



س ١ ألمي الفراغات الآتية بما يناسبها:

- ١- \_\_\_\_\_ يتصف اللاعب في هذا الصنف بطول الذراعين والرجلين وقصر الجذع وعرضه.
- ٢- الوزن المثالي هو \_\_\_\_\_
- ٣- تفتح الكاربودرات \_\_\_\_\_ سعرات حرارية عن كل غرام منها.
- ٤- من المضاعفات الجانبية لاستخدام الدم كمنشط هي: أ- \_\_\_\_\_ ب- \_\_\_\_\_ ج- \_\_\_\_\_ د- \_\_\_\_\_
- ٥- إن التدخين يعمل على الإقلال من كفاءة الجهازين الدوري والتنفسى بسبب: أ- \_\_\_\_\_ ب- \_\_\_\_\_
- ٦- إن \_\_\_\_\_ هي تلك التمارينات التي تستخدم في الإعداد البدنى للتنافس الرياضي والتى يمكن من خلالها تطوير القدرات الهوائية والاه躬ية. (٥ درجة)

س ٢ أجبني عن أحد الفرعين التاليين:

- أ- ما هي الأمور التي يجب مراعاتها في عملية الإحماء.  
ب- ما هي أسباب تفوق الرجل على المرأة في عنصر القوة العضلية. (٥ درجة)

س ٣ أجبني عن أحد الفرعين التاليين:

- أ- ما هي أهمية التدريب الأيزومترى.  
ب- ما هي الأسس التي يجب مراعاتها عند تنمية المرونة. (٥ درجة)

س ٤ عرفني التوازن وما هي أنواعه والعوامل التي يعتمد عليها. (٥ درجة)



امتحان: نهاية السنة / درر نامي  
 الزمن: ساعة ونصف  
 التاريخ: ٢٠١١/٩/٢٢  
 مدرس المادة: د. خدياء سالم عزيز  
 الرمز: EDSP1161121

س ١ امثلني الفراغات الآتية بما يناسبها:

١- \_\_\_\_\_ يتصرف اللاعب في هذا الصنف بجسم تتمو معظم مقاييس جسمه بمؤشرات متساوية تقريبا.

٢- الزيادة في الوزن هي \_\_\_\_\_.

٣ من الآثار الجانبية والسلبية لعقار الامفيتامين هي: أ- \_\_\_\_\_ ب- \_\_\_\_\_ ج- \_\_\_\_\_ د- \_\_\_\_\_

٤- وتقسم المطاولة إلى أ- \_\_\_\_\_ ب- \_\_\_\_\_ ج- \_\_\_\_\_ .

٥- \_\_\_\_\_ هي عبارة عن استجابة واعية يعرفها الفرد الرياضي سلفا ويكون على استعداد للإجابة عليه (٥ درجة)

س ٢ أجيبي عن أحد الفرعين التاليين:

أ- ما هي التغيرات الفسلجية التي تحدث نتيجة لإحماء.

ب- ما هي العوامل المؤثرة على المرونة. (٥ درجة)

س ٣ أجيبي عن أحد الفرعين التاليين:

أ- عرف في الأنشطة اللاهوائية وما هي أنواعها بالتفصيل.

ب- ما هي مزايا التدريب الآيزومترى. (٥ درجة)

س ٤ عرف في الرشاقة وما هي أهميتها وطرق تنميتها. (٥ درجة)