

## الإجابة النموذجية

**ملاحظة هامة جدا:** إعادة النظر يوم:

الخميس 04 جويلية 2019

على الساعة: 15:45 بالقاعة رقم: 01

المقياس: فسيولوجيا الجهد البدني

المستوى: السنة الثانية جميع التخصصات

**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 الدهون الى أحماض دهنية.		X
	- الليبوبروتين (LPH) هو هرمون بروتيني سكري وظيفته زيادة تحليل الدهون 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 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: (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

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		/	محسن تقي الدين	العالي	35035507	01
		14.75	عماد	بركات	35050703	02
		11.75	محسن	بطان	35036857	03
		01.25	منذر	بلعورة	35032881	04
		/	السايج	بن ريالة	35048755	05
		12.75	ايمن	بن طيبة	35033378	06
		12.75	حسان	بن علي	35037956	07
		11.75	نصر الدين	بودرهم	17/38200225	08
		/	احمد شوقي	بوستة	35039306	09
		11.50	محمد	بو عكاز	35038244	10
		11.00	أحسن	بو عون	39082560	11
		15.25	كمال	بونقاب	35035429	12
		10.00	عيد الرؤوف	حاييف خاييف	35040306	13
		15.25	عبد الحلیم	حزومة	35036825	14
		13.25	اسلام	خمخام	35035850	15
		15.25	ضياء الحق	داده	39071840	16
		/	أيمن عبد الرزاق	زروقي	35048617	17
		14.25	اسامة	زطيطو	35038546	18
		11.25	محمد يونس	سعدي	35032828	19
		10.75	محمد صهيب	سليماني	17/360544774	20
		14.25	سمير	سويسي	35042823	21
		10.75	محمد اسلام	شكور	35035987	22
		/	لخضر	شوقي	35041758	23
		10.50	عادل	طرية	39071094	24
		13.75	لخضر	عبود	35041304	25
		15.75	خالد	عثمان	35035880	26
		05.50	أسامة	عدوان	35032080	27
		16.25	أيمن	عطية	35037757	28
		15.75	محمد علي	قتان	39085716	29
		10.50	ساعد	قيدادو	35049410	30
		/	محمد وليد	قيصران بوزيدي	35037549	31
		16.00	صالح	كرد الواد	5034351	32
		11.75	محمد علي	كركاظو	39064528	33
		12.75	فتحي	لعياضي	35050747	34
		12.75	محمد الياس	مباركي	35038256	35

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



### نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : فيزيولوجيا الجهد البدني

بن شعيب أحمد

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		15.50	الجيلاني	محيريق	39064215	36
		10.00	اسلام	مغازي	35045471	37
		13.50	اسامة	ميحي	35036093	38
		17.50	طارق	هبيرة	35034309	39
		13.75	محمد نسيم	بجار	5043769	40
		18.00	سيد علي	بجباري	35046208	41

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



## نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : فيزيولوجيا الجهد البدني

الأستاذ (ة):

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة	العلامة بعد	الملاحظة
				الامتحان	إعادة النظر	
				. / 20	. / 20	
01	35037543	العابد	محمد عبد الله	12.25		
02	39083732	العموري	عماد	14.75		
03	35035121	بوشاتة	مالك	12.00		
04	5034115	بوضياف	عبد الرؤوف	14.50		
05	17/35044203	بوغرارة	باسم	15.00		
06	39085180	بوليفة	عبد الصمد	/		
07	17/35033244	جعفر	محمد تاج الدين	17.25		
08	39076546	جلالي	رائية	11.50		
09	07/5111588	جوبر	سمير	16.25		
10	35034837	جودي	يمونة	14.50		
11	35037516	حساين	لخضر محمد الصغير	10.00		
12	35037712	حشاني	سفيان	13.00		
13	35037545	حملوي	محمد علي	15.25		
14	15/35043394	حميدي	ابو القاسم	10.50		
15	17/350322555	خالدي	حناشي	12.75		
16	35033709	دالي علي	أحمد ضياء	/		
17	35046056	دخية	سفيان	16.00		
18	16/35035885	ربيع	ورد	/		
19	17/35047434	روابحي	مسعود	17.50		
20	35040356	رواق	فوزي	14.75		
21	35048212	روان	ابراهيم	15.00		
22	35032255	زراولية	بثينة	12.25		
23	39071174	زكور فرحات	علاء الدين	06.75		
24	35045825	زيادي	رفيق الطيب	18.50		
25	35040244	شيعاني	بلقاسم	/		
26	35033639	شرقي	زكريا	/		
27	39064686	شريط	منال	13.75		
28	35036003	عماري	مسعود	10.75		
29	17/365221155	عماري	نصر الدين	11.00		
30	17/350221555	قويدري	خير الدين	15.75		
31	39075540	كعيش	محمد	14.00		
32	39072863	مداس	أحمد	12.25		
33	07/5016589	مراح	عبد الله	14.00		
34	35038830	مرزاق	وليد	14.75		
35	15/35038185	مشري	ثابت	12.25		

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



### نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : فيزيولوجيا الجهد البدني

بن شعيب أحمد

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		13.50	عماد الدين	مناصر	39072114	36
		16.50	هشام	هريات	35047772	37
		11.75	أسامة	هلالة	35032079	38

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :

الطلبة المعنيين بالدينمقياس فسيولوجيا الجهد البدنيالسنة الثانية تدريب رياضي تنافسي

الرقم	اللقب	الإسم	علامة الامتحان	العلامة بعد إعادة النظر	علامة الاستدراك
01	طوان يونس	تقي الدين	12.00		
02	بالحاج	عبد الله	14.75		
03	تومي	عز الدين	11.50		
04	ربيع	محمد الطاهر	06.50		

رئيس القسمتوقيع الأستاذ