرة الرئتين على استيعاب أكبر كمية من الأوكسجين
- قدرة الدورة الدموية على نقل الأوكسجين.
- قدرة العضلات على استهلاك أكبر كمية من الأوكسجين.
- جميع ما ذكر. ✓