



امتحان السادس الأول للسنة الجامعية : 2025/2026 .

أكمل الفراغ بالكلمات المناسبة:

- 1) فسيولوجيا الرياضة والأداء تهتم بدراسة لدى الطفل و رياضي ، أما فسيولوجيا الأداء فهي تهتم ب: عند خصوص الرياضي لتدريب (2ن):

2) مصادر الطاقة لدى الرياضي هي: ، ، وبإضافة (2ن):

3) المسؤول عن نقل بروتونات الهيدروجين (H^+) بالوسط الخلوي هما: و وهي تنتهي لعائلة (2ن):

4) آخر مركب كيميائي ناتج عن تحلل السكريات بالبيئة الخلوية وقبل دخوله للميتاكوندريا هو: ، وهو نقطة التقاء لتحلل باقي : (2ن):

5) الألياف التي يرمز لها ب: (FT) هي ، أما التي يرمز لها ب: (ST) فهي (2ن):

6) الفائدة العلمية العملية من تطبيق مبدأ التتابع السديد لحمل التدريب خلال دورة تدريبية صغرى لتطوير السرعة هي: ، حيث تتبع حصة السرعة بحصة (2ن):

7) يفسر الألم الناتج عن انخفاض قيمة (PH) على المستوى الخلوي أنه بسبب بين الجدار الخلوي و (2ن):

8) تحويل (ADP) إلى (ATP) بوجود طاقة وسيطة يسمى: ل: (ATP) و يتميز (ATP) النظام اللاهوائي عن (ATP) النظام الهوائي بطاقة التثبيت (2ن):

9) يعمل تدريب القدرة على زيادة عضلة القلب ، أما تدريب السعة فيعمل على زيادة عضلة القلب . (2ن):

10) يهدف عمل الهرمونات بالجسم على عمل مختلف الأجهزة الوظيفية، كما يعمل على التنظيم. (2ن):

11) سؤال استدركي اضافي: أذكر أربعة أسماء لهرمونات مختلفة: 1..... 2..... 3..... 4..... . (2ن):

يوم : الأربعاء 14 جانفي 2026.

من : 10.30 إلى : 12.30

المستوى : أولى ماستر .



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم : التدريب الرياضي .

مقاييس : فسيولوجيا الرياضة والأداء .

تصحيح امتحان السادس الأول للسنة الجامعية : 2025/2026 .

أكمل الفراغ بالكلمات المناسبة :

1) فسيولوجيا الرياضة والأداء هتم بدراسة **وظائف الأعضاء** لدى الطفل و رياضي المستوى العالي ، أما فسيولوجيا الأداء فهي تهتم ب: **الوظائف** عند خصوص الرياضي لتدريب مقنن . (2ن)

2) مصادر الطاقة لدى الرياضي هي: **السكريات، الدهون، البروتينات، وبإضافة الماء، الأملال المعدنية و الفيتامينات** نحصل على عناصر الغذاء. (2ن)

3) المسؤول عن نقل بروتونات الهيدروجين (H^+) بالوسط الخلوي هما: **Nad** و **Fad** و هي تنتمي لعائلة مشابهات الإنزيم . (2ن)

4) آخر مركب كيميائي ناتج عن تحلل السكريات بالهيولاة الخلوية وقبل دخوله للميتابوندريا هو: **مشابه الإنزيم** أ ، وهو نقطة التقاء لتحول باقي **مصادر الطاقة** : (2ن)

5) الألياف التي يرمز لها ب : (FT) هي **الياف سريعة** ، أما التي يرمز لها ب : (ST) فهي **الياف بطيئة** (2ن)

6) الفائدة العلمية العملية من تطبيق مبدأ التتابع السديد لحمل التدريب خلال دورة تدريبية صغرى لتطوير السرعة هي: **الاسترجاع المثالي** ، حيث تتبع حصة السرعة بحصة **المداومة** (2ن)

7) يفسر الألم الناتج عن انخفاض قيمة (PH) على المستوى الخلوي أنه بسبب **التناظر الخلوي** بين الجدار الخلوي و **الخلية العصبية**. (2ن)

8) تحويل (ADP) إلى (ATP) بوجود طاقة وسيطة يسمى: **إعادة بناء L**: (ATP) و يتميز (ATP) النظام اللاهوائي عن (ATP) النظام الهوائي بطاقة التثبيت **السريعة** . (2ن)

9) يعمل تدريب القدرة على زيادة **سمك** عضلة القلب ، أما تدريب السعة فيعمل على زيادة **حجم** عضلة القلب . (2ن)

10) يهدف عمل الهرمونات بالجسم على **تنظيم** عمل مختلف الأجهزة الوظيفية، كما يعمل على **ديمومة** التنظيم. (2ن)

11) **سؤال استدركي إضافي:** أذكر أربعة أسماء لهرمونات مختلفة: **أنسولين** **2 غليكاكون3.** **أدرينالين** أو **أيبيفرين 4** **نورأدرينالين** أو **نوأيبيفرين ، كورتيزول** . (2ن)

استناد المقاييس / جعلها مربطة.