

درسنامه جامع دروس تخصصی کنکور تربیت بدنی

مقطع هنرستان

پایه دهم، یازدهم و دوازدهم

- درسنامه جامع کنکوری
- تست های تالیفی طبقه بندی شده
- تحلیل و بررسی کنکور های اخیر
- همراه با پاسخ تشریحی

ویراستار علمی:

بیان فاتحی

کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی از دانشگاه تهران
دبیر رسمی آموزش و پرورش با ۲۰ سال سابقه
مشاور و مدرس رتبه های تکریمی کنکور تربیت بدنی

تالیف:

آسیه حق شناس

رتبه ۲ کنکور هنرستان
دانشجوی کارشناسی ارشد تمرینات اصلاحی
دانشگاه شهید بهشتی تهران

بخش اول دانش فنی پایه

فصل ۱ مبانی بنیادی تربیت بدنی

فصل ۲ مبانی علوم پایه در تربیت بدنی

فصل ۳ مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی

فصل ۴ مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی

فصل ۵ مبانی ارتباطات رسانه‌های ورزشی

بخش دوم توسعه‌ی مهارت‌های چابکی - ذهنی

فصل ۱ دارت

فصل ۲ اسکیت

فصل ۳ شطرنج

فصل ۴ تنیس روی میز

فصل ۵ بدمینتون

بخش سوم توسعه‌ی مهارت‌های جسمی - حرکتی

فصل ۱ بدنسازی عمومی

فصل ۲ ژیمناستیک (ویژه‌ی دختران)

فصل ۳ ژیمناستیک (ویژه‌ی پسران)

فصل ۴ دوومیدانی

فصل ۵ شنا

فصل ۶ ورزش هوازی (ویژه‌ی دختران)

فصل ۷ کشتی (ویژه‌ی پسران)

۱۶۶

بخش اول توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی با توپ

۱۶۷

فصل ۱ والیبال

۱۷۸

فصل ۲ هندبال

۱۸۵

فصل ۳ فوتسال

۱۹۲

فصل ۴ فوتبال

۱۹۶

فصل ۵ بسکتبال

۲۰۸

بخش دوم توسعه‌ی مهارت‌های رزمی - هدفی

۲۰۹

فصل ۱ تیراندازی با کمان

۲۱۸

فصل ۲ تیراندازی

۲۳۰

فصل ۳ کاراته

۲۳۹

فصل ۴ پینت بال

۲۴۷

فصل ۵ تکواندو

بخش اول دانش فنی تخصصی

۲۶۴

۲۶۵

فصل ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش

۲۷۳

فصل ۲ کاربرد ورزش در توسعه‌ی مهارت‌های تربیتی

۲۷۷

فصل ۳ توسعه‌ی ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

۲۸۷

فصل ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی

۲۹۶

فصل ۵ تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

۳۰۲

بخش دوم عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

۳۰۳

فصل ۱ برنامه‌ریزی تمرین

۳۱۴

فصل ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

۳۲۲

فصل ۳ جداول ورزشی

۳۳۴

فصل ۴ آنتروپومتری

۳۴۷

فصل ۵ بدنسازی مدرن

۳۵۵

بخش سوم توسعه‌ی سلامت و سبک زندگی با ورزش

۳۵۶

فصل ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی

۳۶۲

فصل ۲ روان‌شناسی ورزشی

۳۷۰

فصل ۳ برنامه ریزی تغذیه ورزشی

۳۸۳

فصل ۴ برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامتی (افراد دارای معلولیت)

۳۹۷

فصل ۵ برنامه ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز

تقدیم به معلم دلسوز و فداکار

سرکار خانم رضوان جنتی فر،

معلم دلسوز و فرهیخته ی هنرستان تربیت بدنی دکتر شکرانی اصفهان

روحشان شاد

به نام خداوند لوح و قلم
خدايي که داننده‌ی رازهاست
حقيقت نگار وجود و عدم
نخستين سرآغازِ آغازهاست

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون بر می‌آید مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که بر آید
کز عهده‌ی شکرش به در آید

اعملوا آل داود شکرا و قليل من عبادى الشکور

بنده همان به که ز تقصیر خویش
ورنه سزاوار خداوندیش
عذر به درگاه خدای آورد
کس نتواند که بجای آورد

اینجانب بسیار خرسندم که به عنوان عضو کوچکی از خانواده‌ی بزرگ علوم ورزشی کشور توانسته‌ام کامل‌ترین و جامع‌ترین منبع کنکوری را برای دانش آموزان در هنرستان‌های تربیت بدنی سرار کشور جمع‌آوری کرده و این اثر را با همکاری انتشارات بزرگ حتمی به چاپ برسانم.

مجموعه کتاب‌های سبز هنرستان در قالب سه جلد، (جلد اول پایه دهم، جلد دوم پایه یازدهم و جلد سوم پایه دوازدهم) به صورت کامل، جمع‌بندی و خلاصه‌نویسی شده و کلیه‌ی مفاهیم کتاب‌های درسی را به ساده‌ترین و البته دقیق‌ترین شکل ممکن پوشش می‌دهد و دانش آموزان هنرستانی را از مطالعه‌ی کتاب‌های درسی خود بی‌نیاز می‌کند.

با در نظر گرفتن اهمیت دروس تخصصی در کنکور هنرستان و ضریب بالای آن‌ها، بر خود واجب دانستم که در گردآوری این مجموعه از روش‌ها و تکنیک‌های جدید و به روز در زمینه‌ی مطالعه استفاده کرده و در جهت تفهیم هرچه بیشتر و بهتر مطالب، آن‌ها را به جمع‌بندی شده‌ترین و دقیق‌ترین شکل ممکن بیان کنم.

در پایان هر فصل نیز تعدادی تست تالیفی قرار داده شده که با توجه به سطح بالای آن‌ها دانش آموزان می‌توانند کاملا متوجه اشکالات و ضعف‌های خود در مطالعه‌ی فصل مربوطه شده و سعی در یادگیری دقیق‌تر و بهتر داشته باشند.

از آنجایی که تالیف این مجموعه در کمال دقت و نکته‌سنجی و در طی ۱۰ ماه به طول انجامیده، امیدوارم دانش آموزان هنرستانی با مطالعه‌ی آن، مسیر هموارتری را برای کنکور مهم و تعیین‌کننده‌ی هنرستان داشته باشند.

اینجانب از اساتید، دانشجویان و کارشناسان محترم در خواست می‌کنم تا بر من منت گذاشته و با ارسال نظرات ارزشمند خود به

پست الکترونیکی asiye.haghshenas80@gmail.com بنده را در جهت رشد مفاهیم این کتاب در چاپ‌های بعدی یاری کنند.
در پایان از پدر و مادرم که همواره مشوق و همراه بنده در این مسیر بوده کمال تشکر را داشته و علاوه بر آن لازم می‌دانم از جناب آقای رضا حتمی مدیر مسئول لایق و شایسته‌ی انتشارات حتمی به پاس یاری و همراهی بی‌دریغشان در چاپ این کتاب تشکر کنم.

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| خدایا جهان پادشاهی تورااست | زما خدمت آید، خدایی تورااست |
| پناه بلندی و پستی تویی | همه نیستند آنچه هستی تویی |
| همه آفریدست بالا و پست | تویی آفریننده‌ی هرچه هست |
| تویی برترین دانش آموز پاک | ز دانش قلم رانده برلوح خاک |
| خرد را تو روشن بصر کرده‌ای | چراغ هدایت تو برکرده‌ای |
| نبود آفرینش تو بودی خدای | نباشد همی هم تو باشی به جای |

آسیه حق‌شناس
خرداد ۱۴۰۰

بخش اول

دانش فنی پایه





مبانی بنیادی تربیت بدنی

ورزش:

- از نظر لغوی اسم مصدر است.
- ورزش به معنای ورزیدن، کار کردن، عمل کردن و تلاش پیاپی می‌باشد.
- معادل آن در زبان انگلیسی «sport» است.
- هدف از ورزش توانمندسازی افراد از طریق فعالیت‌های جسمانی ساختارمند است.
- وظیفه توانمندسازی افراد از طریق فعالیت‌های جسمانی ساختارمند بر عهده‌ی «مربی» است.

نکته ورزش و ورزیده شدن فقط مختص انسان‌ها نیست و در عرصه‌های دیگری مانند سیرک‌ها پارک دلفین‌ها و برخی رشته‌های المپیکی که با حیوانات سروکار دارند (مسابقات سوارکاری) نیز بحث مربی مطرح است.



شکل ۲-۱. مربی صبحگاهی



شکل ۳-۱. مربی دلفین‌ها



شکل ۱-۱. مربی سوارکاری

نکته بر اساس منشور این بازی‌ها، هدف اصلی از برگزاری این بازی‌ها حضور ورزشکاران همه‌ی کشورها، بدون توجه به جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب و... است تا در کنار کسب رکوردهای ورزشی، ارتباطات دوستانه و سالمی در بین ملت‌ها برقرار گردد.

نکته بازی‌های المپیک رقابت‌هایی سازمان یافته است که هدف از برگزاری آن «اشاعه‌ی ارتباطات» و فلسفه‌ی آن «رقابت ملت‌ها» است.



شکل ۵-۱. حضور ورزشکاران ایرانی در بازی‌های المپیک



شکل ۶-۱. مراسم افتتاحیه‌ی بازی‌های المپیک

مسابقه:

- مسابقه فعالیتی است که در آن یک فرد یا تیم با سایر افراد یا تیم‌ها به رقابت می‌پردازد
 - معادل آن در زبان انگلیسی «Competition» است.
 - هدف از شرکت در مسابقات، «کسب رکوردی تازه» یا «پیروزی بر حریفان» است.
- مثال:** مسابقات جام جهانی فوتبال و یا مسابقات قهرمانی دوومیدانی.

تربیت بدنی:

- تربیت بدنی از نظر دستوری اسم مصدر است
- معادل آن در زبان انگلیسی «Physical education» است.
- هدف از تربیت بدنی متعادل‌سازی انسان به وسیله‌ی تعلیم از طریق تربیت بدنی می‌باشد.
- معلمان تربیت بدنی بر اساس محتوای درس خود انسان‌ها را در ابعاد مختلف علمی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی در مدارس آموزش می‌دهند.



شکل ۴-۱. دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی

بازی:

- بازی از نظر دستوری اسم است.
- معادل آن در زبان انگلیسی «Play» می‌باشد.
- هدف از بازی ایجاد نشاط و رضایت خاطر فرد از طریق فعالیت‌های خود جوشی است که حتی با قوانین اختیاری که مورد قبول بازیکنان است انجام می‌شود.
- بازی‌ها ریشه در فرهنگ ملت‌ها دارند و در بعضی از آن‌ها «مهارت‌های زندگی» به افراد آموزش داده می‌شود.

نکته بازی معمولاً بدون نیاز به وسیله یا مکانی خاص قابل اجراست اما بازی همیشه لزوماً با فعالیت جسمانی همراه نیست و می‌توان آن را به صورت نشسته و با استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی خاص نیز انجام داد.

گیم:

- به مجموعه‌ای رقابت‌های سازمان یافته که در یک محدوده‌ی زمانی و مکانی مشخص اجرا می‌شود، «Game» می‌گویند.
- مثال:** بازی‌های آسیایی و المپیک که هر چهار سال یک بار برگزار می‌شود.