

## نموذج أسئلة مادة وصفة التدريب للصحة والرياضة (447 فجب)

الفصل الدراسي الأول - 1436 - 1437 هـ

اسم الطالب: الرقم الجامعي: مجموعة:

### السؤال الأول:

ضع علامة (✓) للإجابة الصحيحة وعلامة (x) للإجابة الخاطئة : (درجة واحدة لكل فقرة)

- 1- الشحم الذي يدخل في تركيب الجسم البدني يعد أحد عوائق المرونة (✓)
- 2- تتأثر المرونة بنسبة 60% نتيجة لتغير حرارة العضلة (x)
- 3- من فوائد الرياضة لكبار السن زيادة ضغط الدم (x)
- 4- يفقد الانسان 1.5% في كل سنة من عملية الأيض (✓)
- 5- يستخدم مؤشر كتلة الجسم لحساب نسبة الشحوم في الجسم (x)
- 6- مضمار الجري حول ملعب كرة القدم يساوي 400 م (✓)
- 7- لا ينصح الأفراد غير الرياضيين بمزاولة تدريب اختبار الضغط الأمامي لتفادي اصابة المرفق (x)
- 8- المقاومة غير مستمرة من بداية الحركة إلى نهايتها أثناء تدريب الأوزان الحرة (✓)

### السؤال الثاني:

املاً الفراغ بوضع الاجابة المناسبة : (نصف درجة لكل فراغ)

- 1- من أجل تطوير اللياقة الهوائية توصي التوصيات العلمية أن يتراوح التمرين بين .....60..... و 90 % من .....**شدة التدريب القصوى**..... ، وأن يستمر التدريب بين .....30..... و .....60..... دقيقة.
- 2- التعويض الاضافي في تدريبات الاثقال يعني...**إدراج يوم راحة بين كل تدريبي أثقال**.....
- 3- .....**تنخفض**..... مرونة الجسم مع التقدم في العمر.
- 4- بالنسبة للمبتدئ، فإن...**جلسة واحدة**..... تكون كافية لكل مجموعة عضلية في الجسم، ويمكن تكرار ذلك .....**مرتين**..... في الأسبوع.

### السؤال الثالث :

اختر الاجابة الصحيحة : (درجة واحدة لكل فقرة)

شخص عمره 35 سنة وطوله 155 سم ووزنه 70 كجم وضربات القلب أثناء الراحة 100 ض/ق.  
أجب عن الآتي :

- 1- مؤشر كتلة الجسم: ..... $29.1 = 2.4 \div 70$  كجم/م<sup>2</sup>.....
- 2- ضربات القلب القصوى : .. $185 = 35 - 220$  **ضربة / دقيقة** .....
- 3- تبلغ ضربات القلب أثناء التدريب عند شدة 80% من احتياطي ضربات القلب  
..... $185 = 100 - 0.8 \times 85 = 100 + 68 = 168$  **ضربة / دقيقة** .....

مع تمنياتي لكم بالتوفيق ...