

Question Bank / Physical Fitness

س /

- 1- هي قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة.
أ - مطاولة القوة ب- اللياقة البدنية ج - القوة الانفجارية للرجلين
- 2- ان تهية الرياضي ذهنياً هو من فوائد.
أ - اللياقة البدنية ب - الاحماء ج - السرعة
- 3- هي تكرار اداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة.
أ - مطاولة السرعة ب - مطاولة الاستمرارية في الأداء ج - المطاولة لفترة زمنية متوسطة
- 4- ان قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة تعرف بـ
أ - المطاولة ب - اللياقة البدنية ج - مطاولة الانقباض العضلي
- 5- هو العملية التي تهدف الى تطوير إمكانيات وقدرات اللاعب كافة بغية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي.
أ - التمارين الرياضية ب- النشاط الرياضي ج - التدريب الرياضي
- 6- وهو الانقباض الذي تتغير فيه الشدة العضلية دون حدوث تغيير في طولها.
أ - الانقباض الايزوتوني ب- - الانقباض الايزومتري-ج- الانقباض الايكسوتوني
- 7- ان ركض 3000 م يعتبر من أنواع المطاولة ذات
أ - فترة زمنية متوسطة ب- فترة زمنية طويلة ج فترة زمنية فوق الطويلة
- 8- ان قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي تعرف بـ
أ - القوة المميزة بالسرعة ب- الانقباض العضلي الثابت ج- مطاولة القوة

س / تكلم عن فوائد اللياقة البدنية؟

س / ما هي العوامل المؤثرة في القوة العضلية؟

س / حول المصطلحات التالية الى اللغة الإنكليزية؟

- التدريب الرياضي - المطاولة - الرشاقة - الاحماء
- القوة - المرونة - اللياقة

س / عرف المطاولة، ثم عدد اقسام المطاولة من حيث الزمن مع اعطاء مثال لكل قسم؟

س / تكلم عن فوائد الاحماء؟

س / تكلم عن انواع الانقباضات العضلية؟

س / اعطاء مثال رياضي لكل نوع من أنواع الانقباضات العضلية؟

س / ما هي النقاط التي يجب مراعاتها عند الاحماء؟