



السنة الجامعية: 2016/2017

جامعة محمد خيضر - بسكرة

المستوى: سنة أولى ماستر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التاريخ: 16.05.2017

قسم: التدريب الرياضي



امتحان في مقياس التغذية الرياضية

السؤال الأول: ( 04 ن )

أصبحت التغذية من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها أساسا في مجال الرياضة، وفي دراسة التغذية تبرز مصطلحات مختلفة وجب التفريق بينها .

-المطلوب: قدم مفهوما للمصطلحات التالية:

-علم التغذية . -التغذية المناسبة . -الكفاية الغذائية . -القيمة الغذائية .

السؤال الثاني: ( 16 ن )

تحتوي أغلب الأطعمة التي يتناولها الإنسان على كميات متفاوتة من العناصر الغذائية الأساسية ،ومن بينها الكربوهيدرات ،البروتينات ،الدهون ،والأملاح المعدنية .

وتحتل هذه العناصر أهمية بالغة بالنسبة للإنسان عموما وللرياضيين خصوصا .

-وضح أهميتها بالنسبة للرياضيين .

الإجابة النموذجية:

الإجابة عن السؤال الأول: (04ن)



- 1- يعلم التغذية: هو العلم الذي يدرس العمليات الفسيولوجية التي يستعملها الإنسان في أخذ مختلف المواد الغذائية واستخدامها للاستفادة منها في جسمه من حيث: هضمها، امتصاصها، نقلها، تخزينها، الخراف.
  - 2- التغذية المناسبة: هي وصول جميع المغذيات الضرورية في الغذاء إلى جسم الإنسان للمحافظة على صحته في أفضل مستوى يمكن الوصول إليه.
  - 3- الكفاءة الغذائية: هي توافر كميات الغذاء اللازمة لسد الاحتياجات الغذائية للعناصر الغذائية بما يحفظ الصحة ويمنع ظهور أعراض سوء التغذية.
  - 4- القيمة الغذائية: تمثل القيمة الغذائية لأي غذاء بما يحتويه من عناصر غذائية محسوبة على أساس وزن معين من هذا الغذاء (غ. ملغ. ص. ملغ. ماء. جاف).
- ويكمن الحاصل على بيانات القيمة الغذائية من جدول معين تسمى جدول تركيب الغذاء.

الإجابة عن السؤال الثاني: (16ن)

- 1- الكربوهيدرات = (3ن)
  - تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة (1غ = 4,1 سعرة حرارية).
  - تناول الرياضيين للكربوهيدرات يجعل الجسم يعمل بطريقة أكثر اقتصاداً وأقل تعباً.
  - تلعب الكربوهيدرات أهميتها خلال ممارسة الأنشطة ذات فترة الأداء الطويل.
  - يستطيع الجسم تخزين غلات الكربوهيدرات الزائدة عن حاجته الجسم على هيئة مخليكوحين للاستفادة منه عند الحاجة إلى طاقة أثناء المجهود العضلي.
- 2- البروتينات = (3ن)
  - تدخل في تركيب الجزء الضروري من النواة، كما تدخل في تركيب الهرمونات، الإنزيمات، كبريتات الدم الحمراء، الأجسام المضادة.
  - كما أنه عدم تناولها لفترة طويلة يؤدي إلى الخفاقة (استهلاك البروتينات الأسيحم).
  - تزداد الحاجة إليها أكثر خلال المجهود البدني خاصة أنشطة القوة والصلابة (رف الأثقال) من أجل قو العظام وتعويض البروتينات المستهلكة.

### 13- الدهون: (5)

- هي مصدر جيد للطاقة (1؛ 9 سعرات حرارية).
- تعتبر مصدر للأحماض الأمينية التي تدخل في تركيب بعض الهرمونات.
- تعتبر مصدر للفيتامينات الذائبة في الدهون.
- تدخل في بناء الأوعية الدموية والعظام والخلايا العصبية وتحت الجلد (الوقاية من الصدمات).
- تساعد في نقل (السيالات العصبية).
- وتزداد الحاجة إليها أكثر خلال نشاط الرياضي لتوفير الطاقة.

### 4- الإصلاح المعدنية: (5)

- بناء الهيكل العظمي (الكالسيوم).
- بناء كريات الدم الحمراء والهيموجلوبين (الحديد).
- التحكم بانتفاخ العضلات (K<sup>+</sup>, Na<sup>+</sup>).
- تدخل في تركيب الهرمونات (اليود).
- لها أهمية في عملية التنفس (الهيموجلوبين).
- تساعد في تحقيق التوازن المائي.
- ضرورية لسلامة حساسية الأعصاب.
- تدخل في تركيب الانزيمات.
- تدخل في تركيب أمدح الصفراء.
- تهيمن على عمليات التخمير وتوليد الطاقة.

ملاحظة: معاينة الأوراق تكون يوم الأحد 06/04/2017 من الساعة 13.00 بملعب رقم 12.

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

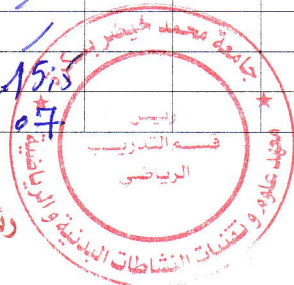
السادسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 1

كشف النقاط لمادة التغذية الرياضية / TTP / وحدات التعليم الاستكشافية تاريخ النسخ: 2017/05/15

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إ.ن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	منتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	العربي عبد القادر	9041615	م	1			/				
2	بريش خليل عبد الله	5034677	ع				08				
3	بريقلي صابر	5035270	ع				12 ك				
4	بزوي فتحي	5040460	م	1			/				
5	بقاقة عبد السلام	5016705	ع				10				
6	بلعتروس محمد وليد	5037098	ع				12 ك				
7	بن ريانة إسماعيل	5032174	م	1			/				
8	بن زطة معيوف	432998	ع				/				
9	تومي يوسف	9049327	م	1			/				
10	حاجب عبد الجليل	5028260	ع				/				
11	حامدي حفاوي	5038813	ع				/				
12	حجاز مسعود	5029636	ع				/				
13	حجروية ماسينيسا	3020001	ع				17				
14	حمادو عبد الحميد	5035063	م	1			/				
15	حوحو محمد	4052425	ع				06				
16	خيرالدين سليم	12/5028748	م	1			13				
17	دهان ابراهيم الخليل	443958	ع				/				
18	دهنون عبد الجبار	5028696	م	1			/				
19	ديديش الياس	450366	ع				13 ك				
20	شوشان لقمان	3040430	م	1			/				
21	عريف عبد الله	13/35030467	ع				08				
22	عطاف عبد المالك	35034280	ع				12 ك				
23	عطاوة سليم	35037980	ع				10				
24	علاو خولة	5026456	ع				12				
25	عصري عبد الكريم	5029501	م	1			/				
26	غراب محمد العربي	5030307	ع				08				
27	لعجال عبد الرؤوف	35034257	ع				07 ك				
28	لعمامرة شرف الدين	5031150	ع				06 ك				
29	لعيس شاكرا	9054143	م	1			/				
30	مصمودي يوسف اسلام	35029847	ع				11				
31	معيزة رياض	9040580	م	1			/				
32	ميدون محمد الامين	5010804	م	1			/				
33	ناجي عبد الرحيم	35036187	ع				15 ك				
34	نوار خرخاشي خالد	35040946	ع				07				

رئيس قسم التدريب الرياضي  
وخية عاول



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الفرع: 1 الفوج: 2

كشف النقاط لمادة التغذية الرياضية / TTP / وحدات التعليم الاستكشافية تاريخ النسخ: 2017/05/15

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	قرين ابراهيم	5028255	ع				06				
2	احمدي احمد	39048974	ع				11				
3	بوريزدي خالد وليد	5036708	م1				11 ك				
4	جودي حسين	12/5040475	ع				12				
5	جودي محمد نجيب	35031756	ع				12 ك				
6	حيوني عبد الحكيم اشرف	35045093	ع				13				
7	رحمون محمد هاشم	5029635	ع				09				
8	رويني سمير	5026979	ع				08 ك				
9	سعدون بويكر	9043063	ع				06 ك				
10	سليمانى عماد الدين	9050959	ع				09 ك				
11	شخاب صبرينة	34055266	ع				15 ك				
12	علاوي حمزة	5027008	م1				/				
13	مرايطي هشام	4051583	ع				12				
14	مزاني سارة	5033287	ع				/				
15	هاملي محمد عبد النور	35035230	ع				11				
16	هبول وليد	34060384	ع				11				
17	هماش يوسف	5009792	ع				06				
18	وراء النادر حسين	6018068	ع				14				
19	وهابي رشيد	302025	ع				06 ك				

05

- حميد وليد (دين)

رئيس قسم التدريب الرياضي  
وخية عاول



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية: 2017 / 2016

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

السادسي الثاني

الفوج: 3

الفرع: رياضي

كشف النقاط لمادة التغذية الرياضية / TTP / وحدات التعليم الاستكشافية تاريخ النسخ: 2017/05/15

الرقم	اللقب و الإسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملتقى	مشروع	تريص	أخرى
1	العلالي الياس	4046878	ع				10 ك				
2	بلعربي بلال	35040516	ع				14				
3	بن بوزيد زكرياء	35041218	ع				11				
4	بن سي علي صلاح الدين	4061834	ع				09				
5	بن عيشي مسعود	5043708	ع				10				
6	بن قدور محمد شعيب	39053182	ع				11 ك				
7	بهي العربي	39049277	ع				15				
8	بوزينة عبد الجليل	4015454	ع				1				
9	تلي يحي	35035634	ع				12				
10	جعفر علي	5079262	ع				1				
11	حليمت ابراهيم	35035181	ع				11 ك				
12	سعيدي سفيان	39060848	ع				06				
13	شمال محمد الامين	35051752	ع				09 ك				
14	قصابية فاروق	35035963	ع				05 ك				
15	كامل عمار زين الدين	4026036	ع				13 ك				
16	كرفة نصر الدين	35035235	ع				08				
17	لحمر عقبة	35031498	ع				15 ك				
18	لحمر علي	5034776	ع				08 ك				
19	مباركي احمد	35035174	ع				08 ك				
20	مرغمي نصر الدين	35005660	ع				15 ك				



رئيس قسم التدريب الرياضي  
وخية عاويل