



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي السادس

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

مدة الاختبار: 02 ساعة

التاريخ: الثلاثاء 12 ماي 2026

امتحان السداسي السادس في مقياس ثقافة بدنية

السؤال الأول: (02 نقاط)

- هناك نوعان من الإجهاد في كمال الأجسام (stress en musculation)، قم بذكر النوعين مع الشرح.

السؤال الثاني: (06 نقاط)

- أذكر متغيرات التدريب في رياضة كمال الأجسام

السؤال الثالث: (04 نقاط)

- أذكر البروتوكول الخاص بالتدريب الموجي أو موجة ليجارد (Méthode ondulatoire legard)

السؤال الرابع: (08 نقاط)

- يمكن تصنيف الفيتامينات إلى فئتين، قم بذكر النوعين مع الشرح.

- قم بإتمام الجول التالي الخاص بالمغذيات المغذيات الكبيرة: الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات

Substrats	Nutriments	des besoins %	1g = ...kcal	Stockage
Glucides	Acides aminés	50 à 60	..	..
Lipides	Acides gras, mono-glycéride, cholestérol	..	..	..
Protéines	Glucose, glycogène	..	..	..

بالتوفيق للجميع

أستاذ المادة: مويصة عمار



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس: ثقافة بدنية

تخصص: رياضة فردية سنة ثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي

أستاذ(ة) المادة: مويسة عمار

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي السادس لمقياس ثقافة بدنية

1. الجواب الأول (2 ن)

✓ هناك نوعان من الإجهاد في كمال الأجسام (stress en musculation):

– الإجهاد الميكانيكي (le stress mécanique) (0.5 ن)، القيام بمجموعة قصيرة ولكن بأوزان عالية. (0.5 ن)

– الإجهاد الأيضي (le stress métabolique) (0.5 ن)، يتضمن الإجهاد الأيضي تمارين أطول ولكن خفيفة (أوزان خفيفة أو بوزن جسم). (0.5 ن)

2. الجواب الثاني (6 ن)

متغيرات التدريب في رياضة كمال الأجسام:

- الحمل المستخدم (La charge à mobiliser) (1 ن)
- عدد التكرارات (Le nombre de répétitions) (1 ن)
- عدد المجموعات (Le nombre de séries) (1 ن)
- الاسترجاع بين المجموعات (La récupération entre les séries) (1 ن)
- إيقاع الحركة (مدة شد العضلات) (Le tempo du mouvement (temps sous tension du muscle TsT) (1 ن)
- أنظمة انقباض العضلات المستخدمة (Les régimes de contraction du muscle utilisés) (1 ن)

2. الجواب الثالث (4 ن)

✓ البروتوكول الخاص بالتدريب الموجي أو موجة ليجارد (Méthode ondulatoire)

:(legeard

Bloc 1

(0.5 ن) Série 1 : 3 répétitions à 90 % de 1RM

(0.5 ن) Série 2 : 2 répétitions à 92.5 % de 1RM

(0.5 ن) Série 3 : 1 répétitions à 90 % de 1RM

Bloc 2

(0.5 ن) Série 4 : 7 répétitions à 80 % de 1RM

(0.5 ن) Série 5 : 6 répétitions à 82.5 % de 1RM

(0.5 ن) Série 6 : 5 répétitions à 80 % de 1RM

(0.5 ن) La séance se termine par une série de 1 répétitions à 95 % de 1RM.

(0.5 ن) Entre chaque série, une pause de 4 à 7 min

2. الجواب الرابع (8 ن)

✓ تصنف الفيتامينات إلى فئتين:

• **الفيتامينات التي تذوب في الدهون (Les vitamines liposolubles): (1 ن)**

هي التي تذوب وتخزن في الدهون، لذلك ليس من الضروري تناولها يومياً. نجد الفيتامينات A، D، E، K. ويتم توفيرها بشكل رئيسي من الأطعمة ذات الأصل الحيواني والزيت النباتية. (1 ن)

• **الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء (Les vitamines hydrosolubles): (1 ن)**

هي الفيتامينات التي تذوب في الماء ولا يتم تخزينها في الجسم، لذلك إذا لم يوفر النظام الغذائي بانتظام الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، فسوف تظهر أعراض النقص بسرعة. نجد فيتامينات المجموعة B وC، وهذه الفيتامينات موجودة في معظم أطعمتنا. (1 ن)

✓ الكربوهيدرات والدهون والبروتينات: جدول ملخص

Substrats	Nutriments	des besoins %	1g = ...kcal	Stockage
Glucides	Glucose, glycogène	50 à 60	4 (ن 0.5)	600g (muscles 500g, foie) (ن 0.5)
Lipides	Acides gras, mono-glycéride, cholestérol	25 à 30 (ن 0.5)	9 (ن 0.5)	8kg (sous cutanés 7,8kg, muscles) (ن 0.5)
Protéines	Acides aminés	12 à 17 (ن 0.5)	4 (ن 0.5)	/ (ن 0.5)