



المادة : اللياقة البدنية (طالبات)  
المرحلة : الاولى  
الوقت :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسئلة الامتحان النهائي للعام ٢٠١٦ - ٢٠١٧

ملاحظة / لكل سؤال (٥) درجة

س ١ / عرفي خمسا مما يلي:-

- ١- القوة العضلية
- ٢- المنشطات
- ٣- الاسلوب المثالي
- ٤- الاجهاد البدني
- ٥- السرعة
- ٦- اللياقة البدنية العامه

س ٢ / ما الفوائد الصحية التي يمكن اكتسابها من التمارين الخاصة بالرياضة البدنية؟

س ٣ / أن السمنة مرض يتصف بزيادة دهون الجسم فما هي اسباب السمنة عديدها مع شرح موجز لكل منها؟

س ٤ / أجب عن فرع واحد فقط :-

- أ- تحدثي عن تخفيف الوزن وزيادة النحافة عن طريق المشي؟
- ب- وضح بنقاط المشاكل التي يواجهها الرجال والنساء عند تناول العقاقير المنشطة؟

امنياتى لكم بالنجاح والموفقية

رئيس القسم  
ا.م.د اكرم حسين جبر

مدرس المادة  
ا.م. ضرام موسى عباس



المادة : اللياقة البدنية (طالبات)  
المرحلة : الاولى  
الوقت :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسئلة الامتحان النهائي للعام ٢٠١٦ - ٢٠١٧

اجوبة الاسئلة

ج س ١ /

١- القوة العضلية :

وهي قدرة العضلة او المجموعة العضلية على انتاج اقصى قوة ممكنة ضد مقاومة .  
وهي اقصى جهد يمكن انتاجه لاداء انقباض عضلي ارتدى واحد وكلمة ارتدى هنا تعبر  
عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية.

٢- المنشطات:

هي عبارة عن اي مادة تساعد في زيادة الانجاز الرياضي وتشمل كافة المواد الغذائية  
والعقاقير والهرمونات والمواد الغذائية ذات التركيب الخاص والفيتامينات والماء  
والاوكسجين و مواد اخرى .

٣- الاسلوب المثالي:

هو تخفيف كمية الطعام و زيادة النشاط البدني .

٤- الاجهاد البدني:

ويقصد به التأثيرات السلبية على حالة التدريب بعد الاجهاد وحصول زيادة في الطاقة  
البدنية والعصبية عن مقدار ما يستطيع الرياضي تحمله وهذه ظاهرة معوقة للفعاليات  
البدنية والعصبية للرياضي.

٥- السرعة:

وتعني قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة

٦- اللياقة البدنية العامة:

وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الاساس الذي  
تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة.

رئيس القسم  
ا.م.د اكرم حسين جبر

مدرس المادة  
ا.م ضرام موسى عباس



المادة : اللياقة البدنية (طالبات)  
المرحلة : الاولى  
الوقت :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسئلة الامتحان النهائي للعام ٢٠١٦ - ٢٠١٧

ج س ٢ /

- الفوائد الصحية التي يمكن اكتسابها من التمارين الخاصة بالرياضة البدنية :

١- زيادة القوة

٢- زيادة المرونة

٣- زيادة الوزن العضلي للجسم

٤- زيادة السعة الحيوية للرننتين

٥- زيادة تبادل الاوكسجين بفعالية

٦- تقليل دهون الجسم

٧- تقليل ضغط الدم

ج س ٣ /

- اسباب السمنة:

١- الوراثة : اذا كان احد الابوين سميناً احتمال أن يكون المولود سميناً ٦٠% إما

اذا كان الابوين سمينين فان الاحتمالية تصل إلى ٨٠%.

٢- توفير الطعام : توفير الطعام من الناحية المكانية أو الاقتصادية وكذلك تنوع

الاطعمة يساعد على زيادة الوزن.

٣- العمر : عملية الايض تصبح بطيئة مع التقدم بالعمر ولذلك فان الوزن يزداد مع

العمر.

٤- نوع الجنس : عملية الايض عند النساء ابطأ منها عند الرجال وبالخصوص بعد

سن اليأس.

رئيس القسم  
ا.م.د اكرم حسين جبر

مدرس المادة  
ا.م ضرام موسى عباس



اسئلة الامتحان النهائي للعام ٢٠١٦ - ٢٠١٧

- ٥- النشاط البدني : النشاط لبدني يؤدي الى تقليل القابلية للطعام وبالإضافة الى صرف سرعات حرارية اكثر والعكس صحيح.
- ٦- تناول الادوية : بعض الادوية تساعد لى تباطؤ عملية الايض وزيادة الوزن .
- ٧- حالات مرضية: بعض الامراض تصيب الغدة الدرقية واخى تصيب مكر الاشباع في المخ وغيرها .

ج س ٤ أ /

يعتبر المشي رياضة الاحتمال الافضل للراغبين بتخفيف وزنهم او الحفاظ على نحافتهم من دون مجهود كبير ، اذ يعمل المشي على حرق الترسبات الدهنية في الجسم ، فالمشي نشاط منتظم لطيف وقليل الاجهاد وذلك على فترة معين هو كثافة محددة يوفر الدهن الموجود في الجسم الطاقة اللازمة للمشي ،وبينما يتوجب ابقاء كثافة المشي منخفضة قدر الامكان من الضروري بالمقابل لتكون عالية بما يكفي لتوفير كمية كافية من الاوكسجين لعمليات الطاقة التي تتم في العضلات فان ابقيت هذا الامر في ذهنك ستزول الترسبات الدهنية من جسمك في وقت قصير اذ تبدأ عملية أيض الدهون في دقائق من بدء المشي لكي تزودك بالطاقة الضرورية وبعد ٤٥ دقيقة يصبح ايض الدهون مصدر الطاقة الرئيسي ، حاول بالتالي أن تمشي لمدة ٤٥ دقيقة يوميا وسترى بنفسك باية سرعة ستتحول الدهون الى عضلات قوية فالمشي يعيد تشكيل الجسم .

ج س ٤ ب /

- ١- ظهور حب شباب حاد.
- ٢- ظهور الاورام وحالات كبر حجم الكبد .
- ٣- زيادة كثافة بروتين الشحم المنخفض والكوليسترول السيء.
- ٤- نقص كثافة بروتين الشحم العالي والكوليسترول الجيد.
- ٥- زيادة السلوك العدواني او الغضب او العنف.
- ٦- اضطرابات نفسية مثل الكآبه.
- ٧- الادمان على المنشطات.