

السنة الجامعية: 2017/2016

جامعة محمد خيضر - بسكرة

المستوى: سنة أولى ماستر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التاريخ: 15.05.2017

قسم: التدريب الرياضي

امتحان في مقياس فيزيولوجيا الجهد البدني



السؤال الأول: (15 ن)

يعتبر القلب عضلة مهمة ذات خصوصية تحتل أهمية بالغة بالنسبة للإنسان عموما ،

وللرياضي خصوصا .

1-تكلم عن خصوصية عضلة القلب .(02ن)

2-هناك ثلاث مقاييس خاصة بعمل القلب (وتيرة القلب-حجم النبضة -الدفق القلبي) .

-إشرحها وحدد خصوصيتها بالنسبة للرياضيين.(04ن)

3-تكلم في نقاط عن تكيفات الجهاز القلبي-الوعائي مع الجهد البدني.(04ن)

السؤال الثاني: (05 ن)

هناك مجموعة من المتغيرات الفيزيولوجية التي تستخدم للكشف عن مقدار لياقة الجهاز

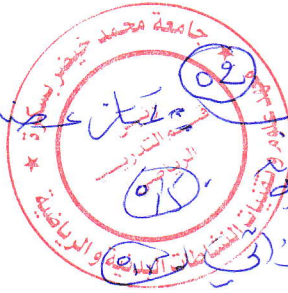
التنفسي .

-حجم هواء التنفس العادي ، حجم التهوية الرئوية ،السعة الحيوية، حجم الزفير المدخر .

-اشرحها وبين تكيفها مع الجهد البدني .

الإجابة النموذجية:

الإجابة عن السؤال الأول: (15 ن)



١- خصوصية عضلة القلب: (٥٢) \rightarrow عضلة القلب بمجموعها من الخصائص

- ١- عضلة مخططة - داخلية
- ٢- خاصية المنبسط الذاتي (٥١٥)
- ٣- الخاصية الارتقاعية (٥١٢)
- ٤- خاصية الامتناع أو الرضا (٥١٣)

٢- شرح لقطيب = (٤٤)

١- وتيرة القلب: عدد نبضات القلب في الدقيقة الواحدة
H.R (60-80) .

٢- حجم النبضة: حجم الدم الذي يضخ من البطين الأيسر إلى الشريان الرئيسي في كل نبضة (حجم النبضة).

٣- الدفع القلبي: كمية الدم التي تضخ من البطين الأيسر في الدقيقة
 $Q = H.R \times S.V$. (١٥)

٤- خصوصيتها بالنسبة للرياضيين:

- نبض القلب: يتناسب طردياً مع الجهد، مع التكيف يكون أقل عند الرياضيين.

- حجم النبضة: يكون عند الرياضيين أعلى منه عند غير الرياضيين.

- الدفع القلبي: وقت الراحة لا فرق بين الممارسين وغير الممارسين.

مع الجهد عندما يكون الجهد أكبر يكون الدفع القلبي أكبر.

13- تكييفات الجهاز القلبي الوعائي مع الجهد البدني : (05)

①- القلب :

- 1- زيادة مساحة المقطع العرضي للقلب. ①
- 2- إرتساع الشرايين الخارجة من القلب.
- 3- زيادة قوة انقباض عضلة القلب.
- 4- ضخ كمية أكبر من الدم بأقل عدد من النبضات.
- 5- زيادة سمك البطين الأيسر مع تقدم العمر التدريجي.

②- الجهاز الدوري :

- 1- زيادة كثافة شبكة الشعيرات الدموية. ①
- 2- نقل كمية أكبر من الوقود اللازم للتمثيل الغذائي.
- 3- إرتفاع معدل إتحاد الهيموغلوبين Hb .
- 4- القدرة على التكيف بسرعة مع إلتعب.

الاجابة عن السؤال الثاني: (05)

- 1- حجم هواء التنفس العادي V_T وليصده مقدار هواء الذي يمكن أن يستنشقه الشخص خلال عملية الشهيق العادية أو يطرده خلال عملية الزفير القوية V_{max} . ①
- 2- حجم التهوية الرئوية V_E هو حجم الهواء الداخل أو الخارج من الرئتين خلال دقيقة أو تراوح ما بين 6 و 8 عند الشخص البالغ السليم وقت الراحة. ①
- 3- السعة الحيوية V_C هو حجم الهواء الذي يمكن إخراجها من الرئتين بعد أخذ أقصى شهيق. ①
- 4- حجم الزفير المدخر V_{R} هو أقصى كمية من الهواء يمكن إخراجها من الرئتين بعد نهاية زفير عادي. ①

تكييفها مع الجهد البدني : ①

- تزداد السعة الحيوية والتهوية الرئوية وحجم الزفير المدخر لتتواءم مع الحاجة الرئوية. ②

طالبة : معاذة الأوراق ، يوم الأحد 04/06/17 مع الساعة 13:00 ، بالمكتبة رقم 12 .

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

مادة الأوتى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

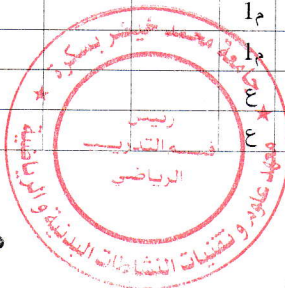
السند الثاني

كشف النقاط لمادة فيزيولوجيا الجهد 2 / FFH / وحدات التعليم الاساسية تاريخ النسخ: 2017/05/15

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	العادة	إ.ن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تربص	أخرى
1	العربي عبد القادر	9041615	م				/				
2	بريش خليل عبد الله	5034677	ع				07is				
3	بريقلي صابر	5035270	ع				12				
4	بزوي فتحي	5040460	م				/				
5	بقاقة عبد السلام	5016705	ع				09				
6	بلعتروس محمد وليد	5037098	ع				06				
7	بن ريانة إسماعيل	5032174	م				/				
8	بن زطة معيوف	432998	ع				/				
9	تومي يوسف	9049327	م				/				
10	حاجب عبد الجليل	5028260	ع				/				
11	حامدي حفناوي	5038813	ع				/				
12	حجاز مسعود	5029636	ع				/				
13	حجروية ماسينيسا	3020001	ع				16is				
14	حمادر عبد الحميد	5035063	م				/				
15	حوحر محمد	4052425	ع				14				
16	خيرالدين سليم	12/5028748	م				09				
17	دهان ابراهيم الخليل	443958	ع				/				
18	دهنون عبد الجبار	5028696	م				/				
19	ديديش الياس	450366	ع				09				
20	شوشان لقمان	3040430	م				/				
21	عريف عبد الله	13/35030467	ع				08is				
22	عظاف عبد المالك	35034280	ع				11				
23	عطاوة سليم	35037980	ع				08is				
24	علاو خولة	5026456	ع				15				
25	عمري عبد الكريم	5029501	م				/				
26	غراب محمد العربي	5030307	ع				10				
27	لعجال عبد الرؤوف	35034257	ع				06is				
28	لعمامرة شرف الدين	5031150	ع				07is				
29	لعيس شاكرا	9054143	م				/				
30	مصمودي يوسف اسلام	35029847	ع				07				
31	معيزة رياض	9040580	م				/				
32	ميدون محمد الامين	5010804	م				/				
33	ناجي عبد الرحيم	35036187	ع				13is				
34	نوار خرخاشي خالد	35040946	ع				08				

رئيس قسم التدريب الرياضي

أوخية عاول



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي الثاني

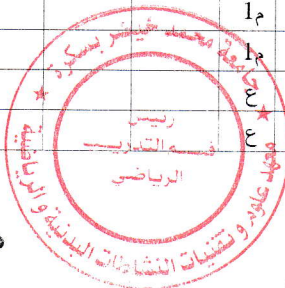
الفرع: 1 الفوج: 1

كشف النقاط لمادة فيزيولوجيا الجهد 2 / FFH / وحدات التعليم الاساسية تاريخ النسخ: 2017/05/15

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إ.ن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تربص	أخرى
1	العربي عبد القادر	9041615	م				/				
2	بريش خليل عبد الله	5034677	ع				07is				
3	بريقتي صابر	5035270	ع				12				
4	بزوي فتحي	5040460	م				/				
5	بقاقة عبد السلام	5016705	ع				09				
6	بلعتروس محمد وليد	5037098	ع				06				
7	بن ريانة إسماعيل	5032174	م				/				
8	بن زطة معيوف	432998	ع				/				
9	تومي يوسف	9049327	م				/				
10	حاجب عبد الجليل	5028260	ع				/				
11	حامدي حفناوي	5038813	ع				/				
12	حجاز مسعود	5029636	ع				/				
13	حجروية ماسينيسا	3020001	ع				16is				
14	حمادر عبد الحميد	5035063	م				/				
15	حوحر محمد	4052425	ع				14				
16	خيرالدين سليم	12/5028748	م				09				
17	دهان ابراهيم الخليل	443958	ع				/				
18	دهنون عبد الجبار	5028696	م				/				
19	ديديش الياس	450366	ع				09				
20	شوشان لقمان	3040430	م				/				
21	عريف عبد الله	13/35030467	ع				08is				
22	عظاف عبد المالك	35034280	ع				11				
23	عطاوة سليم	35037980	ع				08is				
24	علاو خولة	5026456	ع				15				
25	عمري عبد الكريم	5029501	م				/				
26	غراب محمد العربي	5030307	ع				10				
27	لعجال عبد الرؤوف	35034257	ع				06is				
28	لعمامرة شرف الدين	5031150	ع				07is				
29	لعيس شاكرا	9054143	م				/				
30	مصمودي يوسف اسلام	35029847	ع				07				
31	معيزة رياض	9040580	م				/				
32	ميدون محمد الامين	5010804	م				/				
33	ناجي عبد الرحيم	35036187	ع				13is				
34	نوار خرخاشي خالد	35040946	ع				08				

رئيس قسم التدريب الرياضي

أوخية عاول



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

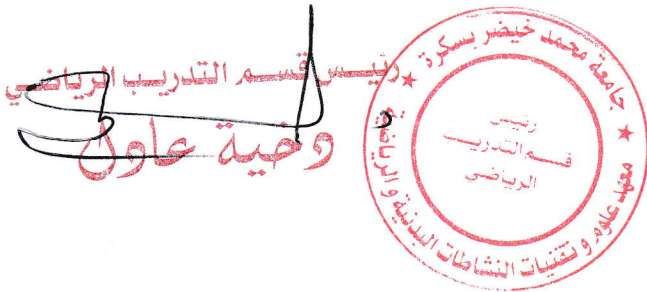
- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 2

كشف النقاط لمادة فيزيولوجيا الجهد 2 / FFH / وحدات التعليم الاساسية تاريخ النسخ: 2017/05/15

الرقم	اللقب و الإسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	قرين ابراهيم	5028255	ع				06is				
2	احمدي احمد	39048974	ع				07				
3	بوزيدي خالد وليد	5036708	م1				10				
4	جودي حسين	12/5040475	ع				08				
5	جودي محمد نجيب	35031756	ع				05				
6	حيوني عبد الحكيم اشرف	35045093	ع				10				
7	رحمون محمد هاشم	5029635	ع				05				
8	رويني سمير	5026979	ع				06				
9	سعدون بويكر	9043063	ع				05				
10	سليمانى عماد الدين	9050959	ع				05				
11	شخاب صيرينة	34055266	ع				09is				
12	علاوي حمزة	5027008	م1				1				
13	مرايطي هشام	4051583	ع				07is				
14	مزياني سارة	5033287	ع				1				
15	هاملي محمد عبد النور	35035230	ع				09				
16	هنول وليد	34060384	ع				15				
17	هماش يوسف	5009792	ع				06				
18	وراء النادر حسين	6018068	ع				07				
19	وهاني رشيد	302025	ع				04				



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 3

كشف النقاط لمادة فيزيولوجيا الجهد 2 / FFH / وحدات التعليم الاساسية تاريخ النسخ: 2017/05/15

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إ.ن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	العلالي الياس	4046878	ع				12is				
2	بلعربي بلال	35040516	ع				12is				
3	بن بوزيد زكرياء	35041218	ع				14				
4	بن سي علي صلاح الدين	4061834	ع				12is				
5	بن عيشي مسعود	5043708	ع				08				
6	بن قدور محمد شعيب	39053182	ع				08				
7	بهي العربي	39049277	ع				11is				
8	بوزينة عبد الجليل	4015454	ع				/				
9	ثلي يحي	35035634	ع				10is				
10	جعفر علي	5079262	ع				/				
11	جليمت ابراهيم	35035181	ع				09				
12	سعيدي سفيان	39060848	ع				05				
13	شمال محمد الامين	35051752	ع				09				
14	قصابية فاروق	35035963	ع				05				
15	كامل عمار زين الدين	4026036	ع				06is				
16	كرقة نصر الدين	35035235	ع				06				
17	لحمر عقبة	35031498	ع				13is				
18	لحمر علي	5034776	ع				09				
19	مباركي احمد	35035174	ع				07				
20	مرغمي نصر الدين	35005660	ع				11is				

10
11is
10

- مصمودي صلاح الدين (دين)
- جبهة هوأ أحمد طه (دين)
- كتفة بلقاسم (دين)

رئيس قسم التدريب الرياضي

وخية عاويل

