

الإجابة النموذجية

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">ملاحظة هامة جدا: إعادة النظر يوم:</p> <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;">على الساعة: بالقاعة رقم:</p> | <p style="text-align: center;">المقياس: فسيولوجيا الجهد البدني</p> <hr/> <p style="text-align: center;">المستوى: السنة الثانية جميع التخصصات</p> |
|--|--|

1- الإجابة على السؤال الأول: (10 ن)

أجب بصحيح أو خطأ مع تصحيح العبارة الخاطئة

| رقم | العبارة | ص | خ |
|--|---|---|---|
| 01 | الدورة الدموية الكبرى هي الدورة التي يمر فيها الدم من القلب الى الرئتين . | | X |
| - الدورة الدموية الكبرى هي الدورة التي يمر فيها الدم من القلب الى الأعضاء . | | | |
| 02 | يعتبر بطئ معدل القلب و انخفاض ضغط الدم و تضخم القلب من أهم مؤشرات ارتفاع الحالة الوظيفية للقلب . | X | |
| 03 | من أهم آثار التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي الزيادة في امتصاص الأوكسجين من قبل الحويصلات . | X | |
| 04 | السعة الشهيقية (IC) تعبر عن حجم الهواء الأعظمي الذي يمكن إخراجة بزفير جهدي، بعد شهيق جهدي . | X | |
| - السعة الشهيقية (IC) تعبر عن حجم الهواء الأعظمي الذي يمكن استنشاقه ببدل جهد قسري، بعد زفير سوي (TV+IRV) | | | |
| 05 | هرمون النمو هو هرمون ذو طبيعة بروتينية يفرزه الفص الأمامي للغدة النخامية . | X | |
| 06 | يعتبر الرياضي متعاطيا لعقار الكافيين إذا وصلت نسبته (الكافيين) في الدم الى 04 مايكروغرام . | X | |
| - يعتبر الرياضي متعاطيا لعقار الكافيين إذا وصلت نسبته (الكافيين) في الدم الى 12 مايكروغرام . | | | |
| 07 | تشمل المنشطات الصناعية نوعين هما: التنبيه الكهربائي للعضلات ، التنشيط بالدم . | X | |
| 08 | من التأثيرات الايجابية لعقار الكرياتين أنه يزيد في الوزن إذا تم تناوله بمعدل (20 الى 30) غرام يوميا . | X | |
| من التأثيرات السلبية لعقار الكرياتين أنه يزيد في الوزن إذا تم تناوله بمعدل (20 الى 30) غرام يوميا . | | | |

2- الإجابة على السؤال الثاني: (6 ن)

2-1- العتبة الفارقة اللاهوائية: مستوى شدة الحمل البدني التي يزيد عندها معدل انتقال حامض اللاكتيك من العضلات إلى الدم بدرجة تزيد عن معدل التخلص منه .

- قدرة العضلات على العمل مع كفاءة الأنظمة الخاصة الصفحة 2/1 م من حامض اللاكتيك الناتج عن ذلك .

2-2- التحمل اللاهوائي (الكفاءة اللاهوائية): قدرة الفرد في تكرار انقباضات عضلية قوية تعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لاهوائية وبمعدل (مدة) لا تزيد عن (1 - 2) دقيقة .

2-3- القدرة اللاأوكسجينية: قدرة الجسم على إنتاج الطاقة اللازمة للتقلص العضلي بدون الاعتماد على الأوكسجين ن أي عدم الاعتماد على الأوكسجين الجوي .

3- الإجابة على السؤال الثالث: (6 ن)

آثار الرياضة على الجهاز العصبي

ممارسة الرياضة يكون لها اثر واضح على الجهاز العصبي ويتضح ذلك فيما يلي :

- 1- الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي .
- 2- الرياضة تعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي و العصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الاداء الحركي
- 3- الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية و تأخر ظهور التعب
- 4- هذا فضلا على ان الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي
- 5- تحسين عمل الأعصاب والتقليل من الشعور بالتوتر والضغط العصبي.
- 6- زيادة الإحساس الحركي للفرد وزيادة سرعة الاستجابة الحركية للفرد.
- 7- المساعدة في تحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار والتحكم بهما.
- 8- زيادة التوافق بين عملي الجهاز العضلي والعصبي و تحقيق التوازن والتوافق بينهما مما ينتج عنه في النهاية تحقيق أداء عضلي متكامل.
- 9- اكتساب التوافق الحركي الطبيعي.
- 10- تمنع الإصابة بحالات الجهد والإعياء الشديدة وذلك من خلال تحديد المسارات العصبية والتي يستهدفها المكان الذي يقوم عليه عمل التمرين دون غيرها، مما يعمل على تحقيق انسيابية في الحركة وزيادة كفاءة عمل العضلات

ملاحظة هامة جدا:

إعادة النظر يوم: 2022 على الساعة: بالقاعة:

يسقط عن الطالب الغائب حق إعادة النظر بصفة آلية