

مجموعه‌ی جامع کنکور هنرستان

پایه یازدهم

— توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی با توپ
— توسعه‌ی مهارت‌های رزمی هدفی

آسیه حق‌شناس

کارشناس علوم ورزشی، رتبه ۲ کنکور هنرستان

ویراستار علمی:

حبیب‌الله آذر حزین

مدرس آموزشگاه تربیت بدنی امام علی (م)

درس‌نامه جامع کنکوری

تست‌های تالیفی طبقه‌بندی شده

تحلیل و بررسی کنکورهای گذشته

همراه با پاسخ تشریحی



۵	مقدمه‌ی چاپ اول
۷	بخش اول. توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی با توپ
۸	فصل ۱. والیبال
۲۱	فصل ۲. هندبال
۲۹	فصل ۳. فوتسال
۳۷	فصل ۴. فوتبال
۴۲	فصل ۵. بسکتبال
۵۷	بخش دوم. توسعه‌ی مهارت‌های رزمی - هدفی
۵۸	فصل ۱. تیراندازی با کمان
۶۸	فصل ۲. تیراندازی
۸۲	فصل ۳. کاراته
۹۳	فصل ۴. پینت بال
۱۰۳	فصل ۵. تکواندو
۱۱۳	تست‌های کنکور ۱۳۹۸
۱۱۵	تست‌های کنکور ۱۳۹۹
۱۱۷	تست‌های کنکور ۱۴۰۰

تقدیم به معلم دلسوز و فداکار

سرکار خانم رضوان جنتی فر،

معلم دلسوز و فرهیخته ی هنرستان تربیت بدنی دکتر شکرانی اصفهان

روحشان شاد

مقدمه‌ی چاپ اول

به نام خداوند لوح و قلم
خدایی که داننده‌ی رازهاست
حقیقت نگار وجود و عدم
نخستین 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
عذر به درگاه خدای آورد
ورنه سزاوار خداوندیش
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، کلیه 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 کاملاً 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 نکته سنجی 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 ارشمند 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

توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی با توپ





۴ ورزش والیبال

والیبال ورزشی است که به وسیله‌ی دو تیم و در زمینی که بوسیله‌ی یک تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است، بازی می‌شود.

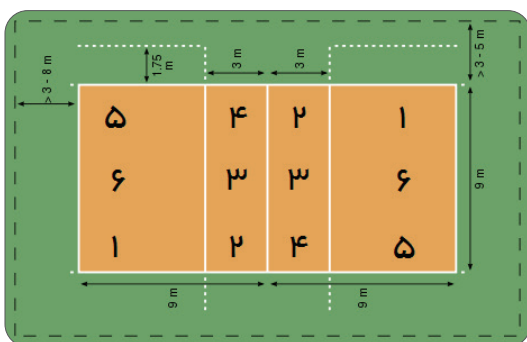
۴ مهم‌ترین قوانین ورزش والیبال

- در هر تیم والیبال ۶ بازیکن در زمین حضور دارند که همواره سه بازیکن در خط جلو (سه متر جلو) و سه بازیکن در خط عقب (۶ متر عقب) هستند.
- فقط سه بازیکن جلو می‌توانند از نزدیک تور (سه متر جلو) آتشبار بزنند و یا در دفاع روی تور حضور یابند و بازیکنان عقب زمین در صورتی می‌توانند آتشبار بزنند که از پشت خط سه متر پرش کرده، در فضا ضربه به توپ زده و سپس بدون برخورد به تور فرود آیند.
- امتیازدهی در ورزش والیبال به صورت رالی است و هر تیمی که زودتر به امتیاز ۲۵ برسد، برنده‌ی ست خواهد بود.
- ست‌های اول الی چهارم ۲۵ امتیازی و ست پنجم (فینال)، ۱۵ امتیازی خواهد بود.
- نتیجه‌ی تساوی برای مسابقه‌ی والیبال وجود ندارد و اگر امتیاز هر دو تیم در یک ست به ۲۴ یا ۱۴ در ست فینال برسد، بازی ادامه خواهد داشت تا یکی از این دو تیم با ۲ اختلاف امتیاز به برتری برسد.
- تعداد تایم اوت‌ها در هر گیم و برای هر تیم، ۲ تایم اوت می‌باشد که مدت زمان آن ۳۰ ثانیه می‌باشد.
- تعداد تعویض‌ها در هر ست بازی، ۶ تعویض می‌باشد و هر بازیکن در صورت تعویض بایستی به جای بازیکن قبلی

وارد شود. (برای مثال اگر بازیکن شماره‌ی ۵ به جای بازیکن شماره‌ی ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً بازیکن شماره‌ی ۸ باید به جای بازیکن شماره‌ی ۵ وارد زمین شود.

ذکته تعویض لیبرو جزء تعویض‌های بازی به حساب نمی‌آید و برای تعویض آن نیاز به اجازه‌ی داور نمی‌باشد. (دارای تعویض نامحدود)

- هر تیمی می‌تواند قبل از گذراندن توپ از روی تور و فرستادن آن به سوی تیم دیگر سه بار به توپ ضربه بزند ولی هیچ یک از بازیکنان نمی‌تواند دو بار متوالی به توپ ضربه بزنند.
- هر تیمی که موفق به کسب امتیاز شود، مسئولیت زدن سرویس را به عهده می‌گیرد و بازیکنان هر پست باید یک منطقه در جهت عقربه‌های ساعت چرخش داشته باشند.
- در حین بازی والیبال با هر قسمت از بدن می‌توان به توپ ضربه زد.
- مدت زمان استراحت فنی، یک دقیقه بوده که در امتیازهای ۸ و ۱۶ به تیم‌ها داده می‌شود. لازم به ذکر است که استراحت فنی در ست فینال (ست پنجم) وجود نخواهد داشت و تیم‌ها فقط می‌توانند دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه‌ای درخواست کنند (در ست فینال زمین در امتیاز ۸ جابه می‌شود).
- اگر تیمی در ست اول سرویس بزند در ست بعدی تیم مقابل، زنده‌ی سرویس خواهد بود. (توپ سرویس دفاع روی تور ندارد)
- قبل از شروع بازی داور برای شروع مسابقه، قرعه‌کشی را انجام می‌دهد و ست پنجم نیز برای انتخاب زمین، تیم سرویس زننده و دریافت‌کننده‌ی توپ، قرعه‌کشی انجام می‌شود.

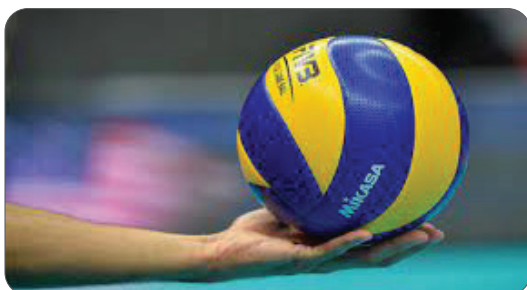


شکل ۱-۱. مناطق زمین والیبال

نکته بازیکنان باید به صورت دو به دو (مناطق ۱ با ۴، ۳ با ۶ و ۲ با ۵) قطر هم بایستند و همواره در چرخش‌ها در جهت عقربه‌های ساعت حرکت می‌کنند.

۴ توپ والیبال

- جنس این توپ از چرم انعطاف پذیر یا چرم مصنوعی می‌باشد.
- محیط توپ طبق استانداردهای بین المللی ۶۵ تا ۶۷ سانتی متر می‌باشد.
- وزن استاندارد توپ ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم و فشار داخل توپ نیز باید بین ۰/۳۰۰ تا ۰/۳۲۵ باشد.



شکل ۱-۲. توپ والیبال

۴ آسیب‌های رایج در ورزش والیبال

- شایع‌ترین آسیب در والیبال، پیچ خوردگی مچ پا است.
- شایع‌ترین آسیب‌های ناشی از پرکاری، آسیب‌های زانو و شانه هستند. آسیب‌های انگشتان دست در والیبال از آسیب‌های حاد محسوب می‌شود که بیشتر از همه انگشت اول و پنجم در معرض کشیدگی یا دیگر اختلالات لیگامنتی قرار می‌گیرند.
- حدود ۸ تا ۲۰ درصد از آسیب‌ها را در ورزش والیبال، آسیب‌های شانه به خود اختصاص می‌دهند
- مهم‌ترین آسیب حاصل از پرکاری در ورزش والیبال، عارضه‌ی زانوی ورزشکاران پرنده است (آسیب وتری کشکک).

۴ خطاهای رایج در ورزش والیبال

- خطای هشت ثانیه: سرویس زننده پس از سوت داور، ۸ ثانیه وقت دارد سرویس بزند که بیش از آن منجر به خطا می‌شود.
- خطای خط: اگر پای سرویس زننده هنگام سرویس روی خط قرار گیرد خطا محسوب می‌شود.
- خطای تور: برخورد بازیکن به تور والیبال به هر شکل
- خطای خط زیر تور: اگر دست و پای بازیکن به صورت کامل از خط زیر تور عبور کند، خطا محسوب می‌شود.
- خطای دو ضرب: اگر یک بازیکن دوبار پی در پی به توپ ضربه بزند، خطای دو ضرب نامیده می‌شود.
- خطای چهار ضرب: اگر تیمی بیش از سه بار به توپ ضربه بزند، خطای چهار ضرب نامیده می‌شود.
- خطای حمل: اگر توپ روی دست بازیکن مکث داشته باشد، خطای حمل توپ نامیده می‌شود.
- خطای آرنج: به ترتیب قرار نگرفتن بازیکنان در زمین یا چیدمان نادرست اولیه برای شروع هر ست، خطای آرنج نامیده می‌شود.
- خطای چرخش: این خطا زمانی صورت می‌گیرد که زدن سرویس بر طبق چرخش انجام نشود. برای این مورد دو نوع خطا را می‌توان عنوان کرد:
- خطای طولی: اگر بازیکن منطقه‌ی عقب نسبت به بازیکن منطقه‌ی جلو به تور نزدیک‌تر باشد، این خطا رخ می‌دهد.
- خطای عرضی: اگر بازیکن منطقه‌ای در جلو یا عقب نسبت به بازیکن کناری به خط عرضی جابه‌جا شود خطا صورت می‌گیرد.

۴ زمین والیبال

- زمین والیبال ابعادی ۹×۱۸ دارد و پهنای خطوط آن ۵ سانتی متر می‌باشد.
- خطی به عرض ۵ سانتی متر میان خطوط کناری در زیر تور کشیده شده است و زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند که به نام خط مرکزی شناخته می‌شود.
- ارتفاع تور که از مرکز زمین اندازه‌گیری می‌شود، برای مردان ۲/۴۳ و برای زنان ۲/۲۴ است.

خود آزمایی

۱. گزینه‌ی نادرست را انتخاب کنید.

- (۱) در ورزش والیبال می‌توان با هر قسمت از بدن به توپ ضربه زد.
 (۲) در هر ست والیبال هر تیم می‌تواند ۶ تعویض انجام دهد.
 (۳) جابه‌جایی بازیکن لیبرو در والیبال بین خط سه متر و خط نیمه‌ی زمین باید انجام گیرد.
 (۴) مدت زمان در نظر گرفته شده برای هر تایم اوت ۳۰ ثانیه می‌باشد.

۲. شایع‌ترین آسیب در ورزش والیبال کدام است؟

- (۱) در رفتگی شانه
 (۲) پیچ خوردگی مفصل مچ پا
 (۳) پارگی مینیسک
 (۴) گزینه‌ی ۲ و ۳ صحیح است.

۳. ارتفاع تور والیبال برای مردان در کدام گزینه به صورت صحیح بیان شده است؟

- (۱) ۲/۲۴
 (۲) ۲/۴۲
 (۳) ۲/۳۴
 (۴) ۲/۴۳

۱. گزینه‌ی «۳» صحیح می‌باشد. جابه‌جایی بازیکن لیبرو در والیبال بین خط سه متر و خط انتهایی زمین باید انجام گیرد.
 ۲. گزینه‌ی «۲» صحیح می‌باشد.
 ۳. گزینه‌ی «۴» صحیح می‌باشد.

۴ پنجه زدن

- معمولی‌ترین، دقیق‌ترین و در عین حال مهم‌ترین تکنیک در والیبال، پنجه زدن است.

- مراحل اجرای پنجه در والیبال
 ❖ مرحله‌ی اول

مرحله اول	توضیحات مربوطه
وضعیت عمومی بدن و گاردگیری:	۱. وضعیت عمومی بدن و گاردگیری:
- در این حالت پنجه‌ها به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله دارند.	- در این حالت پنجه‌ها به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله دارند.
وضعیت عمومی بدن و گرفتن حالت و گاردگیری مناسب	- باسن کمی به سمت عقب متمایل می‌شود. - دست‌ها بالاتر از سطح شکم قرار می‌گیرند. ۲. گرفتن حالت: - حرکت به سمت توپ و قرار گرفتن پشت و زیر توپ. - باز شدن پاها به اندازه‌ی عرض شانه و قرارگیری پای اصلی جلوتر. - قرار گرفتن در حالت آماده، خم شدن زانو و به عقب رفتن باسن.

❖ مرحله‌ی دوم

مرحله دوم	توضیحات مربوطه
وضعیت دست‌ها قبل، هنگام و پس از ضربه به توپ	۱ - وضعیت دست: - انگشتان دست‌ها باید کاملاً باز بوده و حالت کروی به خود بگیرند. - انگشتان شست که با کنارهم قرار گرفتن یک خط راس می‌سازند باید موازی با ابروها و در فاصله‌ی مناسب از سر و صورت قرار بگیرند. - انگشتان نشانه هم در کنار هم قرار گرفته و با انگشتان شست، یک مثلث را تشکیل می‌دهند. ۲ - حالت دست قبل، هنگام و بعد از ضربه به توپ: - انگشتان شست به هم چسبیده و موازی با ابروها و انگشتان اشاره با فاصله‌ی کم از هم قرار می‌گیرند. - حالت انگشتان شست و اشاره به شکل مثلث خواهد بود. - حالت آرنج‌ها به صورت باز و به حالت پروانه‌ای قرار می‌گیرد. - دست‌ها روبروی صورت کشیده و به استقبال توپ می‌روند. - توپ را بدون تماس تا نزدیکی پیشانی دنبال کرده به طوری که اگر توپ را رها کنیم، به وسط پیشانی برخورد می‌کند.

❑ عوامل مهم در اجرای پاس ساعد:

توضیحات مربوطه	عوامل مهم در اجرای ساعد
۱- رسیدن به پشت توپ یا در مسیر آن قرار گرفتن در این بخش اهمیت بالایی دارد. (این بخش برای افرادی که در پست لیبرو بازی می‌کنند از اهمیت بالایی برخوردار است)	۱- اجرای صحیح و سریع گام‌های جابه‌جایی
۲- انتخاب گارد مناسب با توجه به سرعت، ارتفاع و چرخش توپ	۲- اتخاذ گارد مناسب برای دریافت توپ
۳- یک ارسال درست عبارت است از رعایت این نکته که توپ با سرعت مناسب، ارتفاع مناسب و جهت مناسب دقیقاً به هدف برسد	۳- کنترل توپ و ارسال درست
—	۴- به کارگیری صحیح اهرم‌های بدن و عضلات درگیر در این تکنیک

❑ بخش‌های مختلف توپ‌گیری با ساعد:

توضیحات مربوطه	بخش‌های مختلف توپ‌گیری
۱- رفتن به سمت - حرکت سریع به سمت توپ و قرار گرفتن در مقابل توپ.	۱- رفتن به سمت توپ
۲- باز کردن پاها به اندازه‌ی ۱/۵ برابر عرض شانه و قرار دادن یک پا جلوتر از دیگری. کشیده شدن دست‌ها به صورت موازی به سمت جلو و قرارگیری انگشتان شست به صورت موازی کمر راست و قرارگیری بدن در یک حالت راحتی و چشم‌ها همواره به دنبال توپ.	۲- گارد مناسب
۳- با قسمت آرنج و حدود چهار انگشت بالاتر از مچ دست‌ها به توپ ضربه زده می‌شود. در هنگام ضربه زدن، مرکز ثقل بدن، دست‌ها و توپ باید در یک خط قرار گیرند. پس از تماس با توپ، زانوها به آرامی صاف شده و ساعد متناسب با حرکت زانو، به بالا آورده شده و توپ به سمت بالا هدایت می‌شود.	۳- تماس با توپ
۴- بعد از ضربه، دست و بدن، توپ را دنبال می‌کنند. در ادامه، حرکت دست نباید بالاتر از شانه برود. برای حفظ تعادل و دقت در کار، وزن بدن به پای جلو منتقل می‌شود.	۴- دنبال کردن ضربه

❖ مرحله‌ی سوم

توضیحات مربوطه	مرحله سوم
۱- مرحله‌ی دریافت: توپ را با قسمت مثلثی شکل دست دریافت کرده و از انگشتان دیگر برای هدایت بیشتر استفاده می‌کنیم. (معمولاً انگشتان کوچک با توپ تماسی ندارند) هنگام دریافت، دست به شکل قالب توپ در می‌آید زانوها و پشت نیز اندکی نشست می‌کنند و خم می‌شوند.	دریافت و ارسال توپ
۲- مرحله‌ی ارسال: زانوها و پشت اندکی به سمت بالا حرکت می‌کنند توپ که در دست قرار گرفته توسط آرنج و کتف به سمت هدف هدایت می‌شود. (توپ باید طوری به سمت هدف هدایت شود که آرنج‌ها صاف و انگشتان به سمت بیرون باز شوند). بسته به هدف، نیروی اعمال شده از انگشتان، مچ، آرنج، کتف، کمر و زانوها متغییر است.	



شکل ۳-۱. نحوه‌ی ارسال پنجه به صورت صحیح

➤ ساعد زدن

❑ کاربردهای استفاده از ساعد در موقعیت‌های مختلف:

۱. هنگامی که توپ، پایین‌تر از ناحیه‌ی کمر قرار می‌گیرد و در حال نزدیک شدن به زمین است، این فن کارایی بیشتری پیدا می‌کند.
۲. زمانی که توپ در اثر ضربه‌ای محکم با سرعت زیاد هدایت می‌شود، می‌توان با تکنیک ساعد آن را به خوبی مهار کرد.
۳. این تکنیک اولین قدم برای حمله محسوب می‌شود و اگر خراب شود، پایه ریزی برای حمله نیز خراب می‌شود.