



مجموعه سوالات چهار گزینه‌ای

فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

(جلد ۲)

مؤلفین :

صادق عباسیان

(رتبه ۲ کنکور کارشناسی - رتبه ۴ کنکور کارشناسی ارشد)

سید خلیل موسوی

(رتبه ۱ کنکور کارشناسی - رتبه ۳ کنکور کارشناسی ارشد)

حمید قبادی

(دانشجوی ارشد فیزیولوژی ورزش - تربیت معلم تهران)

ویراستار علمی:

رضا امین زاده

(گروه تربیت بدنی دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) مشهد)

انتشارات گسترش علوم پایه

سرسناسه	:	عباسیان سقی، صادق، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام بیدآور	:	مجموعه سوالات چهارگزینه‌ای فیزیولوژی و تغذیه ورزشی / مولفان
	:	صادق عباسیان سقی، خلیل موسوی، حمید قبادی.
مشخصات نشر	:	تهران: گسترش علوم پایه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	ج۲: مصور.
شابک	:	978-964-490-428-8 : ج ۱: 978-964-490-401-1 : ج ۲: ۵۲۰۰۰ ریال: ج ۱:
موضوع	:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها
موضوع	:	ورزش -- اثر فیزیولوژیکی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	:	تربیت بدنی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	:	آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی -- ایران
شناسه افزوده	:	موسوی، سیدخلیل، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	:	قبادی، حمید، ۱۳۴۲ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ۷۲۳۲۴/۲ LB۷۲۵۲
رده بندی دیویی	:	۷۸/۱۶۴۲
شماره کتابشناسی:	:	۲۳۷۶۲۹۰
ملی	:	

نام کتاب:..... فیزیولوژی و تغذیه ورزشی (جلد دوم)

مؤلفان:..... صادق عباسیان سقی، سیدخلیل موسوی، حمید قبادی

ناشر:..... انتشارات گسترش علوم پایه

ویراستار علمی:..... رضا امین‌زاده

مدیر فنی:..... مهدی زنگنه

حروفچینی:..... قاسمی (رها)

طراحی جلد:..... حاتمی کیا

لیتوگرافی:..... توس

چاپخانه:..... مهر

سال نشر:..... ۱۳۹۰

نوبت چاپ:..... اول

شمارگان:..... ۱۰۰۰ جلد

قیمت کتاب:..... ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ISBN: 978-974-490-402-8 ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۰-۴۰۲-۸

شابک دوره دو جلدی: 978-974-490-428-8 ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۰-۴۲۸-۸ vol 2:

حق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می‌باشد.

دفتر انتشارات و پخش شهرستان: میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۹ طبقه همکف

تلفن: ۱۵ ~ ۶۶۹۰۵۳۱۲ تلفکس: ۶۶۹۰۵۳۱۶-۲۱

دفتر سفارشات تهران: خ آزادی، خ جمال‌زاده جنوبی، خ دیلمان، پلاک ۱۴ واحد ۲

تلفن: ۱۴ ~ ۶۶۵۹۵۵۱۳

فروشگاه فجر تهران: خ انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پ ۱۴۶۲ - ۶۶۴۰۴۹۸۳ (۰۲۱)

E-mail: Gstaresh_p@yahoo.com
www.Gstaresh-pub.com

مورد ما را در صورت عدم وجود هولوگرام مطلع سازید.
(توجه) فروشنده و خواننده گرامی: این کتاب دارای برچسب اصالت کالا (هولوگرام) در روی جلد است که ضمن دقت در این مورد با تشکر از همکاری شما

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	بخش چهارم: کنترل قلبی - عروقی طی فعالیت ورزشی
۳۷	پاسخنامه بخش چهارم
۳۹	بخش پنجم: کنترل تهویه ای طی فعالیت ورزشی
۹۳	پاسخنامه بخش پنجم
۹۷	بخش ششم: کنترل هورمونی طی فعالیت ورزشی
۱۲۸	پاسخنامه بخش ششم
۱۳۱	بخش هفتم: فعالیت ورزشی در محیط‌های گوناگون
۱۶۳	پاسخنامه بخش هفتم
۱۶۵	کنکور ارشد - سراسری ۹۰
۱۶۹	پاسخنامه کنکور سراسری ۹۰
۱۷۱	منابع

« ن والقلم وما یسطرون »

مقدمه

"ای کمیل ! ثروت اندوزان بی تقوا مرده اند، گرچه به ظاهر زنده اند، اما دانشمندان تا دنیا برقرار است زنده اند، بدن هایشان گرچه در زمین پنهان، اما یاد آنان در دل‌ها همیشه زنده است."

(هج الهفتم، فرازی از حکمت ۱۴۷)

تربیت بدنی در زمره علوم قرار دارد که هدف آن تعالی انسان و ارزش‌های انسانی می‌باشد. هر چند که امروزه تنها به ظاهر این علم توجه شده و راه را از دیدن کنه اصلی این رشته و متعلقات آن باز می‌دارد، با این وجود، در سال‌های اخیر دانشمندان زیادی در گسترش قلمرو این رشته و اثبات حقانیت آن (آن طور که باید و شاید) تلاش زیادی کرده اند، باز هم مجهولات فراوانی را به همراه خود دارد، همانگونه که در بیان ادبی و زیبای حکیم خیام به چشم می‌خورد؛

هرگز دل من ز علم محروم نشد

کم ماند ز اسرار که معلوم نشد

هفتاد و دو سال فکر کردم شب و روز

معلوم شد که هیچ معلوم نشد

اندر باب دانشجویان می‌باید گفت که یکی از راه‌های موفقیت در این مقطع زمانی خاص بهره گیری از اساتید و خردمندان این رشته در این روزگار است، چرا که ؛

اجرام که ساکنان این ایوانند

اسباب تردد خردندانند

هان تا سر رشته خود گم نکنی

کانان که مدبرند سرگردانند

به علاوه به دانشجویان عزیز توصیه می‌شود تا زمان در اختیار دارند از دانش خود بهره جسته و فرصت را غنیمت شمرند که دگر روز دیر است؛

این عقل که در ره سعادت پوید

روزی صد بار خود ترا می‌گوید

دریاب تو این یکدم وقتت که نی

آن تره که بدرونند و دیگر روید

امید داریم تا کتاب حاضر به قدری هر چند موجز در کمک به دانشجویان و عبور از این مسیر زندگی موثر افتد. در نهایت جای دارد تا از حمایت‌های بی‌شائبه آقای دکتر مسعود نیکوکار، مدیر مسئول محترم انتشارات گسترش علوم پایه، تشکر و قدردانی خود را ابراز نموده و دستشان را صمیمانه بفشاریم. همچنین برخورد لازم دانسته که از راهنمایی‌های دلسوزانه تمامی اساتید و بزرگوارانی که در راه توسعه علم تربیت بدنی و علوم حرکتی به ویژه گرایش فیزیولوژی ورزش صمیمانه و متعهدانه خدمت مینمایند کمال تشکر و قدردانی را بیان نموده.

رضا امین زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) مشهد