



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم : التدريب الرياضي .

مقياس : فسيولوجيا الرياضة والأداء .

يوم : الأربعاء 14 جانفي 2026.

من : 10.30 إلى : 12.30

المستوى : أولى ماستر .

امتحان السداسي الأول للسنة الجامعية : 2026/2025 .

أكمل الفراغ بالكلمات المناسبة:

- (1) فسيولوجيا الرياضة والأداء تهتم بدراسة..... لدى الطفل و رياضي..... ، أما فسيولوجيا الأداء فهي تهتم ب:..... عند خضوع الرياضي لتدريب (2ن)؛
- (2) مصادر الطاقة لدى الرياضي هي:..... ،..... ، و..... ، وبإضافة..... ،..... ، و..... نحصل على عناصر الغذاء. (2ن)؛
- (3) المسؤول عن نقل بروتونات الهيدروجين (H^+) بالوسط الخلوي هما:..... و..... وهي تنتمي لعائلة..... (2ن)؛
- (4) أكرمركب كيميائي ناتج عن تحلل السكريات بالهيوالة 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 إضافي: أذكر أربعة أسماء لهرمونات مختلفة: 1..... 2..... 3..... (2ن)؛

بالتوفيق: استاذ المقياس/ جمالي مرابط.



يوم: الأربعاء 14 جانفي 2026.

من: 10.30 إلى: 12.30

المستوى: أولى ماستر .

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم : التدريب الرياضي .

مقياس : فسيولوجيا الرياضة والأداء .

تصحيح امتحان السداسي الأول للسنة الجامعية : 2026/2025 .

أكمل الفراغ بالكلمات المناسبة:

- (1) فسيولوجيا الرياضة والأداء تهتم بدراسة وظائف الأعضاء لدى الطفل و رياضي المستوى العالي . ، أما فسيولوجيا الأداء فهي تهتم ب: الوظائف عند خضوع الرياضي لتدريب مقنن . (2ن)؛
- (2) مصادر الطاقة لدى الرياضي هي: السكريات، الدهون، والبروتينات، وبإضافة الماء، الأملاح المعدنية و الفيتامينات نحصل على عناصر الغذاء. (2ن)؛
- (3) المسؤول عن نقل بروتونات الهيدروجين (H^+) بالوسط الخلوي هما: **Nad و Fad** و هي تنتهي لعائلة **مشابهات الإنزيم** . (2ن)؛
- (4) أخر مركب كيميائي ناتج عن تحليل السكريات بالهيوالة الخلوية وقبل دخوله للميتاكوندريا هو: **مشابه الإنزيم** أ ، وهو نقطة التقاء لتحلل باقي **مصادر الطاقة** ؛ (2ن)؛
- (5) الألياف التي يرمز لها ب: (FT) هي **ألياف سريعة** ، أما التي يرمز لها ب: (ST) فهي **ألياف 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 **للمداومة** (2ن)؛
- (7) يفسر الألم الناتج عن انخفاض قيمة (PH) على المستوى الخلوي أنه بسبب **التناضح الخلوي** بين الجدار الخلوي و **الخلية العصبية**. (2ن)؛
- (8) تحويل (ADP) إلى (ATP) بوجود طاقة وسيطة يسمى: **إعادة بناء ل: (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: **1 أنسولين 2 غليكاكون 3. أدرينالين أو ايبيفرين 4 نورأدرينالين أو نوايبيفرين ، كورتيزول** . (2ن).

استاذ المقياس / جمالي مرابط.