

الإجابة النموذجية

المقياس: فسيولوجيا الجهد البدني	ملاحظة هامة جدا: إعادة النظر يوم:
المستوى: السنة الثانية جميع التخصصات	الخميس 04 جويلية 2019
	على الساعة: 15:45 بالقاعة رقم: 01

1- الإجابة على السؤال الأول: (10 ن)

أجب بصحيح أو خطأ مع تصحيح العبارة الخاطئة

الرقم	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 الأكسجين 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	الليبوبروتين (LPH) هو هرمون بروتيني سكري وظيفته خفض تحليل الدهن الى أحماض دهنية.		X
	- الليبوبروتين (LPH) هو هرمون بروتيني سكري وظيفته زيادة تحليل الدهن الى أحماض دهنية.		
07	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.		
08	تشمل المنشطات الصناعية نوعين هما: التنبيه الكهربائي للعضلات ، التنشيط بالدم.	X	
09	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.		
10	أفضل مستوى للتدريب في المرتفعات هو (1500 - 3000) م.	X	

2- الإجابة على السؤال الثاني: (5 ن)

1-2- 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 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: (5 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: الخميس: 2019/07/04 على الساعة: 15:45 بالقاعة: 01

يسقط عن الطالب الغائب حق إعادة النظر بصفة آلية



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : فيزيولوجيا الجهد البدني

بن شعيب أحمد

الأستاذ (ة):

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة الامتحان	العلامة بعد إعادة النظر	الملاحظة
				20 / .	20 / .	
01	35038580	بخاري	حاتم	10,00		
02		برمضان	عماد	15,00		
03	35037577	بن عمار	معاوية	/		
04		بوزاهر	محمود لزهر	07,00		
05		تاربينت	النياس	07,50		
06		تاويريت	سيف الدين	07,50		
07	39072969	ثابت	صلاح الدين	12,75		
08	35036466	حسان	اسلام	10,00		
09	35035944	حليمي	عبد الحميد عبد المهيمن	12,00		
10		حيدور	فارس	12,75		
11		زروقي	بلال	12,50		
12	14/39072498	زغاد	جابر	/		
13	35041505	زكري	أحمد	/		
14		سايب	عبد الحميد	06,50		
15		سعد الله	نور الدين نوفل	10,00		
16		شابي	عبد الرووف	10,50		
17	35098341	شتيوي	مراد	07,50		
18	35051319	شعير	لطفي	15,00		
19	35032168	صميذة	ابراهيم	10,50		
20	35033167	صولي	سعد الدين	14,75		
21		عش الزقاني	محمد علاء الدين	14,50		
22	15/35037845	علوي	عمر	/		
23		كحيحة	عبد الحكيم	10,00		
24	15/35036764	معزي	عقبة	/		
25	35038693	هويوة	عبد الحليم	10,50		
26		وصاف	ابراهيم	10,25		

لمجلة الرياض

27	براهم	علاء الدين	06,00		
----	-------	------------	-------	--	--

بسكرة في: 02/07/2019

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة):

اسام

السنة الجامعية 2018 / 2019

السداسي الرابع

الطلبة المعنيين بالدين

مقياس فسيولوجيا الجهد البدني

السنة الثانية ادارة و تسيير رياضي

الرقم	اللقب	الإسم	علامة الامتحان	العلامة بعد إعادة النظر	علامة الاستدراك
01	برباري	جمال الدين	06.75		

رئيس القسم

توقيع الأستاذ