



كلية الاقتصاد المنزلي

الإمتحان النهائي النظري – الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

القسم العلمي	التغذية وعلوم الاطعمة	الشعبة – الفرقة لدراسية	دبلوم (غذائيات المستشفيات)
اسم المقرر	تغذية الرياضيين	كود المقرر	٥١١١٧
العام الدراسي	٢٠٢٣-٢٠٢٤ م	الفصل الدراسي	الأول
تاريخ الإمتحان	٢٢ / ١ / ٢٠٢٤ م	زمن الامتحان/	ساعتان (١٢,٥ ظهرا – ٢,٥ عصر)
عدد الأسئلة	٣ أسئلة رئيسية	طريقة اجابة الامتحان	كراسة ■ نفس الورقة □ نموذج اجابة □
عدد اوراق الامتحان	ورقة وجه و ظهر	نوع الاسئلة / اجباري	مقالي ■ اجابات قصيرة ■ اختيار من متعدد ■
عدد الطلاب	٢٠	الدرجة الكلية للامتحان	٦٠ درجة

تعليمات خاصة بالإمتحان : من فضلك اجب عن جميع الاسئلة في كراسة الاجابة

السؤال الأول:- اجب عن جميع الأسئلة الآتية:- (٢٠ درجة)

١. مصادر الطاقة أثناء النشاط الرياضي.
٢. ما هي الشروط التي يجب توافرها في الوجبة بعد المنافسة.
٣. المعتقدات الخاطئة الشائعة في تغذية الرياضيين.
٤. الآثار السلبية للتعبئة الجليكوجينية.

السؤال الثاني:- أ. اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين. (١٠ درجات)

١. يتم تنشيط التفاعل  $Cr + ATP \rightarrow ADP + CrP$  عن طريق إنزيم .....  
أ- بروتين كينيز      ب- ميوكينيز      ج- كرياتين كينيز      د- الجلوكاجون
  ٢. يحتوي كل كجم من العضلات الرطبة على..... مللي مول من ATP.  
أ- خمسة      ب- عشرة      ج- خمسة عشر      د- عشرون
  ٣. في حالة إستنفاد ATP بالعضلات، ينتج جليكوجين العضلات الجلوكوز مع تراكم ..... عن طريق الأكسدة اللاهوائية.  
أ. ADP      ب. AMP      ج. CrP      د. Lactic acid
  ٤. يقصد بإعادة الترطيب للرياضيين بعد التمرين أو المنافسة، تعويض نقص .....  
أ. السوائل      ب. السوائل والالكتروليتات      ج. السوائل والصوديوم      د. السوائل والفيتامينات
  ٥. يوصى بتناول بروتين عالي الجودة قبل التمرين مباشرة للحفاظ على .....  
أ. ميزان نتروجيني ثابت      ب. ميزان نتروجيني موجب      ج. توازن العضلات الهيكلية      د. جليكوجين العضلات
  ٦. لا تؤدي تركيزات الأنسولين المرتفعة لزيادة معدل تخليق الجليكوجين في العضلات بتناول الكربوهيدرات الكافية.  
أ. العبارة صحيحة      ب. العبارة خاطئة.      ج. لا توجد علاقة      د. العلاقة عكسية
  ٧. المخزون الخلوي الداخلي من ..... تعتبر هي الأهم خلال التمارين طويلة الأمد.  
أ. الأكسجين      ب. البروتين      ج. الدهون      د. الكربوهيدرات
  ٨. تعزز الرياضة الميتابوليزم الداخلي عن طريق ....  
أ. خفض الأكسدة      ب. زيادة استهلاك الجلوكوز      ج. خفض إنتاج الأجسام الكيتونية      د. زيادة معدل الأيض الهوائية
  ٩. يمد أيض وحدة جلوكوز واحدة في الخلية ب ..... ATP .  
أ. ٢٠      ب. ٣٠      ج. ٣٦      د. ٥٠
  ١٠. زيادة تراكم AMP في الخلية يحفز هرمون .... في حالات الإجهاد و التمرينات الشديدة.  
أ. الأنسولين      ب. الجلوكاجون      ج. الإبينفرين      د. الثيروكسين
- باقي الأسئلة في الصفحة التالية -



ب. اكتب في نقاط موجزة و واضحة :- ( ١٠ درجات)

١. اذكر بدائل توليد الطاقة من الكبد أثناء ممارسة تمارين التحمل الشديدة أو المنافسات طويلة الأمد.

(٢ درجة)

٢. كيف يمكن الحفاظ على ثبات مستوى جلوكوز الدم أثناء التمرين عندما ينخفض مخزون الجليكوجين؟

(٤ درجات)

٣. وضح رد الفعل الهرموني المحفز لعمليات الأيض خلال التدريبات الكثيفة.

(٤ درجات)

(٢٠ درجة)

السؤال الثالث :- اكمل العبارات الآتية:-

١. تختلف تغذية الرياضيين عن تغذية الأفراد العاديين في ..... و ..... و .....
٢. هناك عاملين يؤديان إلى هبوط مستوى الأداء البدني أثناء التدريب أو المنافسة المتميزة بالشدة والإستمرارية لمدة طويلة. هذان العاملان هما ..... و .....
٣. يجب ألا تقل كمية الكربوهيدرات عن نسبة ..... % من الحصص الغذائية اليومية للرياضيين وذلك لعدة أسباب منها ..... و .....
٤. تناول البروتين قبل التمرين يساعد على ..... و ..... بينما تناول ..... جرام من البروتين في وجبة ما بعد التمرين سوف تساعد في عملية الاستشفاء ومزج البروتينات مع الكربوهيدرات يزيد من .....
٥. يعرف الغذاء الرياضي على أنه .....
٦. يعتبر ZMA من أهم المكملات الغذائية لدى الرياضي وهو عبارة عن مزيج من ..... و ..... و ..... بينما يُنتج هيدروكسي ميثيل بوتيرات بشكل طبيعي في الجسم كمنتج لانهايار الحمض الاميني .....
٧. تتمثل الجوانب السلبية لتناول البروتين بكثرة لدى الشخص الرياضي في ..... و ..... و .....
٨. يتدهور أداء الرياضي إذا فقد ..... % من ماء جسمه ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ..... و ..... و ..... ويعتمد مقدار الماء الذي يفقده الجسم من خلال إفراز العرق أثناء التدريب والمنافسة على عدة عوامل منها ..... و .....
٩. يجب ألا تتعدى كمية الدهون نسبة ..... % من الحصص الغذائية اليومية للرياضيين وذلك لعدة أسباب منها ..... و ..... و .....
١٠. من أهم الآثار السلبية المحتملة لاستخدام المكملات الغذائية لكمال الأجسام ..... و .....
١١. وجود البروتينات بنسبة ..... % في الحصص الغذائية للرياضي تبدو مناسبة. إلا أنه قد أوصى بمراعاة زيادة كمية البروتين للرياضيين الذين تتميز رياضتهم ببذل مجهود وفير. وتشمل مصادر البروتينات في غذاء الرياضي ..... و ..... و ..... ويجب ألا يزيد عدد السعرات التي يحصل عليها الجسم من السكر المكرر عن ..... % من المجموع الكلي للسعرات التي يحتاجها الرياضي في اليوم
١٢. أهمية فيتامينات B المركبة للرياضيين تعود إلى دورها الأساسي في ..... و ..... وقد لا يرجع نقص فيتامين ب ١ عند بعض الرياضيين إلى نقصه في الغذاء ، بل قد يرجع وبصورة غير مباشرة إلى عوامل أخرى منها ..... و .....

- انتهت الأسئلة -

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

أ.د/ خالد عبد الرحمن علي شاهين  
أ.م.د/ بسمة رمضان الخطيب  
أ.د/ مي عبد الخالق غريب  
د. شيماء مصطفى المصليحي  
عبد الفالح  
سما رابطة