

الأسئلة

السؤال الأول (6 ن): حدد مفاهيم المصطلحات التالية:

- 1- التغذية:
- 2- السعة الحرارية:
- 3- التمثيل الغذائي القاعدي:
- 4- الغذاء المتوازن:
- 5- العناصر الغذائية الأساسية:
- 6- الكربوهيدرات:

السؤال الثاني (5 ن): أجب على ما يلي:

- 1- ماذا يُقصد بالاحتياجات الطاقوية للرياضي؟
- 2- اذكر أربعة عوامل تؤثر على الاحتياجات الطاقوية عند الرياضي؟ مع الشرح.
- 3- بين الفرق بين الاحتياجات الطاقوية عند الرياضي وعند الإنسان العادي؟
- 4- ما أهمية التغذية السليمة المتوازنة في تغطية الاحتياجات الطاقوية للرياضي؟

السؤال الثالث (9 ن): فسر العبارات التالية:

- 1- يُفضل تناول الوجبة الرئيسية قبل النشاط البدني بحوالي 3 ساعات.
- 2- الإفراط في تناول الدهون قبل المنافسة قد يؤثر سلباً على الأداء الرياضي.
- 3- يجب على الرياضي أخذ كفايته من السوائل قبل وأثناء وبعد المنافسة أو التدريب.
- 4- تُعد الكربوهيدرات المصدر الأساسي للطاقة عند الرياضي.
- 5- لا تقل أهمية التغذية بعد التدريب عن أهميتها قبل التدريب.
- 6- من بين أهم وظائف الغذاء: إمداد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباضات العضلية.