جامعة المنوفية

كلية الاقتصاد المنزلي

الإمتحان النهائي النظري – الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م

القسم العلمي	التغذية وعلوم الاطعمة	الشعبة – الفرقة لدراسية	دبلوم غذائيات المستشفيات
اسم المقرر	تغذية الرياضيين	كود المقرر	51117
العام الدراسي	٢٠٢٢-٢٠٢٣م	الفصل الدراسي	الثاني (دورة أكتوبر)
تاريخ الإمتحان	٣/ ٧/ ٢٠٢٣ م	زمن الامتحان/	ساعتان(١٠ص – ١٢)
عدد الأسئلة	٢ أسئلة رئيسية	طريقة اجابة الامتحان	كراسة ■ نفس الورقة ☐ نموذج إجابة ☐
عدد اوراق الامتحان	ورقه وجه و ظهر	نوع الاسئلة / اجباري	مقالي ■ إجابات قصيرة ☐ اختيار من متعدد ■
عدد الطلاب	٩	الدرجة الكلية للامتحان	٦٠ درجة
تعليمات خاصة بالإمتحان : من فضلك اجب عن جميع الاسئلة في كراسة الاجابة			

السؤال الأول:- أجب عن جميع الأسئلة الآتية:- (٣٠ درجة)

١. ما هي الأطعمة التي يجب تجنبها قبل المنافسة، و التي يجب إتباعها بعد المنافسة.
٢. العلاج الغذائي للرياضيين المصابين بالسكري.
٣. ما هي المعتقدات الخاطئة الشائعة في تغذية الرياضيين.
٤. ما هي الأمور التي يجب اتباعها عند تغذية الطفل الرياضي
٥. أهمية الجليكوجين للرياضيين.

السؤال الثاني:- أ. إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين. (٢٠ درجة)

١. المخزن الرئيسي للطاقة و الفوسفات في العضلات .....

أ. AMP	ب. ADP	ج. ATP	د. Cr≈P

٢. في حالة المباريات و التدريبات الرياضية الشديدة يحدث إثارة لهرمون الإبنفيرين مما يسبب نشاط مادة ....

أ. ADP	ب. CR≈P	ج. G-Protein	د. Glycogen

٣. الحد الأقصى للجسم من مخازن الجليكوجين بالعضلات بمتوسط ... جرام لكل كجم من كتلة الجسم.

أ. خمسة	ب. عشرة	ج. خمسة عشر	د. عشرون

٤. أثناء الدقائق الأولى من التمارين الرياضية، يمد ..... بالطاقة بدون استهلاك أكسجين.

أ. البروتين	ب. الأنسجة الدهنية	ج. الجليكوجين	د. حمض اللاكتيك

٥. يسبب إنخفاض مستوى الجليكوجين و إنتاج ATP بالعضلات إلى تراكم ..... مما يؤدي للشعور بالتعب و عدم المحافظة على نفس مستوى الأداء بالتمرين أو المباراة.

أ. الفوسفات	ب. ثاني أكسيد الكربون	ج. اللاكتات	د. الكرياتين فوسفات

٦. يبدأ إستهلاك الطاقة و إنتاج ATP خلال الدقائق الأولى من التمرين الشديد أو المنافسة عن طريق .....

أ. الجليكوجين	ب. الأكسجين	ج. الأكسدة الهوائية	د. الأكسدة اللاهوائية

٧. أثناء مباريات الألعاب منخفضة الشدة أو التدريبات التي تستمر لفترة طويلة يحفز إستهلاك الطاقة الأكبر من مصادر .....

أ. الكربوهيدرات	ب. البروتين	ج. الدهون	د. جليكوجين العضلات

٨. أثناء التدريبات طويلة الأمد، عندما يقترب استنفاذ الجليكوجين يزداد انطلاق .....من الأنسجة الدهنية.

أ. الجلسريدات الثلاثية	ب. الأحماض الدهنية	ج. الإسترات	د. اللاكتات

٩. بالتكيف و التدريب على الأكسدة الهوائية و الامداد بالكميات الكافية من الأكسجين بالعضلات يقل تراكم ..... بالعضلات.

أ. الدهون	ب. البروتين	ج. اللاكتات	د. الكرياتين

تابع الأسئلة في الصفحة التالية

١٠. معالجة ..... من الأمور الضرورية خاصة في الرياضات الجماعية التي تعتمد على التحمل او شديدة الكثافة لمدة طويلة.

أ. سوء التغذية	ب. الجفاف	ج. نقص الوزن	د. كتلة الجسم

١١. إذا كان وقت التعافي المتاح أقل من ١٢ ساعة، فمن الإستراتيجيات التطبيقية لتحسين معدل التميؤ بعد التمرين بتدعيم المشروبات باستخدام .....

أ. الفاكهه	ب. المشروبات الغازية	ج. الجلسرين	د. المشروبات الكحولية

١٢. التأخير في الإماهة المبكرة بعد التمرين يعزى إلى .....

أ. التعرق	ب. عدم الإحساس بالعطش	ج. ارتفاع درجة الحرارة	د. جميع ما سبق

١٣. -النقص في تناول البروتين الغذائي للاعبين يسبب .....

أ. الجفاف	ب. ميزان نتروجيني موجب	ج. ميزان نتروجيني سالب	د. اضطراب الهرمونات

١٤. الفترة الزمنية المثلي لتناول الغذاء البروتيني التعويضي بعد التمرين خلال .....

أ. ساعتين	ب. ١٢ ساعة	ج. ٢٤ ساعة	د. الإسبوع

١٥. تناول مشروب يحتوي على ..... يحسن من إحتباس السوائل و تعويض الفاقد أثناء التعرق.

أ. الكالسيوم	ب. الماغنسيوم	ج. الصوديوم	د. البوتاسيوم

١٦. أظهر تركيب الجسم لدى لاعبي حراس المرمى قيما أعلى من ..... مقارنة بلاعبي خط الوسط و المهاجمين العرضيين في رياضة كرة القدم.

أ. الأملاح	ب. البروتين	ج. العضلات	د. الدهون

١٧. الجسم النحيل مع نسبة أكبر من ..... يفيد في الرياضات التي تعتمد على السرعة أثناء المباراة .

أ. الأنسجة الدهنية	ب. الرطوبة	ج. العضلات	د. الجليكوجين

١٨. الإحتياجات الغذائية من الدهون للاعبي كرة القدم في اليوم .....% من إجمالي الطاقة المستهلكة.

أ. ١٠-١٥%	ب. ٢٠-٣٥%	ج. ٣٠-٥٠%	د. ٤٠-٦٠%

١٩. يجب تدعيم لاعبي كرة القدم بفيتامين ..... يوميا لتنظيم امتصاص الكالسيوم و الفوسفورو الوظائف المناعية و الأداء الرياضي بشكل عام.

أ. "A"	ب. " B "	ج. " C"	د. "D"

٢٠. خلال ٦٠ دقيقة قبل المباراة يتم الإحماء و التدريب، لذا يفضل الأمداد ب ..... لتجنب إهدار جليكوجين الكبد.

أ. مشروبات الطاقة	ب. وجبة دسمة	ج. وجبة خفيفة سهلة الهضم	د. وجبة كربوهيدراتية ثقيلة

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

١. رد الفعل الهرموني المحفز لعمليات الأيض خلال التدريبات الكثيفة. (٤ درجات)
٢. الهدف من إستراتيجية الإسترداد الغذائي " Recovering " بعد التمرينات الرياضية المكثفة و المباريات العنيفة (٤ درجات)
٣. الأحتياجات الغذائية المثلى من البروتين الغذائي للاعبي كرة القدم (الكمية و النوعية) (درجتان)

- انتهت الأسئلة –

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

أ.د/ خالد عبد الرحمن علي شاهين — **أ.د/ مى عبد الخالق غريب**

أ.م.د/ بسمة رمضان الخطيب — **د. أميرة حمدي درويش**