جامعة العلوم والتكنولوجية وهران

USTO معهد التربية البدنية و الرياضة

USTO 2023/2024 semestre 7

الفوج:

الاسم و اللقب:

مقياس: فسيولجية الجهد البدني

Module : la Physiologie de l'effort

التصحيح النموذجي

(✓) Choisissez les réponses les plus justes (✓) اختر الاجابات الصحيحة

corrigé type

الزيادة في حجم العضلة ناتج ل	1	L'augmentation de la masse musculaire due a :
لتدريب القوة	✓	L'entrainement de la force
لتدريب المرونة		L'entrainement de souplesse
لتدريب المداومة		L'entrainement de l'endurance
لبتروفي هو	2	L'hypertrophie est :
زيادة في حجم الخلية العضلية	✓	L'augmentation de la taille de la fibre musculaire
ناتج عن تدريب القوة	✓	L'Adaptation due a un travail musculaire de force
تكاثر عدد الخلايا العضلية		Augmentation des fibres musculaires
ليبربلازي هو	3	L'hyperplasie est :
تكاثر عدد الخلايا العضلية	✓	Augmentation des fibres musculaires
زيادة في حجم الخلية العضلية		L'augmentation du volume de la cellule
الضغط الزائد الدموي		La pression sanguine qui augmente
الزيادة في القوة هو ناتج ل	4	L'augmentation de la force est le résultat de :
لبتروفي	✓	L'hypertrophie
تكاثر عدد الخلايا العضلية من النوع 2 FT	✓	L'augmentation des fibres de type 2 FT
تكاثر عدد الخلايا العضلية من النوع 2 ST		L'augmentation des fibres de type 1 ST
السرعة القصوى الهوائية تتطور بتمارين	5	La VMA est développé lors d'un exercice
السرعة		De vitesse
القوة		De la force
المداومة	✓	D'endurance
نبضات القلب في حالة راحة	6	La fréquence cardiaque au repos est :
تنقص قيمتها بعد التدريب المداومة	✓	Diminué due a l'entrainement d'endurance
تزداد قيمتها لرياضي المداومة		Augmenté chez le sportif de fonds
لاتتغير قيمتها مهما نوعية التدريب		Inchangé après un entrainement
العضلة القلبية تتقوى	7	Les muscles cardiaques sont :
بعد تدريب السرعة	✓	Tonifier pour le sportif de sprint
بعد تدريب القوة	✓	Tonifier pour le sportif de force
بعد تدريب المداومة		Tonifier pour les sportif de fond
الرياضيين لهم الخاصية التالية	8	Les sportifs subissent des modifications tel que :
الزيادة في الشعيرات الدموية	✓	L'augmentation des capillaires sanguines
الزيادة في حجم العضلات	✓	L'augmentation de la masse musculaire
نبضات القلب في حالة راحة تتقلص	✓	La diminution de la FC au repos
ان تدريب المداومة يؤثر على	9	L'entrainement en endurance implique :
تقوية عضلات التنفس	✓	Un développement des muscles respiratoire
الزيادة التذفق الدموي المضخ	✓	Augmentation de la VES
تتقلص نبضات القلب في حالة راحة	✓	Diminution de FC au repos
التدريب في المرتفعات يزيد في	10	L'entrainement en altitude augmente :
تكاثر الهموغلوبين	✓	Les capteurs d'O2 (hémoglobine)
تركيز CO2		La concentration du CO2
كثافة الكريات البيضاء		Les globules blancs

L'attribution de l'énergie est régie par :	11	توزيع الطاقة ينظم ب
Deux systèmes aérobie et anaérobie	✓	نظامين هوائي و لاهوائي
Trois filières anaérobies al anaérobie la et aérobie	✓	تلاثة مجالات لاهوائي لالكتيكي لاهوائي لكتيكي وهوائي
Une seule voie de production d'énergie		طريق وحيد لانتاج الطاقة
Les sprints cours et les exercices explosifs :	12	تمارين السرعة والقوة الانفجارية
L'énergie est assurée par le système ATP CP	✓	مؤمنة عن طريق النظام ATP CP
L'énergie est assurée par le système AN AL	✓	مؤمنة عن طريق النظام لاهوائي لالكتيكي
L'énergie est assurée par le système Aérobie		مؤمنة عن طريق النظام الهوائي
Les Fibres musculaires sont :	13	الخيوط العضلية تتاتر
Modifies par la nature de l'entrainement	✓	حسب نوعيية التدريب
Préalablement définie par la génétique du sportif	✓	مسبقا موظفة حسب التوزيع الجيني للرياضي
Ne Change pas de proportion		لايتغير التوزيع الوظيفي
Les fibres de contraction rapide sont :	14	خلايا الاتقباض السريع هي
De couleur blanche	✓	خلايا بيضاء
De couleur rouge et rose		خلايا حمراء و وردية
Faible en hémoglobine	✓	فقيرة من الهيموغلوبين
Les acides gras sont :	15	الدهون
Consommés par le procédé de l'Aérobie	✓	يستهلك عن طريق النظام الهوائي
Par toutes les filières énergétiques		يستهلك عن طريق جميع الانظمة
Par le système Anaérobie lactique		يستهلك عن طريق النظام الاهوائي
La concentration de lactate représente :	16	يبين نسبة تراكم للاكتيك
La nature de l'exercice	✓	نوعية التمرين
Le niveau de la performance	✓	نوعية مستوى الرياضي
La fatigue		نوعية تحمل التعب
L'acide Lactique est une :	17	الحمض اللبن هو
Alarme de fatigue	✓	منذر للتعب
Diminution d'énergie par rapport a l'effort	✓	نقص الطاقة المناسبة
déficit D'O2	✓	نقص الاكسجين
Le lactate est :	18	الاكتيك هو
Source d'énergie intermédiaire	✓	مصدر طاقة
Un repère de performance	✓	معلم لمستوى التحضير الرياضي
Un déchet a éliminer		فضلة
Chaque muscle se contracte selon :	19	ان العضلة تتقلص وفقا ل
Degré d'excitation	✓	نسبة التحفيز
Seuil d'excitation	✓	عتبة التحفيز
Son antagoniste	✓	للعضلة المضادة
la vo2 max est definie par des parametres :	20	السرعة الهوائية القصوى حويو صحة
d'âge	✓	السن
la nature de l'entrainement	✓	طبيعة التدريب
le sexe	✓	الجنس