



تصحيح امتحان السداسي الاول / ماستر / السنة الجامعية: 2023-2024

الجواب الاول 04 ن :

علاقة مصادر الطاقة بانظمة الطاقة لدى الرياضي هي :

المصادر كعناصر لاجل إنتاج الطاقة النهائية **ATP** عند الرياضي و هي: السكريات، الدهون، البروتينات نظام الطاقة هو مجموعة من العمليات المتداخلة و المنتظمة و المترابطة فيما بينها و التي تعمل على إنتاج الطاقة النهائية **ATP** أو التي يتم استغلالها بالجهد الرياضي، مما سبق هي علاقة الجزء بالكل و هي مكملة.

الجواب الثاني 04 ن :

الغذاء الصحي للرياضي هو: يشتمل على مخلف العناصر الغذائية و الفيتامينات و المعادن ، و ينصح بأهمية تناول الماء الذي يحافظ على مستوى السوائل في الجسم ، حيث انه مهما كانت جودة تلك المشروبات فانها لا تعوض الفرد عن أهمية تناول الغذاء الصحي على مدار حياته.

الجواب الثالث 04 ن :

يسمى النظام اللاهوائي الحمضي بنظام التحلل السكري: لتحلل أحد أنواع السكريات و هو الغليكوجان و

الذي يستعمل و يستغل في إنتاج الطاقة **ATP**

مصير نتاج التفكك لمختلف العناصر الكيميائية بهذا النظام هو: الغليكوجان الى جريبتين من الغليكوز . الغليكوز الى حمض البيروفيك، حمض البيروفيك الى احادي الانزيم - 1 - . هذا الاخير يدخل لحلقة كريبس لاجل مجموعة من العمليات لإنتاج الطاقة هوانيا و الحصول على نتاج نهائية هي: **CO<sub>2</sub> + H<sub>2</sub>O** ومصيرهما هو الاطراح بالمسلك التنفسي و التعرق.

ملاحظة: يمكن ظهور حمض اللبن بسبب كثرة حمض البيروفيك نتيجة الشدة العالية المستمرة مع الراحة البيئية الغير كافية.

الجواب الرابع 04 ن :

الفرق بين القدرة و السعة الهوائيتين هو: القدرة الهوائية هي أحد أنواع الجهد الذي ينتج من خلال النظام الهوائي، حيث يعبر عن تدخل النظام في اعلى مستوياته و لمدة زمنية تتراوح بين 5 و 7 الى 9 و 12 دقيقة.

اما السعة الهوائية فهي احد انواع الجهد الذي ينتج من خلال النظام الهوائي، حيث يعبر عن تدخل النظام في مستوياته اقل من الشدة و لمدة زمنية تمتد لساعات.

الجواب الخامس 04 ن :

اقترح تمرين رياضي لتطوير صفة مداومة السرعة مع تحديد مختلف عناصر حمل التدريب و تبيين النظام الطايفي العامل و مصدر الطاقة :

بحسب نوع الرياضة: يطلب من الرياضي تنفيذ انتقال و قد يكون بوجود أو عدم وجود أداة، الشدة تحت القصوى **90 - 95** بالمانة من الشدة القصوى المعروفة لدى المدرب بعد اختبارها، الراحة البنائية غير كاملة أو غير تامة ، الحجم بحسب مرحلة التدريب و العمر التدريبي و السني كذلك، الراحة بين السلاسل نسبية كذلك و بحسب المرحلة التدريبية.

النظام الطاقوي المتدخل هو: النظام اللاهواني الحمضي و الهدف هو تطويره و تأخير ظهور العتبة اللاهوائية، مصدر الطاقة هو الغليكوجان.

STAPS  
IDENT  
M. DJEMALI

مع أفضل التمنيات و التوفيق