

فهرست

۹.....	دانش فنی پایه
۹	پودمان اول: مبانی بنیادی تربیت بدنی
۱۳	پودمان دوم: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی
۱۷	پودمان سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی
۱۹	پودمان چهارم: مبانی اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی
۲۳	پاسخنامه دانش فنی پایه
۲۸.....	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی
۲۸	پودمان اول: بدن سازی عمومی (ویژه دختران و پسران)
۳۱	پودمان دوم: ژیمناستیک
۳۴	پودمان سوم: دو و میدانی
۳۷	پودمان چهارم: شنا
۴۰	پودمان پنجم: ورزش هوازی (ویژه دختران)
۴۲	پودمان پنجم: کشتی (ویژه پسران)
۴۴	پاسخنامه پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی
۵۰.....	توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی
۵۰	پودمان اول: دارت
۵۲	پودمان دوم: اسکیت
۵۵	پودمان سوم: شطرنج
۵۸	پودمان چهارم: تنیس روی میز
۶۱	پودمان پنجم: بدمیتون
۶۳	پاسخنامه توسعه مهارت های چابکی - ذهنی
۶۷.....	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ
۶۷	پودمان اول: والیبال
۷۰	پودمان دوم: هندبال
۷۳	پودمان سوم: فوتسال
۷۵	پودمان چهارم: فوتبال
۷۷	پودمان پنجم: بسکتبال
۸۰	پاسخنامه توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی..... ۸۴

- ۸۴ پودمان اول : تیر و کمان
۸۶ پودمان دوم : تیراندازی
۸۹ پودمان سوم : کاراته
۹۱ پودمان چهارم : پینت بال
۹۳ پودمان پنجم : تکواندو
۹۵ پاسخنامه توسعه مهارت های رزمی، هدفی

دانش فنی تخصصی ۹۹

- ۹۹ پودمان اول : کاربرد رشد حرکتی در ورزش
۱۰۱ پودمان دوم : کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی
۱۰۳ پودمان سوم: توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی
۱۰۵ پودمان چهارم : کاربرد آزمون های ورزشی
۱۰۷ پودمان پنجم: تجزیه و تحلیل تکنیک های ورزشی
۱۰۹ پاسخنامه دانش فنی تخصصی

توسعه سلامت و سبک زندگی در ورزش ۱۱۳

- ۱۱۳ پودمان اول : برنامه ریزی بازی ها و ورزش های سنتی
۱۱۵ پودمان دوم: روانشناسی ورزشی
۱۱۷ پودمان سوم : برنامه ریزی تغذیه ورزشی
۱۱۹ پودمان چهارم : برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت
۱۲۱ پودمان پنجم: برنامه ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز
۱۲۳ پاسخنامه توسعه سلامت و سبک زندگی در ورزش

عملیات تکمیلی – اصلاحی ورزش ها ۱۲۷

- ۱۲۷ پودمان اول : برنامه ریزی تمرین
۱۳۰ پودمان دوم : پیشگیری از آسیب های ورزشی
۱۳۲ پودمان سوم: جدول مسابقات ورزشی
۱۳۴ پودمان چهارم : پیکرسنجی
۱۳۶ پودمان پنجم : بدن سازی مدرن
۱۳۸ پاسخنامه عملیات تکمیلی – اصلاحی ورزش ها

پیشگفتار

این کتاب شامل ۱۴۰۰ تست طبقه بندی شده مشابه کنکور از دروس تخصصی و حاصل ۳ سال مطالعه، تلاش، شکست و پیروزی می‌باشد. امیدواریم که از این کتاب بهترین بهره را ببرید و شاهد موفقیت‌های بی‌کران شما عزیزان باشیم. هرگاه کوشش، تلاش، همت، همدلی، برنامه، تجربه، علم و عمل در پرتو توکل بر حضرت باری تعالی همراه شوند، موفقیت، بهروزی و توسعه پایدار آشکار می‌گردد.

قبل از شروع این ۸ اصل را بخاطر بسپارید :

اصل اول : در هیچ حالتی از حرکت نایست. حتی با پاهای خسته حتی وقتی امیدت ته کشیده حتی روی زانوهایت به سمت هدف حرکت کن فقط حرکت کن.

اصل دوم : رقابتی وجود ندارد از موفقیت دیگران لذت ببر. گاهی برای محقق کردن هدف‌های خود تکانی نمی‌خوریم اما برای پایین کشیدن دیگران پرش‌های بلندی انجام می‌دهیم. بهتر نیست به جای خراب کردن دیگران روی ساختن خودمان وقت بگذاریم؟!

اصل سوم : گاهی فتر باشیم. فتر برای بلند شدن اول باید فشرده شود. هر چه بیشتر در تنگنا قرار بگیرد بیشتر به سمت بالا پرتاب خواهد شد. گاهی سختی‌های زندگی در واقع دستان یاری رسان خداوند هستند که نیرویشان باعث پرتاب هر چه بلندتر ما می‌شود.

در کنار این اصول، به قوانین کائنات توجه کن چرا که استفاده از آنها مسیر تو را کوتاه خواهد کرد. مثلا :
- از موفقیت دیگران حتما شاد شو و هرگز از دلگرمی دادن به افرادی که در تلاش اند و یا در بزنگاهی دشوار قرار گرفته اند دست نکش؛ بازتاب رفتار ما با دیگران به زودی به خودمان بر خواهد گشت.
- نعمت‌ها و موهبت‌های مسیر را ببین. در دل هر اتفاق هر چند بد و ناگوار موهبت‌هایی ارزشمند نهفته است. پس نه تنها در حال خوشی بلکه در همه حال شکرگزار باش چرا که شکر نعمت نعمت افزون کند تمام تلاشت را در مسیر هدفت به کار گیر و انرژی خود را صرف احوالات دیگران نکن.
به قول حضرت مولانا :

کار جهان هر چه شود

گر دو جهان بتکده شد

اصل چهارم : مو را از ماست بیرون بکش اما بد پیله نباش! ایرادیابی برای ماندن در مسیر درست و عدم تکرار اشتباهات گذشته بسیار مهم است اما همین کار باید با آرامش و صبر انجام شود. این که ما بر سر مشکلاتمان فریاد بزنیم گره‌ای را باز نخواهد کرد.

اصل پنجم : خلاف جهت دیگران حرکت کن. گوش سپردن به تفکر عموم جامعه معمولا ما را به سمتی سوق می‌دهد که در حد متوسط، بهمانیم همان جامعه‌ای که تلاشی فراتر از این حد متوسط را کار بیهوده‌ای می‌داند جامعه‌ای که تو را از افکار بزرگ می‌ترساند، جامعه‌ای که با ایده آل‌ها و منطق افراد موفق همراه نیست. اگر خودت را به جریان تفکر عمومی بسیاری تا تو را به دلخواه خودش به هر سو که می‌خواهد ببرد پس زندگیگیت احتمالا با چند میلیون نفر دیگر یکی است اما اگر خودت را لایق تفاوت میدانی پس شنا کردن در خلاف جهت این رودخانه

و تنهایی تلاش کردن را بیاموز. وقتی همه خوابیده اند تو بیدار باش اگر همه از حرکت ایستاده اند تو بدو، زمانی که ناامیدی چیره شده، تو امیدت را حفظ کن، اگر باور همه بر نشدنی بودن رویای توست تو ایمان و باور قلبی ات را حفظ کن و فراموش نکن این زندگی فقط و فقط برای توست و در دستان تو .

اصل ششم : روی یک هدف متمرکز شو. نیروهای درونیت را یکپارچه کن. نگذار اتلاف وقت و انرژی داشته باشی. همیشه اولویت زندگیت را بشناس و باقی امور را طبق آن برنامه ریزی کن.

اصل هفتم : حال خوب را در خودت پیدا کن. خوشحالی ات را به عوامل فانی و زودگذر گره نزن از اتفاقات ساده لذت ببر. نگذار شادی تو به ابزارهای بیرونی وابسته باشد خودت را بلد باش سعی کن راه خوب کردن حالت را بدانی. در مقابل سختی های زندگی به سلاح های درونی مجهز شو.

اصل هشتم : کار امروز را به فردا نمانداز. بهترین زمان برای عملی کردن ایده که امروز به ذهن تو رسیده امروز است زمان طلایی برداشتن اولین قدم بلافاصله بعد از بررسی و تصمیم گیری است بعد از آن، تردید و نگرانی کم کم به سراغ فرد می آید و ترس از آینده یا ما را به کل منصرف می کند و یا ما را متقاعد می کند سطح اهدافمان را پایین بیاوریم آن هم به خاطر ترس هایی که در اغلب موارد هرگز به واقعیت تبدیل نمی شوند. پس این زمان طلایی را از دست نده، در آینده به خاطر شجاعتی که امروز به خرج دادی به خودت افتخار خواهی کرد.

تقدیم به همه دوستان علم و دانش، بویژه هنرجویان عزیز و تلاشگر رشته تربیت بدنی. با تشکر از همه عزیزانی که در این مسیر همراه ما بودند.

دوستان عزیز، همه ما در زندگی مسائل مختلفی را پشت سر گذاشته ایم چه سخت و چه آسان این مهم است که با اراده پولادین و لطف پروردگار از آنها عبور کرده ایم. برخی مواقع اتفاقات و مشکلات آنقدر سخت و دردناک هستند که باعث می‌شوند در نقطه‌ای از زندگی کاملاً غیرفعال شویم و دیگر اشتیاقی برای ادامه دادن هر مسیری که شروع کرده ایم نداشته باشیم و همه چیز را ناتمام رها می‌کنیم و دچار استرس و پشیمانی می‌شویم اما زمانی که تمام تلاشمان را انجام داده ایم نباید دچار استرس و پشیمانی شویم و باید همه چیز را به زمانبندی خداوند بسپاریم، چون او بینا و توانای همه چیز می‌باشد و حتی زمانی که خودمان احساس می‌کنیم فقط یک هلال باریک هستیم او به ما نشان می‌دهد که ما یک ماه کامل هستیم که نیاز به کشف خودمان داریم و لازم است تاریکی‌های درونمان را ببینیم، بغل کنیم و روشنشان کنیم. افکار و کردار خود را به خداوند پیشکش کنید تا آرامش در قلبتان ساکن شود و آسوده به امور زندگی بپردازید و با توکل به خدا، عجله و تقلان ناآرامی، جنجال و دویدن بی هدف، دیگر معنایی نخواهد داشت. باید بدانید که همه انسان‌ها به خودی خود بدون انجام دادن هیچ کاری ارزشمند و عمیق هستند، زیرا همه ما از اشرف مخلوقات هستیم و دارای خالق هستیم که در همه مشکلات همراه و روزی رسان ما بوده است. اگر ما انسان‌ها به دنبال اتفاقات خوب در بیرون باشیم هیچوقت آن را پیدا نخواهیم کرد مگر اینکه از درون رشد کنیم و روی ظرفیت‌ها، پذیرش‌ها، پتانسیل‌ها، و تغییرها و همه مواردی که ما را از درون انسانی ضد گلوله می‌کند تمرکز کنیم. تا اتفاقات خوب بیرونی رخ بدهند و بدانید که شما شایسته شنیده شدن، درک شدن و موفقیت هستید. مت هیگ نویسنده بریتانیایی می‌گوید که: (وقتی انگیزه‌ای برای ادامه دادن این زندگی نداشتید، به نسخه‌های دیگری از خودتان در آینده فکر کنید و به آن‌ها فرصت زیستن بدهید). موفق شدن مثل یک بذر است، اگر به این بذر رسیدگی شود و خوب مراقب آن باشیم رشد خواهد کرد و به ما ثمره می‌دهد، پس وقتی روی موضوعی تمرکز کنیم و با تلاش، اراده، برنامه ریزی دقیق، داشتن هدف و نظم، برای رسیدن به آن خواسته تلاش کنیم موفق خواهیم شد.

در مسیر موفقیت ۶ اصل مهم وجود دارد که باید آنها را جدی بگیرید و به آنها عمل کنید:

۱. افراد منفی را از زندگی خود حذف کنید. افرادی که با آنها وقت می‌گذرانید بیشتر از آنچه فکر می‌کنید برنگرش، زمان، افکار و موفقیت شما تأثیر می‌گذارند.

۲. وقتی اتفاقات بدی در زندگی شما رخ می‌دهد، کتاب را نبندید، فقط ورق بزنید و فصل جدیدی را شروع کنید.

۳. انگیزه و حال روحی خود را به شرایط بیرونی گره نزنید زیرا شرایط متغیر است.

۴. در لحظه زندگی کنید و خود را در قفس گذشته زندانی نکنید.

۵. اهداف فرعی را فدای اهداف اصلی نکنید.

۶. تأثیرگذار بودن بهتر از مهم بودن است.

انسان اگر می‌خواهد در بهشت زندگی کند باید تغییر را از خود شروع کند و پيله دور خود بتند و چالش‌های

تغییرات درونی و مسیر انسانیت را متحمل شود تا پروانه شود . شاید ما گاهی شکست می‌خوریم یا نمی‌توانیم که همیشه در اوج بمانیم و این آخر راه نیست، بدانید که هر گلی فصلی دارد، هیچ گلی نیست که همیشه خوش رنگ و تازه بماند، و زمانی که فصل تو برسد گل می‌دهی و شکوفا میشوی دوست من.

پر عشق چون قوی شد غم نردبان نماند
مولانا

ره آسمان درونست پر عشق را بجنبان

سایه‌ها حریف آفتاب نمی‌شوند.

دانش فنی پایه

پودمان اول: مبانی بنیادی تربیت بدنی

۱. کدام یک از موارد زیر به طور کامل مربوط به ورزش می‌باشد؟
(۱) ورزیدن، عمل کردن، متعادل سازی
(۲) ورزیدن، کارکردن، عمل کردن
(۳) رکورد تازه، عمل کردن، متعادل سازی
(۴) ایجاد نشاط، پیروزی بر حریفان، گیم
۲. کدام یک از موارد زیر توصیفی از مسابقه نمی‌باشد؟
(۱) پیروزی بر حریفان
(۲) کسب رکورد تازه
(۳) یک فرد یا تیم به رقابت می‌پردازند
(۴) محدوده زمانی و مکانی مشخص است
۳. کدام گزینه صحیح می‌باشد؟
(۱) در دو حیطه ورزش قهرمانی و ورزش حرفه‌ای به فعالیت می‌پردازد (ورزشکار)
(۲) با هدف رقابت ورزش می‌کند (ورزش کرده)
(۳) با هدف کسب مهارت‌های زندگی ورزش می‌کند (ورزشکار)
(۴) با هدف کسب مدال و رکورد و مقام به فعالیت ورزشی می‌پردازد (ورزش کرده)
۴. در کدام گزینه به ترتیب اهداف ورزش حرفه‌ای و تربیتی آورده شده است؟
(۱) کسب رکورد، مقام و مدال – کسب نشاط و تناسب اندام
(۲) کسب درآمد – کسب سلامتی و نشاط
(۳) کسب رکورد، مقام و مدال – کسب تعلیم‌های عالی‌ه انسانی
(۴) کسب درآمد – کسب مهارت‌های زندگی
۵. کدام یک از فاکتورهای زیر، همیشه لزوماً احتیاج به فعالیت بدنی ندارد؟
(۱) ورزش
(۲) گیم
(۳) بازی
(۴) تربیت بدنی
۶. در حیطه ورزش ورزشکاران آماتور در همه سنین تحت نظر مربی تمرین می‌کنند اما در حیطه ورزش آحاد جامعه، فعالیت را تحت نظر مربی انجام می‌دهند.
(۱) حرفه‌ای – تربیتی
(۲) تربیتی – همگانی
(۳) قهرمانی – همگانی
(۴) حرفه‌ای – همگانی
۷. در کدام گزینه هدف از «گیم» به درستی بیان شده است؟
(۱) پرداختن به رقابت همه ورزشکاران فارغ از جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب
(۲) به کمال رساندن و تلاش کردن انسان‌ها
(۳) ایجاد رضایت خاطر از طریق فعالیت‌های خودجوش
(۴) آموزش دادن مهارت‌های زندگی به افراد
۸. امری جهت دار و آماده سازی برای زندگی معقول محسوب می‌شود؟
(۱) بازی
(۲) ورزش
(۳) تربیت بدنی
(۴) گیم
۹. کدام یک از موارد زیر از ویژگی «بازی» نمی‌باشد؟
(۱) لزوماً با فعالیت جسمانی همراه نیست
(۲) بدون نیاز به وسیله یا مکانی خاص قابل اجرا است
(۳) در یک محدوده زمانی و مکانی مشخص انجام می‌شود
(۴) هدف از آن ایجاد نشاط و رضایت خاطر در فرد است
۱۰. «کسب درآمد» و «کسب سلامتی و نشاط و تناسب اندام» به ترتیب مربوط به کدام حیطه ورزش است؟
(۱) حرفه‌ای – همگانی
(۲) تربیتی – حرفه ای
(۳) قهرمانی – همگانی
(۴) قهرمانی – حرفه‌ای
۱۱. «پیداه روی روانه فردی» و «بازی‌های المپیک» هر یک مربوط به کدام حیطه ورزش هستند و به فردی که به این فعالیت‌ها می‌پردازد به ترتیب چه می‌گویند؟
(۱) ورزش قهرمانی – ورزش همگانی – ورزش کرده – ورزش کرده
(۲) ورزش تربیتی – ورزش قهرمانی – ورزشکار – ورزشکار
(۳) ورزش تربیتی – ورزش حرفه‌ای – ورزش کرده – ورزشکار
(۴) ورزش همگانی – ورزش قهرمانی – ورزش کرده – ورزشکار