

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أم البواقي
الإجابة النموذجية لامتحان مقياس ثقافة بدنية
(سنة ثانية ليسانس السداسي الثالث)

تعليمات: : وُضِع الامتحان لتقييم معارف الطلبة المتخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الثقافة البدنية، وليس لتقييم الثقافة العامة للطالب، فالأجوبة يجب أن لا تكون اعتباطية وعشوائية. الإجابة تكون على ورقة الأسئلة وإرفاقها بورقة الإجابة. كل الأسئلة إجبارية. كل إجابة عن الأسئلة التي فيها اختيارات 0,5 نقطة. ممنوع استعمال القلم الأحمر أو قلم الرصاص أو الخريشة في الإجابة. تُرجع ورقة الأسئلة مع ورقة الإجابة.

1- والهدف الأساسي لممارسة الثقافة البدنية هو:

- تحسين الأداء في المهارات الحركية
- زيادة وتطوير سرعة اللاعب
- زيادة قوة وحجم الكتلة العضلية للجسم
- كل ما سبق

2- غالبا ما يتجه الأفراد لممارسة الثقافة البدنية بمختلف أشكالها ووسائلها لأسباب:

- الحصول على اللياقة البدنية
- خسارة الوزن والحصول على وزن مثالي
- التحفيز والشعور بالإفجاز
- كل ما سبق

3- يمكن تقسيم اللياقة البدنية إلى عناصر تختلف من فرد إلى آخر، وهي:

- عناصر متعلقة بالصحة
- عناصر متعلقة بالمهارة
- عناصر متعلقة بالقوة
- عناصر متعلقة بالسرعة

4- تكوين الجسم يُعتبر من أهم عناصر اللياقة، ويُشير إلى:

- كمية الغذاء التي يجب تناولها
- نسبة بين كمية الدهون في الجسم وكتلة الجسم دون دهون
- نوع وكمية التدريب الرياضي المُبرمج
- القوة والسرعة التي تتمتع بها عضلات الجسم

5- يمكن للتكيفات الناتجة عن التدريب الرياضي أن تكون:

- عامة أو خاصة
- ذهنية أو عصبية
- آنية أو طويلة المدى
- كل ما سبق

6- على سبيل المثال تدريب المناومة يؤدي إلى:

- زيادة تركيز الهيموغلوبين
- زيادة تركيز الألياف الميتوكوندريا
- زيادة السعة التنفسية
- كل ما سبق
- لا شيء مما سبق

7- الممارسة المنتظمة لتمارين التنمية العضلية تؤدي إلى:

- ضمور العضلات وفقدان كبير في القوة
- زيادة فترات الراحة
- زيادة في الحجم العضلي
- زيادة الدخل العادي
- كل ما سبق

8- لقد لاحظ العلماء المهتمون بالفسيولوجيا أن:

- الوحدات الحركية العضلية لا يتم تنشيطها جميعا مرة واحدة
- الوحدات الحركية العضلية يتم تنشيطها قبل التعرّين
- الوحدات الحركية العضلية لا يتم تنشيطها أبدا
- الوحدات الحركية العضلية يتم تنشيطها في حالة التنمية العضلية

9- التوقف عن الحركة لمدة طويلة يؤدي إلى:

- ضمور العضلات وفقدان كبير في القوة
- زيادة فترات الراحة
- زيادة في الحجم العضلي
- زيادة الدخل العادي
- كل ما سبق

10- إن زيادة عدد الوحدات الحركية العضلية المشاركة في الحركة:

- لا يزيد في مقدار القوة العضلية
- ليس له دور في القوة العضلية
- يزيد في مقدار القوة العضلية
- يساهم في زيادة الحجم العضلي
- كل ما سبق

11- تدوير القوة بهدف إلى تخصيص الأفراد الرياضي من خلال:

- زيادة عدد الحصص التدريبية
- المشاركة في مختلف النشاطات الرياضية
- المكون العنصري للعضلات
- وزيادة حجم الألياف العضلية

12- من أجل برمجة فعالة لتدريب القوة والتنمية العضلية من الأفضل اتباع برنامج تدريبي من أربع مراحل أذكرها:

18- تطوير القوة القصوى تعني:

- التكرارات الأحادية، الثنائية أو الثلاثية بشدة تدريب تتراوح بين 90 و100%
- التكرارات التي تتراوح بين 8 و12 وبشدة تدريب بين 65 و80%
- مصطلح التكرارات (repetitions) والذي أساسه التكرارة القصوى (1RM)

- مرحلة التكيف التشريحي
- مرحلة القوة القصوى
- مرحلة منومة القوة والقدرة العضلية
- مرحلة "الصيانة"

13- المرحلة الأخيرة من برنامج التنمية العضلية مرحلة "الصيانة"، إلى ما تهدف هذه المرحلة؟

19- تم منافسة الرفع بالقوة (powerlifting) برفع أقصى الأوزان:

- في رفعة رئيسية واحدة
- في رفعتين رئيسيتين
- في ثلاث رفعات رئيسية
- في أربع رفعات رئيسية
- لا شيء مما سبق

- وتهدف إلى الحفاظ على المكتسبات التدريبية خلال المراحل السابقة خلال مرحلة المنافسة لدعم الأداء الرياضي

14- التدريب لكي نشاط رياضي:

- عملية مدروسة ومخططة
- عملية يحكمها مبدأ المحاولة والخطأ
- ليس عملية عشوائية
- عمل مدروس ومنظم
- كل ما سبق

20- تم منافسة رفع الأثقل (weightlifting) برفع الأثقل:

- بتقنية واحدة
- بتقنيتين
- بثلاث تقنيات مختلفة
- بأربع تقنيات مختلفة
- لا شيء مما سبق

15- لتصميم برنامج تدريبي للتنمية العضلية يجب:

- تقييم حالة الفرد لتحديد العقاد المناسب
- تقييم حالة الفرد لوضع البروتوكول الحالي
- تقييم حالة الفرد لشراء البرنامج التدريبي
- تقييم حالة الفرد للتقدم في الدراسة
- كل ما سبق

16- تصميم وتنظيم البرنامج التدريبي للتنمية العضلية تهتم كثيرا بـ

- التكرارات الأحادية، الثنائية أو الثلاثية بشدة تدريب تتراوح بين 90 و100%
- التكرارات التي تتراوح بين 8 و12 وبشدة تدريب بين 65 و80%

- مصطلح التكرارات (repetitions) والذي أساسه التكرارة القصوى (1RM)

17- تصميم التدريب لزيادة الحجم العضلي يكون عادة:

- التكرارات الأحادية، الثنائية أو الثلاثية بشدة تدريب تتراوح بين 90 و100%
- التكرارات التي تتراوح بين 8 و12 وبشدة تدريب بين 65 و80%
- مصطلح التكرارات (repetitions) والذي أساسه التكرارة القصوى (1RM)

حدد مفهوم فرط الاسترجاع أو الاسترجاع الزائد مع ذكر مراحل الأربعة؟ (2 نقطة)

فرط الاسترجاع (أو الاسترجاع الزائد): دورة الاسترجاع الزائد هي الإسقاط المباشر لمتلازمة التكيف العام الخاصة بتعديل التوازن البيولوجي للجسم في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي من أجل التعامل مع حمولة التدريب وعملية التجديد إثر الاستثارة البدنية، وهي مقسمة إلى أربع مراحل: التمرين، التعب، الاسترجاع، والتكيف.

تكيف البرنامج التدريبي ليكون مناسباً وفعالاً لكل فرد ليس بالمسألة السهلة، فهناك مجموعة من العوامل التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار، ما هي هذه العوامل؟ (2 نقطة)

تكيف البرنامج التدريبي ليكون مناسباً وفعالاً لكل فرد ليس بالمسألة السهلة، فهناك مجموعة من العوامل التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار، وهي: الأهداف التدريبية المتعلقة بالتكيفات المنتظرة من هذا التدريب، بالإضافة إلى مراعاة قدرات المُتدرب الوراثية والبدنية، وكذا عوامل أخرى مثل العمر والجنس والحالة الصحية وغيرها. كما يجب الإشارة إلى أن نفس البرنامج التدريبي لا يعطي دائماً نفس النتائج وذلك باعتبار العوامل السابقة.

ملأ الفراغات بالكلمات المناسبة (كل فراغ بـ 0,25 نقطة):

الثقافة البدنية تشير إلى المجموعة الشاملة من المعرفة والممارسات والعادات التي ترتبط **بالجسم** والنشاط **البدني**، وأقرب مفهوم لممارسة الثقافة البدنية هو **التنمية (أو التقوية) العضلية**، كما تقدم التوصيات حالياً بممارسة تمارين المقاومة، والتي يُعبر عنها عادة **بالثقافة البدنية**. ويتفق أغلب المختصين في مجال الثقافة البدنية والتنمية العضلية على أن أهداف الممارسة تتلخص في الممارسة من أجل الصحة، الممارسة للحصول على **المظهر المثالي**، ممارسة الثقافة البدنية للتقوية العضلية بغرض **الإعداد** في مختلف الرياضات، وممارسة الثقافة البدنية والتقوية العضلية من أجل المنافسة. ترتبط الثقافة البدنية بعدد من الممارسات البدنية، حيث توجد عدة أنواع من الرياضات والأنشطة البدنية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالثقافة البدنية والجسدية، ومن أهم هذه الرياضات: **كمال الأجسام** هو رياضة ونشاط لياقة بدنية يتضمن تطوير ونحت عضلات الجسم من خلال تدريبات المقاومة وتمارين محددة، ورفع الأثقال التي هي رياضة يقوم فيها الممارسون (ويسمون الرباعين) برفع أثقال للمنافسة ضد بعضهم البعض، و**الرفع بالقوة "powerlifting"** وهي رياضة قوة تتضمن رفع أقصى الأوزان في ثلاث رفعات رئيسية: سكوات، والبنش بريس، والرفع من الأرض. وهناك أيضاً **الكروسفيت "CrossFit"** وهو نوع من الممارسة الرياضية التي تُعرف بتركيزها على اللياقة الوظيفية، وغير ذلك.

بالممارسة المنتظمة للثقافة البدنية تحدث **تكيفات** لجسم الرياضي، ويشمل ذلك استجابات تعديل التوازن البيولوجي للجسم، تنشيط نظام نقل **الأكسجين**، واستعمال وتوظيف المخزون الطاقي من أجل رفع وتحسين قدرات الجسم على تجديد إنتاج ATP، بالإضافة للتغيرات **النيوية** والوظيفية للجسم.

من أجل تصميم أكثر تناغماً لبرنامج التنمية العضلية في الثقافة البدنية، تقوم بتصنيف العضلات إلى **مجموعات عضلية**، هذه **المجموعات** يمكن أن تكون **مجموعات عضلية كبيرة**: الصدر، الظهر، الرجلين، أو **مجموعات عضلية صغيرة**: الكتفين، الذراعين، الساقين، وكذا **المجموعات العضلية** التي تشكل وسط الجسم وتعطيه التوازن والقوة: البطن، الخصر، أسفل الظهر (العضلات القطنية).

تعتبر التغذية الرياضية من العوامل المهمة في تحقيق النتائج المُنتظرة من ممارسة الثقافة البدنية. تهدف التغذية الرياضية إلى تزويد الجسم بالمغذيات الأساسية التي يحتاجها لتحقيق الأداء الأمثل و**التعافي** بشكل صحيح بعد التمارين. هناك المجموعات الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الحياة ودعم نشاطه البدني والرياضي التالية: **الكربوهيدرات** والتي تُعتبر مصدراً رئيسياً للطاقة في الجسم، البروتينات وهي المُكوّن الأساسي للخلايا والأنسجة في الجسم، الدهون، حيث تُعد الدهون مصدراً هاماً للطاقة للجسم ومادة بناءة له، **الماء**، حيث من المعلوم لدى الجميع أن **الماء** أساسي للحياة ويمثل أكثر من 60% من وزن جسم الإنسان، **الفيتامينات** وتلعب دوراً مهماً في العديد من الوظائف الحيوية، **المعادن** التي تلعب دوراً هاماً في العديد من الوظائف الحيوية مثل بناء العظام والأسنان وتنظيم الضغط الدموي.

من الطبيعي أن نلاحظ اختلافات كبيرة في تفاعل فئات المجتمع مع التمارين والنشاطات المتعلقة بالثقافة البدنية، وعلى الخصوص فيما يتعلق ببعض الفئات الخاصة من المجتمع وهي: الفئات الصغرى، **كبار السن**، وفئة الإناث.