قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1446 هـ - الموافق -2024/2025مـكلية الزراعة والاغذية والبيئة :: التغذية والنشاط البدني

أ. د. عدنان عبده محمد محسن القباطي

1) أي من الاتي غير صحيح؟ الشخص السليم عقليا:
1) - يشعر بالرضا والسعادة والبهجة.
2) - قادر على التفكير بنفسه واتخاذ قراره بنفسه.
3) - لديه عزيمة راسخة وضبط النفس.
4) + يسيطر عليه التوتر والخوف والغضب

2) الاحتياجات من الطاقة تعتمد علي :
1) - النشاط والعمر .
2) - الجنس والنشاط
3) - العمر و الحالة الصحية
4) + النشاط والعمر والجنس والحالة الصحية

3) تعرف الصحة النفسية بأنها:
1) - عدم القدرة على التفكير واتخاذ قراره.
2) + قدرة الفرد على إجراء تعديلات شخصية واجتماعية.
3) - قله العزيمة وضبط النفس.
4) - يسيطر على الفرد التوتر والخوف والغضب.

4) أي من الاتي غير صحيح؟ الصحة البدنية تعني:
1) - أن الفرد يجب أن يكون لائقا بدنيا.
2) + عدم الرفاه البدني والعقلي والاجتماعي والروحي الكامل وليس مجرد غياب المرض أو العجز.
3) - تكون أعضاء الجسم هيكليا ووظيفيا في حالة طبيعية وهناك تنسيق مثالي بين العضو والأجهزة.
4) - تعني أن الفرد يجب أن يكون خاليا من العلل والعلل بما في ذلك الأمراض المعدية وغير المعدية

5) الصحة هي حالة:
1) - تكون أعضاء الجسم هيكليا ووظيفيا في حالة طبيعية وهناك تنسيق مثالي بين العضو والأجهزة
2) + من الرفاه البدني والعقلي والاجتماعي الكامل وليس مجرد غياب المرض أو العجز.
3) - من عدم الرفاه البدني والعقلي والاجتماعي والروحي الكامل وليس مجرد غياب المرض أو العجز.
4) - تهتم بالروح أو النفس وهي تثير الأرواح الطيبة والأشياء الصحيحة وتبتعد عن الأنشطة السيئة.

6) - أي من الاتي صحيح؟ الصحة الروحية:
1) + تهتم بالروح أو النفس وهي تثير الأرواح الطيبة والأشياء الصحيحة وتبتعد عن الأنشطة السيئة.
2) - تكون أعضاء الجسم هيكليا ووظيفيا في حالة طبيعية وهناك تنسيق مثالي بين العضو والأجهزة.
3) - تعني أن الفرد يجب أن يكون خاليا من العلل والعلل بما في ذلك الأمراض المعدية وغير المعدية
4) - عندما تتغلب الروح الداخلية على العقل، فإن الصوت الداخلي لا يأتي لتوجيه العقل وبالتالي لا يتردد في القيام بأنشطة سيئة.

7) النشاط البدني:
1) - عملية حركة الكرة الي الامام
2) + عملية حركة الجسم
3) - تكوين الجسم واللياقة القلبية التنفسية
4) - القوة والسرعة

8) التحمل العضلي:
1) - القدرة على تحريك المفصل من خلال نطاق حركته الكامل
2) + قدرة العضلات أو مجموعة العضلات على ممارسة قوة دون الحد الأقصى بشكل متكرر على مدى فترة من الزمن.
3) - قدرة العضلات أو مجموعة العضلات على ممارسة أقصى قوة ضد المقاومة مرة واحدة من خلال مجموعة كاملة من الحركة.
4) - مقدار كتلة الجسم الخالية من الدهون (العظام والعضلات والأعضاء وسوائل الجسم) مقارنة بكمية الدهون في الجسم

9) يعرف ال Max VO2؟ بـ
1) - قدرة العضلات على إنتاج الدهون.
2) + كمية الأكسجين التي يتم إحضارها إلى العضلات واستخدامها في دقيقة واحدة.
3) - كلما زاد Max VO2 زادت الطاقة التي تنتجها.
4) - اللياقة القلبية هي قياس للقدرة الأكسجينية

10) شخص مدرب تدريبا جيدا يمكن أن تصل Max VO2 إلى:
1) - 5.3 لتر / دقيقة.
2) + 8 L / دقيقة .
3) - 5.4 لتر / دقيقة.
4) - 6 L / دقيقة - 3.5 لتر / دقيقة.

11) من طرق تحسين Max VO2.:
1) - تحسين دورة كوري الخاصة بأكسدة الدهون.
2) + تحسين حالة العضلات للاستفادة من الأكسجين بشكل أفضل (تدريب العضلات).
3) - تحسين قدرة الدم على حمل الكالسيوم.
4) - تحسين قدرة الدم على حمل الماغنسيوم

12) من فوايد النشاط :
1) - الخمول والتعب المزمن
2) + يقوي العظام والمفاصل.
3) - يزيد من ضغط الدم.
4) - انخفاض الأداء و "متلازمة الإفراط في التدريب

13) أنواع التمارين:
1) - الهوائية – بدون أكسجين
2) + الهوائية واللاهوائية
3) - اللاهوائية – مع أكسجين
4) - كل الإجابات صحيحة

14) أنشطة التحمل اللاهوائية – بدون أكسجين :
1) - مدة طويلة وأنشطة عالية الكثافة
2) + مدة قصيرة وأنشطة عالية الكثافة
3) - التزود بالوقود قبل التمرين.
4) - مدة قصيرة وأنشطة منخفضة الكثافة

15) المبادئ التوجيهية الأساسية للتغذية الرياضية:
1) - استهلاك الطاقة اللازمة للحفاظ على توازن الطاقة الموجب
2) - تناول الكربوهيدرات 10-6 جرام / كجم / يوم حسب الرياضة والجنس والتدريب
3) - التوقيت المناسب لتناول المنشطات.
4) - 6غرام بروتين / كجم / يوم حسب الرياضة والجنس والتدريب

16) يعتمد كل نظام من أنظمة الطاقة المستخدم في إنتاج ATP علي:
1) - فوسفات الكرياتين، تحلل واكسدة السكر اللاهوائي، الفسفرة
2) + شدة النشاط ومدته.
3) - يحدد كل نظام المدرب
4) - يحدث في الميتوكوندريا

17) كمية السوائل بعد التمرين:
1) + 3-2 أكواب لكل رطل مفقود
2) - 5.2 لتر لكل كيلوغرام من وزن الجسم المفقود
3) - 3-2 مل لكل رطل مفقود
4) - 5.1 مل لكل كيلوغرام من وزن الجسم المفقود

18) رياضي يزن 75 كجم يحتاج يوميا من الكربوهيدرات تقريبا:
1) - 450 جم كربوهيدرات / يوم
2) + 450- 750 جم كربوهيدرات / يوم
3) - 750 جم كربوهيدرات / يوم
4) - 75- 150 جم كربوهيدرات / يوم

19) رياضي يزن 75 كجم يحتاج يوميا من البروتين تقريبا:
1) - 250 جم بروتين / يوم
2) + 75- 150 جم بروتين/ يوم
3) - 150- 250 جم بروتين / يوم

4) - 175 جم بروتين / يوم

20) أي من الاتي غير صحيح ؟يمكن أن يؤدي استهلاك الكربوهيدرات أكثر مما اعتاد عليه الرياضي إلى:
1) + ارتفاع معدل أكسدة الكربون و انخفاض نسبة السكر في الدم
2) - معدة "رخوة" وغيرها من الانزعاج المعدي المعوي (GI) الأكثر حدة
3) - النهم العصبي
4) - ارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب والنوبات وتغيرات المزاج

21) أي من الاتي غير صحيح؟ الكرياتين:
1) + يقلل من إنتاج أدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) في العضلات،
2) - ويعزز الأداء في التمارين قصيرة المدة وعالية الكثافة
3) - له خصائص مضادة للالتهابات ومسكنة للألم.
4) - عادة ما يكون محظورا في المنافسة

22) في شخص يعمل بشكل طبيعي، غير مدرب يمكن أن تصل Max VO2 إلى:
1) - 8 لتر/ دقيقة .
2) - 5.4 لتر / دقيقة.
3) - 6لتر/ دقيقة -
4) + 5.3 لتر/ دقيقة

23) مع زيادة شدة التمرين ،
1) + تعد الكربوهيدرات المصدر الأساسي للطاقة
2) - تقل نسبة الطاقة من الدهون.
3) - تزيد نسبة الطاقة من الدهون.
4) - تزيد نسبة الطاقة من البروتين

24) يجب أن تكون وجبة ما قبل التمرين:
1) + منخفضة الدهون والألياف، وغنية بالكربوهيدرات
2) - مرتفعة في البروتين.
3) - مرتفعة الدهون والألياف، وفقيرة بالكربوهيدرات
4) - منخفضة الدهون والألياف، وفقيرة بالكربوهيدرات

25) يؤدي استنزاف الجليكوجين إلى:
1) + إجهاد العضلات
2) - زيادة النشاط
3) - زيادة السرعة وقلة الحركة
4) - يؤخر التعب ووقت الإرهاق

26) الكربوهيدرات أثناء التمرين مفيد .
1) + لأنشطة التحمل التي تدوم > 60 دقيقة.
2) - لزيادة السرعة وقلة الحركة
3) - لزيادة التعب ووقت الإرهاق
4) - لأنشطة التحمل التي تدوم <20 دقيقة.

27) تؤدي تمارين التحمل المطولة إلى
1) + هدم بعض البروتين للحصول على الطاقة.
2) - تعظيم مخازن الجليكوجين
3) - زيادة تناول الكربوهيدرات في الأحداث < 90-60 دقيقة
4) - قلة تناول الدهون

28) أي من الاتي صحيح؟ نقص صوديوم الدم:
1) - تركيزات منخفضة جدا من الكالسيوم في البلازما (<135 مليمول / لتر)
2) + أعراض مشابهة للجفاف، الارتباك، النوبات، الغيبوبة، الموت.
3) - الوقاية بزيادة استهلاك المياه أثناء التمرين
4) - تعويض الحديد المفقود في العرق

29) أي من الاتي غير صحيح ؟ أنوريكسيا نيروفسا - تتميز:
1) + بفقدان شديد للشهية
2) - يتناول كميات كبيرة من الطعام ، يليه التطهير (القيء) ، والصيام ،

3) - بالإفراط في ممارسة الرياضة
4) - بإساءة استخدام الملينات.

30) كتلة الجسم الخالية من الدهون هي:
1) + الأنسجة العضلية وغيرها من الأنسجة غير الدهنية مثل العظام والجلد وأعضاء الجسم والأربطة والأوتار.
2) - الأنسجة العضلية وغيرها من الأنسجة الدهنية مثل العظام والجلد وأعضاء الجسم والأربطة والأوتار.
3) - الأنسجة العضلية والماء والكاربوهيدرات.
4) - كل أنسجة الجسم، بما في ذلك العضلات والعظام ودهون الجسم وجميع أنسجة الجسم الأخرى.

31) كتلة الجسم الخالية تشكل حوالي:
1) - 15-25 ٪ من وزننا
2) + 75-85 ٪ من وزننا.
3) - 10-20 ٪ من وزننا.
4) - 9 ٪ من وزننا.

32) كتلة الدهون في أجسامنا تشكل حوالي:
1) + 15-25 ٪ من وزننا
2) - 75-85 ٪ من وزننا.
3) - 20 -30 ٪ من وزننا.
4) - 9 ٪ من وزننا.

33) دهون الجسم الضرورية او الأساسية عند اناث:
1) - حوالي 3٪
2) + حوالي 12٪
3) - حوالي 9٪
4) - حوالي 15-25 ٪

34) تشكل الدهون الأساسية عند الذكور في الجسم :
1) + حوالي 3٪ من إجمالي وزن الجسم.
2) - حوالي 12 ٪ من إجمالي وزن الجسم.
3) - حوالي 9٪ من إجمالي وزن الجسم.
4) - حوالي 75-85 ٪ من إجمالي وزن الجسم.

35) كتلة الدهون تساوي:
1) - كتلة خالية من الدهون + دهون الجسم الأساسية
2) + كتلة الجسم * ٪ من الدهون في الجسم
3) - كتلة الجسم - كتلة الدهون
4) - العضلات والعظام والسوائل والأعضاء

36) كتلة الجسم الخالية من الدهون (LBM):-
1) - كتلة خالية من الدهون + دهون الجسم الأساسية
2) - كتلة الجسم * ٪ من الدهون في الجسم
3) + كتلة الجسم - كتلة الدهون
4) - العضلات والعظام والسوائل والأعضاء

37) من الصفات الظاهرية لجسم شخص يصنف تحت اندومورفولوجي:
1) + "ممتلئ الجسم" مع الوركين واسعة وإطار أكبر.
2) - مفاصل صغيرة
3) - مظهر نحيف
4) - صغر حجم الصدر والأرداف

38) من الصفات الظاهرية لجسم شخص يصنف تحت إكتومورفولوجي:
1) - "ممتلئ الجسم" مع الوركين واسعة وإطار أكبر.
2) - يكتسب الدهون في الجسم بسهولة
3) - شهية لا تشبع
4) + مفاصل صغيرة ومظهر نحيف

39) أي من الاتي غير صحيح؟ من نصائح الحمية ل Endomorphs:
1) + تناول 60 -٪70 كربوهيدرات من الطاقة الكلية.

2) - تناول كيات كبيرة من الخضروات للحفاظ على شبع والحبوب الكاملة
3) - شرب الكثير من الماء للحفاظ على الشبع
4) - تقسم السعرات الحرارية اليومية على 6-5 وجبات

40) التقنية الميدانية الأكثر استخداما لقياس نسبة الدهون في الجسم:
1) - ديكسا - قياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي الطاقة
2) + طية الجلد
3) - المقاومة الكهربائية الحيوية
4) - قياس الكثافة المائية أو الوزن تحت الماء / الوزن الهيدروستاتيكي

41) يمكن أن ينتج انخفاض وزن الجسم عن:
1) - فقدان الماء (الجفاف)
2) - فقدان الدهون في الجسم (نقص السعرات الحرارية)
3) - فقدان كتلة العضلات (الجوع)
4) + كل الإجابات صحيحة

42) يتميز Bulimia:
1) - بالإفراط في تناول كميات كبيرة من الطعام
2) - يليه التطهير (القيء) أو الصيام
3) - الإفراط في ممارسة الرياضة أو إساءة استخدام الملين.
4) + كل الإجابات صحيح

43) مكونات برنامج التمارين الهوائية (FITT)
1) - تردد - تكرار
2) - شدة / معدل ضربات القلب المستهدف
3) - الوقت ونوع النشاط
4) + كل الإجابات صحيح

44) التقييم الشخصي للياقة يتضمن:
1) - طبي - يشمل التاريخ الطبي والفحص. اختبار القلب والجهاز التنفسي - تكوين الجسم
2) - المبادرة ذاتية –المرونة، الجلوس والوصول، القوة العضلية.
3) - الاختبارات - PPFT أو فحص خفة الحركة البدنية المطلوبة
4) + كل الإجابات صحيح

45) WARM-UP
1) + 5-10 دقائق من العديد من الحركة والنشاط الهوائي البطيء المصمم لإعداد الجهاز العضلي والقلب والأوعية الدموية لممارسة الرياضة.
2) - 8 -10 دقائق من النشاط الهوائي البطيء للسماح للجسم بالعودة تدريجيا إلى حالة ما قبل التمرين وزيادة مرونة الجسم.
3) - 8 -10 دقائق من النشاط اللاهوائي البطيء للسماح للجسم بالعودة تدريجيا إلى حالة ما قبل التمرين وزيادة مرونة الجسم.
4) - كل الإجابات صحيح

46) المكونات المتعلقة بالمهارات في اللياقة البدنية
1) + سرعة، قوة، خفه الحركة توازن، التنسيق، وقت رد الفعل
2) - تكوين الجسم، القوة، قدرة التحمل
3) - السعة القلبية
4) - كل الإجابات صحيح

47) برنامج التمارين الهوائية المناسب سوف:
1) - تقليل كفاءة القلب عن طريق جعله قادرا على ضخ القليل من الدم
2) + زيادة قدرة العضلات على التقاط الأكسجين وحمله واستخدامه بكفاءة
3) - زيادة متطلبات القلب من الأكسجين أثناء الراحة والنشاط
4) - زيادة ضغط الدم أثناء الراحة بحيث يمكن تقليل أدوية ضغط الدم

48) العضلات هي أحد مكونات:
1) + كتلة الجسم الخالية من الدهون (LBM)
2) - كتلة الدهون + دهون الجسم الأساسية
3) - أسهل في القياس من FFM
4) - أنشطة التحمل اللاهوائية

49) لماذا تعتبر معرفة تكوين الجسم مهمة جدا؟
1) - لصحة والمرض
2) - الاداء
3) - مظهر
4) + كل الإجابات صحيح

50) لتحديد احتياجات السوائل لممارسة الرياضة:
1) + وزن نفسك قبل التمرين وبعده
2) - وزن نفسك قبل التمرين
3) - وزن نفسك بعد التمرين
4) - وزن نفسك في الصباح

51) الصحة والعافية
1) + اللياقة البدنية – تغذية - نوم - ضغط
2) - لصحة والمرض
3) - الاداء
4) - مظهر

52) ما هي الطريقة للنظر إلى تكوين جسم الرياضي؟
1) - طبي (صحي)
2) + تركيب الجسم
3) - الأداء
4) - المظهر