



أسئلة الامتحان النهائي (الدور) للعام الدراسي 2016/2017

ملاحظة : الإجابة على خمسة أسئلة فقط . لكل سؤال (10 درجة)

س1/ أملا خمس من الفراغات التالية :

1. يسלט الهواء ضغطاً على سطح الارض مقداره ----- .
2. في حالة تورم العضلة وتغير لون الجلد و حدوث تشوه في العضلة فأنها تعاني من ----- .
3. عند عدم مراعات تجانس اللاعبين من حيث العمر والقوة والجنس فأن ذلك يؤدي الى ----- .
4. لون الجلد علامة للحالة الصحية فإذا كان لون الجلد احمر فهذا يعني ان الفرد يعاني من ----- .
5. النبض يمثل امتداد لعمل القلب فإذا كان النبض سريع وضعيف فهذا يدل على وجود اصابة ----- .
6. ان الفرق بين درجة حرارة تحت الابط عند مقرنتها مع درجة حرارة الفم لنفس الانسان هو ----- .

س2 / أ / ماهي مصادر الكلوكوز في الدم ؟

ب / ماهي المبادئ الاساسية للفحص السريري للإصابات الرياضية ؟

س3/ علل ما يأتي :

1. استعمال الثلج او اثيل الكلوريد على منطقة الاصابة .
2. يعتبر التعرق من الطرق التي تنظم درجة حرارة الجسم .
3. قابلية نمو العضلات عند الاناث اقل مما هو عليه عند الرجال .
4. معدل الإصابة عند المرأة أكبر من الرجل عند ممارسة ذات التمرين .
5. يكون الشهيق عند الرجل أعمق وأبطأ من الشهيق عند المرأة ؟

س4/ أدناه قياسات ثلاثة أفراد وضح فيما إذا كانت أوزانهم ضمن الحدود الطبيعية ؟

الأفراد	العمر	الوزن الحالي	الطول
الأول	14 سنة	55 كغم	160 سم
الثاني	20 سنة	80 كغم	190 سم
الثالث	16 سنة	65 كغم	172 سم

س5 / أ / ماهي مخاطر المنشطات ؟ وماهي مساوئ استخدام المنشطات ؟

ب/ ماهي درجات التمزق العضلي ؟ وكيف يتم تشخيصها سريريا ؟

س6/ عرف ما يأتي :- المنشطات - الغضاريف الهلالية - الكربوهيدرات - لسعة الجليد - الاغماء الحراري

مع كل التوفيق والنجاح

رئيس فرع العلوم النظرية

مدرس المادة

مدرس المادة

أ.د. حازم موسى محمد

أ.م. د.عمار مثنى جميل

أ.م.د. علي بدوي طابور

الاجابة النموذجية :

ج /س1/ أملا خمس من الفراغات التالية :

1. 760 ملم زئبق على السنتيمتر المربع الواحد .
2. التمزق العضلي .
3. اصابات رياضية .
4. نقص الاوكسجين في الدم او وجود ضغط دم عالي او ضربة حرارية .
5. صدمة نزفية او صدمة عصبية او الاجهاد الحراري .
6. نصف درجة .

ج/س2 / أ / ماهي مصادر الكلوكوز في الدم ؟

1. مصادر كابوهيدراتية :
 - كاربوهيدرات الغذاء : وهو النشويات والسكريات عن طريق الغذاء وتتحول الى كلوكوز
 - الكلايوجين : المخزون بالكبد والعضلات والذي يتحول الى كلوكوز مانيا
 - النواتج الوسطية : حامض اللاكتيك والبروفيك ، تفاعلات عكسية لانتاج الكلوكوز
2. مصادر غير كاربوهيدراتية :
 - البروتين : بعض الاحماض الامينية يمكن ان تتحول الى كلوكوز بوجود هرمون الكورتيزول وبنسبة 58% قابلة للتحويل وليس كبناء فقط .
 - الدهون : بهد تحلل الدهون الى كلسرول واحماض دهنية فان الكبد يستطيع تحويله الى كلايوجين ومن ثم الى كلوكوز وتسهم في انتاج الطاقة عند الحاجة .

ج / ب / ماهي المبادئ الاساسية للفحص السريري للإصابات الرياضية ؟

- كيفية وقوع الإصابة تشمل الوقت والمكان وعدد مرات حدوثها (تأريخ الإصابة)
- معاينة الإصابة المقارنة بينه وبين الجزء المناظر للجزء المصاب :
- 1. درجة العظام : ملاحظة استقامة العظم وعدم وجود قصر او تشوه .
- 2. الأنسجة الرخوة : ملاحظة التورم ولون الجلد .
- لمس أو جس الإصابة لمعرفة الحرارة ومقارنتها بالجزء الاعلى منها ومعرفة شكل واستمرارية العظام.

س3/ علل ما يأتي :

1. استعمال الثلج او ائيل الكلوريد على منطقة الإصابة .
ج / استعمال كيس الثلج او ائيل الكلوريد لايقاف النزف وتقليل الالم اذ يعمل الثلج على تبريد المنطقة وبالتالي يقلل من قطر الشعيرات الدموية وهذا بدوره يؤدي الى تقليل النزف .
2. يعتبر التعرق من الطرق التي تنظم درجة حرارة الجسم .
ج / لان خروج العرق من المسامات سينتشر ر على سطح الجلد وبفعل درجة الحرارة العالية للجلد سيتبخر ممتص الحرارة من المنطقة التي يقع عليها وهذا بدوره يؤدي الى تبريد الجلد .
3. قابلية نمو العضلات عند الاناث اقل مما هو عليه عند الرجال .
ج / قابلية نمو العضلات لدى الاناث تكون اقل وأبطأ بسبب قلة افراز هرمون التستوستيرون ، ويزداد حجم الالياف العضلية للاناث اقصاها في سن 10 - 11 سنة بينما الرجل من سن 10-11 سنة حتى 25 سنة .
4. معدل الإصابة عند المرأة أكبر من الرجل عند ممارسة ذات التمرين .

ج / الهيكل العظمي اقل تحملاً وأكثر مطاطية وبالإضافة الى قلت القوة عند المرأة مقارنة بالرجل اذ ان الكتلة العضلية تشكل 37% لدى الاناث بينما 45% للرجال ، التي لها دور كبير في تقليل الاصابات .

5. يكون الشهيق عند الرجل أعمق وأبطأ من الشهيق عند المرأة ؟

■ ج / الشهيق عند الرجل اعمق لانه يتم بالحجاب الحاجز والصدر بينما المرأة بالصدر فقط بالإضافة الى ذلك ان العضلات المسؤولة عن التنفس عند الرجل عضلات الصدر والحجاب الحاجز بينما عند المرأة عضلات الصدر فقط .

س4/ أدناه قياسات ثلاثة أفراد وضح فيما إذا كانت أوزانهم ضمن الحدود الطبيعية ؟

الأفراد	العمر	الوزن الحالي	الطول
الأول	14 سنة	55 كغم	160 سم
الثاني	20 سنة	80 كغم	190 سم
الثالث	16 سنة	65 كغم	172 سم

ج/

الطول - 125

■ عمر (11-14 سنة) = الطول (سم) - 100 -

2

الاول / الوزن المثالي = 42.5 كيلو غرام وهو اقل من الوزن الحقيقي ب12.5 كيلو غرام اي هذا الفرد يعاني من السمنة

الطول - 150

عمر (18 فما فوق) = الطول (سم) - 100 -

4

الثاني / الوزن المثالي = 80 كيلو غرام اي وزنه مثالي

الطول - 145

عمر (15-18 سنة) = الطول (سم) - 100 -

2

الثالث / الوزن المثالي = 58.5 كغم وهو اقل من الوزن الحقيقي .

س5 / أ / ماهي مخاطر المنشطات ؟ وماهي مساوئ استخدام المنشطات ؟

ج/ مخاطر المنشطات :

تسبب المنشطات أضرار صحية لاستخدام جرعات دوائية أكثر من المسموح بها طبيياً مما يحدث حالات مرضية ومضاعفات كثيرة وحوادث الوفاة

وتسبب الإضرار التربوية للكسب غير المشروع والذي هو بمثابة خروج عن القيم الأخلاقية السامية للرياضة ، ولذلك وضعت اللجنة الاولمبية الدولية في مادتها الأولى الفقرة (7) قانون يحذر تناول المنشطات.

الإضرار الاجتماعية والنفسية مما يحدث علاقات غير متوازنة داخل المجتمع .

مساوي المنشطات :

1. رفع اللياقة البدنية لفترة وجيزة حيث يحدث بعدها هبوط مفاجئ في القابلية الجسمية وهذا الهبوط يشكل خطر على حياة اللاعب .
2. زيادة المنشط في كل مرة نتيجة التعود والادمان .
3. اهمال التمرين .
4. سوء الحالة الخلقية والاجتماعية والنفسية .
5. التأثير السلبي على الجسم كارتفاع ضغط الدم النبض واضطرابات الجهاز الهضمي والتناسلي .
6. الموت المفاجئ نتيجة تعاطي كميات كبيرة من المنشط .

ب/ ماهي درجات التمزق العضلي ؟ وكيف يتم تشخيصها سريريا ؟

□ درجات التمزق العضلي

- أ- البسيط :- تمزق عدد قليل من الالياف العضلية
- ب- المتوسطة :- تمزق عدد كبير من الالياف العضلية مع بقاء استمرارية العضلة
- ت- الشديد :- تمزق العضلة بالكامل او انقطاع وترها وينفصل احيانا جزء من العظم

س6/ عرف ما يأتي :-

- المنشطات : تعرف المنشطات بانها استعمال او اعطاء اي مادة صناعية كانت او طبيعية وبكميات غير طبيعية وبطرق غير معتادة لغرض رفع كفاءة الفرد .
- الغضاريف الهلالية : هي مادة جيلاتينية وسميت بهذا الاسم لان الغضروفين (الانسي والوحشي) يشبهان الهلال واللذان يملآن الفراغ الموجود بين عظمتي مفصل الركبة يقومان بالمساعدة على امتصاص الصدمات وتثبيت المفصل تسهيل الحركة الدورانية والانزلاقية .
- الكربوهيدرات : مركبات عضوية تتكون من الكربون والهيدروجين والاكسجين ، وتشمل النشويات والسكريات ، وهي اسرع المواد الغذائية في التحرر ونتاج الطاقة . ومنها
- 1- السكريات البسيطة الاحادية : مثل الكلوكوز والفركتوز وهي مواد سهلة الهضم ويمتصها الدم مباشرة من قبل الامعاء .
- 2- السكريات الثنائية : وهي تتكون من وحدتين مثل السكروز (الكلوكوز والفركتوز) وتمتاز بمذاقها الحلو .
- 3- متعددة التسكر (المعقدة) : وهو المهم في تغذية الانسان مثل (النشأ الحيواني) الكلايوجين ، السليلوز الذي يكون جدران النباتات .
- لسعة الجليد : وهي تشقق في الجلد ويميل لونه من الابيض الى الاسود حسب البرودة وهنا العلاج يغمر الجسم في الماء الدافئ وعدم تدلك المنطقة
- الاغماء الحراري : يحدث نتيجة تمدد الأوعية الدموية الجلدية وانخفاض الضغط مع قلة أوكسجين الدماغ و أعراضه ، الإرهاق ، تشوش الرؤيا ، شحوب ، حرارة عالية ، إغماء و علاجه : السحب في مكان بارد ، رفع الرجلين للأعلى ، إعطاء ماء وأملاح