**جامعة بنها الفصل الدراسى الثانى**

**كلية التربية الرياضية للبنين شعبة الادارة الرياضية**

**قسم علوم الصحة الرياضية الفرقة الرابعة**

**نموذج اجابة مادة التغذية الرياضية**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**السؤال الاول :-**

1. صح
2. خطا (4 سعرات حرارية)
3. صح
4. خطا (الحيوانية والنباتية)
5. صح
6. خطا (مصدرين رئيسين ، والنباتية)
7. صح
8. خطا ( الكبد )
9. صح
10. خطا ( كاملة القيمة الغذائية)

**السؤال الثانى :**

1. وظائف الكربوهيدرات :-

* تعتبر الوظيفة الاساسية للكربوهيدرات هى امداد خلايا الجسم المختلفة
* يعتبر الجلوكوز العامل الرئيسى لنشاط الجهاز العصبى
* يتحول الجلوكوز الزائد عن قدرة الخلايا على تخزينه الى دهون وتخزن فى الانسجة
* خلق حيوية الجسم وقيام اعضائه الداخلية بكافة وظائفه
* تركيب الجزئيات الكبيرة سواء كانت بروتينات او دهنيات من مكونات بروتو بلازم الخلايا

1. مصار الحصول على الدهون

* حيوانية مثل الزبدة والقشطة واللبن والبيض واللحوم
* نباتية كزيوت الزيتون و السمسم وعباد الشمس

1. الاهمية الغذائية للبروتين :-

* تزويد الجسم باحتياجاته من الاحماض الامينية الاساسية للحفاظ على حياته ونموه
* البناء والاحتفاظ بانسجة الجسم فى حالة جيدة
* يشكل البروتين مايقرب من 20% من وزن الجسم و 50 % من هذا الوزن فى العضلات و 20 % فى العظام و 10 % فى الجلد
* الوقاية من امراض نقص البروتين كتاخر النمو
* تدخل البروتينات فى تكوين الهرمونات
* تساهم فى تركيب الانزيمات
* تساهم فى تركيب بروتينات البلازما
* تزويد الجسم ببعض الفيتامينات

1. مصادر الحصول على الكربوهيدرات

* حيوانية مثل اللاكتوز الموجود فى اللبن ومنتجاته السكر الحيوانى
* نباتية الحبوب والخضروات والفواكه

1. الاهمية الغذائية للدهون :-

* تعد مصدر مركزيا للطاقة حيث جرام دهون يقرب من 9 سعرات حرارية
* تزود الجسم بالاحماض الدهنية الاساسية
* تحتوى على العديد من الفيتامينات الذائبة فى الدهون
* تدخل فى تركيب خلايا الجسم
* تعمل الدهون المتخزنة تحت الجلد كعازل للحرارة للوقاية من برودة الطقس
* لها دور هام فى امتصاص الكالسيوم
* تدخل فى تركيب العديد من الهرمونات

**السؤال الثالث**

**أهميه استهلاك أو تناول المواد الكربوهيدراتيه قبل أو أثناء النشاط البدني.**

تتوضح هذه الأهمية في تناول المواد الكربوهدراتيه بصوره خاصة وواضحة عند ارتفاع شده الأداء البدني والمعروف هناك علاقة عكسية بين شدة الأداء وفترة الدوام أو ممارسه الأداء البدني ،وذلك فإن الفرد اللائق بدنيا يكون قادرا على ممارسه الأداء والنشاط البدني بحدود ٥٠ %من أقصى قدرة له في مثل هذا الأداء لمدة ٤ او٥ ساعات ولكن زيادة شدة الأداء إلى حدود ٨٠ % من أقصى شدة فإن اللاعبين لا يستطيعون الاستمرار في مثل هذا الأداء لمدة ساعة أو ساعتين . لذلك يمكن القول بأن استهلاك المواد الكربوهيدراتيه يزداد عندما يزداد مستوى شدة الأداء وتصل إلى الشدة القصوى او اقل من الشدة القصوى ولما كان الكلايكوجين المصدر الأساسي للطاقة المستهلكة خلال ٤٠ دقيقه الأولى للأداء البدني والذي يدوم من ٦٠-٩٠ دقيقه أو اقل لأن مخزون الكلايكوجين في العضلات والكبد يكون ملائما لمقابله الحاجة المطلوبة لمثل هذا الأداء وفترته المعلومة ،ولذلك يمكن أن ننصح بتناول كميات اضافيه من المواد قبل السباق بيوم اويومين وليس يوم السباق ،وذلك لكي يتم التأكد على إمدادات الكلايكوجين المخزن . وقد ينصح بتناول الكلوكوز كمواد ذائبة في الماء وذلك أثناء جري المسافات الطويلة فالكلوكوز المهضوم قد يسهم بدرجه عاليه كمصدر للطاقة وبذلك يساعد على توفير الكلايكوجين الكبد والعضلات لفترة أطول وهذا ما نشاهده إثناء الجري في المارثون ،وركض الضاحية ،حيث تخصص محطات خاصة لتزويد الرياضيين بالسوائل الضرورية ،وذلك يختار الرياضي من بين مايلائمه من هذه السوائل حيث ينصح باستخدام الماء كماده تعويضيه إذا كان يشعر بأنه قد فقد ماء كثير وكان قد افرز كثير من العرق أثناء أداء فتره السباق التي سبقت هذه المحطة المخصصة للسوائل ،إما إذا كان العامل الأهم هو تعويض الكلوكوز يجبا استخدام محاليل ذو تركيز اكبر للكلكوز ،وعلى العموم يجب أن يتم أن تتم بتجربة التحاليل في التدريب قبل استخدامها في المنافسة وبالمناسبة ينصح بتبادل محاليل ذو تركيز للكوكوز وبحدود ٦٠-٥٠ %وقد يكون الأكثر أهميه وفائدة بالأخص في جري المسافات الطويلة. كيفية تناول المواد الكاربوهيدراتيه:- عند مزاوله الأداء البدني ولفترة طويلة وعند مستوى متوسط السرعة من ٤ -٣ساعات وعند ٣٠ %من السرعه القصوى ، فينصح بتناول المواد الكاربوهيدراتيه وعلى شكل كلوكوز قبل الأداء ،ويعتبر ذلك فعالا للطاقة للمساعدة في تحقيق المستوى العادي للكلوكوز بالدم ولطول فتره الأداء وبذلك ينصح باستخدام كلوكوز على شكل مركز بنسبه ٢٥-٢٠ % من المحلول المتناول ،ولقد استخدم في بعض الدراسات محلول بتركيز ٦٠ %كلوكوز ، حيث يتم تناوله قبل ساعة عن بدء الأداء البدني ،كما يستحسن تناول الكلوكوز المذاب في السوائل وخلال ٣٠-٢٠ دقيقه من بدء الأداء المتكرر وهذا مانراه يجدث عند لاعبي كرة القدم ولاعبي التنس والدراجات ، حيث نراهم يهرعون إلى حافة اية الملعب أثناء التوقفات العادية لتناول القنان التي تعطي لهم من قبل الساعدين أو هي أساسا موضوعه على حافة الساحة أو كذلك نرى لاعبي التنس التوجه إلى مكان الاستراحة المخصص له وذلك بعد انتهاء كل شوط لتناول مافقده من السوائل حيث إن مثل هذه الاجراءت سوف تؤدي إلى بقاء مستويات الكلوكوز عاديه أو يرفعها خلال الأداء.

**السؤال الرابع**

* الطريقة العادية لحساب السعرارات الحرارية اليومية للاعب كمال الاجسام :-

80 \* 22= 1760

1760\* 1.9=3344

* طريقة الباوند لحساب السعرارات الحرارية اليومية للاعب كمال الاجسام :-

80\* 2.2=176

176\*15=2640

د. محمود السيد ابراهيم

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية