



مجموعه سوالات چهار گزینه‌ای

فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

(جلد اول)

مؤلفین :

صادق عباسیان سقی

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

سید خلیل موسوی

(رتبه ۱ دوره 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 امام‌رضا (ع) مشهد)

انتشارات گسترش علوم پایه

فهرست مطالب

مقدمه	۷
بخش اول: تغذیه، انرژی و متابولیسم سلولی	۹
بخش دوم: سازگاری عصبی - عضلانی	۱۰۱
بخش سوم: ملاحظات تمرینی	۱۳۹
بخش چهارم: کنترل قلبی - عروقی طی فعالیت ورزشی	۱۷۳
کنکور ارشد - سراسری ۹۰	۲۱۲
پاسخنامه بخش‌ها	۲۱۷
پاسخنامه آزمون سراسری	۲۲۹
منابع	۲۳۱

« ن والقلم وما يسطرون »

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 دل ها همیشه زنده است.»

(هج الهادیه، فرازی از حکمت ۱۱۷)

تربیت بدنی در زمره علوم قرآن دارد که هدف آن تعالی انسان و ارزش های انسانی می باشد. هر چند که امروزه تنها به ظاهر این علم توجه شده و راه را از دیدن کنه اصلی این رشته و متعلقات آن باز می دارد، با این وجود، در سال های 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 می خورد:

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 می باید گفت که یکی از راه های 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 خردمندانند

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 پیوید

روزی صد بار خود ترا می‌گوید

دریاب تو این یکدم وقت که نی

آن تره که بدرونسد 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 برخود 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 بین المللی امام رضا (ع) مشهد