

بيولوجيا الرياضة (2) - المستوى الثالث - شعبة تدريس - بنين وبنات

- 1- تختلف طبيعة التعب العضلي تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس من حيث نوعيته ، دوامه ، وصعوبة الأداء . وضح ذلك بالدراسات والابحاث الحديثة .
- 2- توجد علاقة بين الوراثة والتمثيل الغذائي والتعب العضلي ، وضح ذلك بالدراسات والابحاث الحديثة.
- 3- الألياف الحمراء البطيئة تمتلك قدرة أكبر من الألياف البيضاء السريعة في استخدام حامض اللاكتيك كوقود ، وآلية هذا الانتقال تحتاج إلي إثبات. وضح ذلك .
- 4- ينصح أن يقوم الرياضي بوزن الجسم قبل وبعد التدريب ويتم ذلك أيضا عدة مرات عند الاشتراك في أكثر من مسابقة خلال اليوم الواحد وضح الاسباب البيولوجية لتلك الاجراءات .
- 5- تناول مجهودات اللجنة الأولمبية الدولية في إبقاء التنافس قائماً بين الرياضيين، لا بين شركات صناعة وتكنولوجيا ، مؤكداً ذلك بالابحاث والدراسات الحديثة .
- 6- يؤمن الرياضيين المميزين في الوقت الحالي بالتحول من مخاطر المنشطات إلى العلاجات الجينية ، وضح ذلك .