



**دروس تخصصی کنکور هنرستان  
۱۰. آزمون شبیه سازی سوالات کنکور  
+ سوالات کنکور سال های گذشته**



**دکتر سمانه سلیمی نائینی**

عضو هیئت علمی دانشکده دخترانه دکتر شریعتی تهران

**بیبا پژواک**

دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی

دانشکده دخترانه دکتر شریعتی تهران

**کوثر وکیلی**

دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

**ویراستار علمی :**

**دکتر آسیه سادات موسویان**

عضو هیأت علمی دانشگاه و

دانشجوی دکتری فیزیولوژی دانشگاه چمران اهواز

## فهرست

۵	آزمون ۱
۱۲	آزمون ۲
۱۹	آزمون ۳
۲۶	آزمون ۴
۳۳	آزمون ۵
۴۰	آزمون ۶
۴۷	آزمون ۷
۵۴	آزمون ۸
۶۱	آزمون ۹
۶۸	آزمون ۱۰
۷۵	پاسخنامه آزمون ۱
۷۶	پاسخنامه آزمون ۲
۷۷	پاسخنامه آزمون ۳
۷۸	پاسخنامه آزمون ۴
۷۹	پاسخنامه آزمون ۵
۸۰	پاسخنامه آزمون ۶
۸۱	پاسخنامه آزمون ۷
۸۲	پاسخنامه آزمون ۸
۸۳	پاسخنامه آزمون ۹
۸۴	پاسخنامه آزمون ۱۰
۸۵	کنکور ۹۸
۹۲	کنکور ۹۹
۱۰۰	کنکور ۱۴۰۰
۱۰۸	کنکور ۱۴۰۱
۱۱۶	کنکور ۱۴۰۲
۱۲۳	پاسخنامه کنکور ۹۸
۱۲۴	پاسخنامه کنکور ۹۹
۱۲۵	پاسخنامه کنکور ۱۴۰۰
۱۲۶	پاسخنامه کنکور ۱۴۰۱
۱۲۷	پاسخنامه کنکور ۱۴۰۲

## مقدمه:

با عشق فراوان تقدیم به آینده سازان عرصه تربیت بدنی و ورزش . سپاس و ستایش خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر روز روشن ، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار ، درفشان . آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود .

این کتاب شامل ۱۰ آزمون شبیه ساز کنکور تربیت بدنی از دروس شایستگی فنی (دروس تخصصی) است و شامل کنکورهای نظام ۳-۳-۶ (۹۸ تا ۱۴۰۲) به همراه پاسخنامه می باشد . و با هدف ارائه آمادگی کامل برای کنکور و جمع بندی دروس تخصصی به داوطلبان می باشد .

مولانا: هرکس از میوه درخت علم توشه ای برگیرد زوال و نیستی دامنگیر او نخواهد شد .

# آزمون

۱



۵۰ دقیقه

دانش فنی پایه

۱. کدام یک از موارد زیر به طور کامل مربوط به ورزش می‌باشد؟

- ۱) ورزشیدن ، عمل کردن ، متعادل سازی  
 ۲) ورزشیدن ، 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 یک از موارد زیر صحیح می‌باشد؟

- ۱) تربیت بدنی را تعلیم فرد از طریق تربیت فکر و عمل تعریف کرده اند.  
 ۲) در تاریخچه علم آنتومی هنری گری به ترسیم اجزای بدن پرداخت .  
 ۳) آنتومی یعنی دانش مربوط به نقش ویژه اعضا و قسمت‌های مختلف بدن.  
 ۴) پیشگیری آسیب‌های ورزشی مربوط به ساختمان هر یک از قسمت‌های بدن می‌باشد.

۴. به دلیل شهری شدن و ساختمان سازی و الگوهای کاربردی ورزش چه امکانی پدید آمد؟

- ۱) سالن‌های ورزشی  
 ۲) استادیوم‌های ورزشی  
 ۳) ورزشگاه‌های تخصصی  
 ۴) زمین‌های ورزشی

۵. مسئولان برای برنامه ریزی صحیح از کدام یک از کاربردهای اندازه گیری استفاده می‌کنند؟

- ۱) شناسایی مستعدین ورزشی  
 ۲) ارزیابی عملکرد قهرمانان ورزشی  
 ۳) تعیین میزان آمادگی عمومی افراد جامعه  
 ۴) انتخاب افراد جامعه برای مشاغل و مسئولیت‌های خاص

۶. کدام یک از گزینه‌های زیر درباره سیر تحول ابزارهای ارتباطی صحیح می‌باشد؟

- ۱) از ظهور زبان تا نوشتن پنج هزار سل طول کشیده است  
 ۲) از نوشتن تا صنعت چاپ پنجاه هزار سال طول کشیده است  
 ۳) از چاپ تا رسانه‌های صوتی تصویری حدود پانصد سال طول کشیده است  
 ۴) از ظهور نخستین رسانه‌های صوتی تصویری پانصد سال طول کشیده است

دانش فنی تخصصی

۷. موارد زیر، به استثنای . . . . در یک زیر گروه قرار می‌گیرند.

- ۱) رشد حرکتی  
 ۲) کنترل حرکتی  
 ۳) مهارت‌های بنیادی  
 ۴) یادگیری حرکتی

۸. در کدام سن، کودک باید به مهارت‌های حرکتی بنیادی مسلط باشد؟

- ۱) ۶ تا ۷  
 ۲) قبل از ۶ تا ۷  
 ۳) بعد از ۶ تا ۷  
 ۴) ۷ تا ۸

۹. وقتی از سمت . . . . به سمت . . . . پیش برویم، یا به عبارتی وقتی از سمت قله به سمت قاعده‌ی هرم حرکت می‌کنیم این‌س بدن معناست که، به جای پرورش قهرمانان حرفه‌ای، به دنبال پرورش انسان‌هایی با سبک زندگی سالم و منش جوانمردانه هستیم؟ ( به ترتیب از راست به چپ)

- ۱) ورزش تربیتی - ورزش همگانی  
 ۲) ورزش همگانی - ورزش حرفه ای  
 ۳) ورزش حرفه‌ای - ورزش تربیتی  
 ۴) ورزش قهرمانی - ورزش حرفه ای

۱۰. ....، ذاتاً یک فرایند ارتباطی به حساب نمی‌آید؟

- ۱) حرکات چهره  
 ۲) عمل شنیدن  
 ۳) ارتباط غیر کلامی  
 ۴) لمس کردن



۱۱. طبق فرایند برقراری ارتباط آخرین مرحله قبل از رسیدن پیام به گیرنده کدام است؟

- (۱ رمز گذاری (۲ کانال ارتباطی (۳ رمز گشایی (۴ بازخورد

۱۲. کدام یک از گزینه‌های زیر، می‌تواند ابزار مناسبی برای جمع‌بندی نظر خبرگان باشد؟

- (۱ پرسشنامه (۲ آزمون عملی (۳ چک لیست (۴ مصاحبه

۱۳. از کدام ابزار استاندارد اماکن ورزشی، برای تعیین وضعیت فنی سالن کشتی استفاده می‌کنیم؟

- (۱ آزمون عملی (۲ چک لیست (۳ پرسشنامه (۴ مشاهده

۱۴. کسب امتیاز از طریق طی کردن مسافت مشخص در حداقل زمان ممکن، هدف کدام یک از ورزش‌های زیر می‌باشد؟

- (۱ بسکتبال (۲ بدمیتون (۳ تیر و کمان (۴ شنا

۱۵. عمل نظارت مسابقه بسکتبال توسط ناظر مسابقه، مربوط به کدام یک از مراحل ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها می‌باشد؟

- (۱ نگاه کردن (۲ نگاه دقیق (۳ دیدن (۴ مشاهده

### پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی

۱۶. کدام گزینه از انواع آمادگی به حساب نمی‌آید؟

- (۱ ذهنی (۲ فیزیولوژیکی (۳ عاطفی (۴ مهارتی

۱۷. آمادگی دارای چند سطح کلی است؟

- (۱) ۴ (۲) ۶ (۳) ۱ (۴) ۲

۱۸. ژیمناستیک آموزش‌هایی برای توسعه مهارت ..... است، به طوری که در آن تشخیص بدن در فضا و زمین و

وسایل گوناگون مدنظر باشد.

- (۱ جابه جایی (۲ انعطاف پذیری (۳ تعادل (۴ چرخش

۱۹. کدام یک از موارد زیر جزو دوهای استقامت است؟

- (۱) ۳۰۰۰ متر با مانع (۲) ۱۱۰ متر با مانع (۳) ۸۰۰ (۴) ۱۵۰۰

۲۰. کدام یک از دوهای زیر مخصوص آقایان نیست؟

- (۱) ۸۰۰ متر (۲) ۱۵۰۰ متر (۳) ۱۱۰ متر با مانع (۴) ۱۰۰ متر با مانع

۲۱. توانایی ایستادن درون آب مربوط به کدام مرحله از اصول شش گانه ورود به آب می‌باشد؟

- (۱) وارد شدن به آب (۲) احساس آب (۳) راه رفتن در آب (۴) تنفس در محیط آب

۲۲. کدام گزینه، جزء اصول شش گانه وارد شدن به آب نیست؟

- (۱) راه رفتن در آب (۲) شیرجه در آب (۳) تنفس در محیط آب (۴) احساس آب

۲۳. بر اساس ضرب آهنگ استاندارد در ورزش هوازی، این رشته در قالب یک مجموعه چند ضربی ارائه می‌شود؟

(مخصوص دختران)

- (۱) ۱۲ (۲) ۱۶ (۳) ۳۲ (۴) ۲۴

۲۴. در ورزش کشتی، چند درصد از گرم کردن‌ها به گرم کردن ویژه اختصاص می‌یابد؟ (مخصوص پسران)

- (۱) ۲۰ تا ۲۵ درصد (۲) ۲۵ تا ۳۰ درصد (۳) ۳۰ تا ۳۵ درصد (۴) ۵۰ درصد

توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی

۲۵. کدام یک از موارد زیر از ویژگی‌های ورزش دارت نیست؟

- ۱) عدم تاثیر پذیری از شرایط جوی  
 ۲) برای هر گروهی از انواع معلولیت‌ها قابل اجرا و مناسب است.  
 ۳) مناسب برای پیر و جوان  
 ۴) ریشه و اصل آن به پرتاب دیسک برمی‌گردد

۲۶. امتیاز کدام قسمت از تخته دارت است؟

- ۱) حلقه مرکزی داخلی (۲) خال (۳) میان خال (۴) حلقه داخلی

۲۷. کدام گزینه، جزء شاخه‌های مختلف و تخصصی رشته اسکیت نیست؟

- ۱) اسکیت هاکی (۲) اسکیت سرعت (۳) اسکیت قدرت (۴) اسکیت فرعی استابل

۲۸. تفاوت اصلی قطر با ستون‌ها و عرض‌ها در صفحه شطرنج چیست؟

- ۱) ستون‌ها ۸ خانه‌ای و قطرها ۸ یا ۶ خانه‌ای هستند  
 ۲) قطرها از نظر اندازه باهم متفاوت هستند.  
 ۳) بر خلاف ستون‌ها و عرض‌ها، تمامی خانه‌های یک قطر از یک رنگ تشکیل می‌شوند  
 ۴) گزینه ۲ و ۳

۲۹. چگونه می‌توان سختی تمرین راکت گیری و تمرینات مقدماتی را افزایش داد؟

- ۱) با استفاده از تمرینات ترکیبی  
 ۲) با تعیین نقاط برخورد توپ به دیوار  
 ۳) با تغییر ارتفاع توپ  
 ۴) گزینه ۲ و ۳

۳۰. کدام گزینه در رابطه با یادگیری صحیح نمی‌باشد؟

- ۱) رسیدن فرد به مرحله مهارت  
 ۲) تکرار و تثبیت عملکرد آموخته شده  
 ۳) اجرای حرکت با کمترین انرژی مصرفی  
 ۴) حرکت جزء عادات رفتاری شود

توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

۳۱. در والیبال بازیکنان با پاها جابه می‌شوند، با دست به توپ ضربه می‌زنند و با ..... بازی می‌کنند.

- ۱) انرژی (۲) استراتژی (۳) فکر (۴) قانون

۳۲. به طور رسمی، هر تیم والیبال دارای ..... بازیکن می‌باشد، به طوری که .... نفر از بازیکنان در خط عقب

زمین (۶ متر عقب قرار می‌گیرند). (به ترتیب از راست به چپ)

- ۱) ۳ - ۹ (۲) ۴ - ۶ (۳) ۶ - ۹ (۴) ۳ - ۶

۳۳. کدام گزینه، از ویژگی‌های بارز هندبال است؟

- ۱) پاس کاری زیاد (۲) سرسختی ذهنی و تمایل به کار گروهی (۳) مهارت (۴) دقت

۳۴. کدام یک از موارد زیر از ویژگی‌هایی که برای بازی هندبال نیاز داریم نمی‌باشد؟

- ۱) سرعت (۲) چابکی (۳) مهارت (۴) تمرکز

۳۵. کدام گزینه از مزایای گرم کردن در فوتسال نمی‌باشد؟

- ۱) تغییرات کند هورمونی  
 ۲) از نظر ذهنی شما را برای انجام تمرینات آماده می‌کند  
 ۳) افزایش درجه حرارت خون، که می‌تواند به شما اجازه دهد تا طولانی‌تر و سخت‌تر تمرین کنید  
 ۴) باعث افزایش ارائه اکسیژن و مواد مغذی به عضلات شده و به تنفس روان‌تر ما کمک می‌کند.



۳۶. مهم ترین شاخصه رسیدن به موفقیت در فوتسال چیست؟

- ۱) کنترل (۲) شوت (۳) دریبل (۴) پاس

۳۷. اولین و جدی ترین گام در آموزش فوتبال چیست؟

- ۱) راه رفتن (۲) دریبلینگ (۳) دویدن (۴) حمل توپ

۳۸. اولین تکنیکی که در فوتبال آموزش داده می شود، چیست؟

- ۱) دویدن با توپ (۲) دویدن (۳) راه رفتن (۴) پاس دادن

۳۹. سبب نخی بسکتبال در چه ارتفاعی از سطح زمین قرار گرفته است؟

- ۱) ۳ / ۵ متر (۲) ۳ / ۳۵ متر (۳) ۳ / ۰۵ متر (۴) ۳ / ۵۵ متر

۴۰. در تکنیک درست کار با توپ بسکتبال، کدام گزینه غلط می باشد؟

- ۱) فاصله پاها به اندازه عرض شانه (۲) آرنجها نزدیک بدن (۳) سر رو به رو (۴) زانوها خمیده

### توسعه مهارت های رزمی - هدفی

۴۱. تیراندازی با کمان نزدیک به ..... آن تمرکز ، ..... تا ..... آن تکنیک است .

- ۱) ۷۰ درصد - ۲۰ تا ۲۵ درصد (۲) ۲۰ درصد - ۷۰ تا ۸۰ درصد (۳) ۷۰ درصد - ۱۰ تا ۵۰ درصد (۴) ۲۰ درصد - ۱۵ تا ۲۰ درصد

۴۲. کدام یک از کمان های زیر، مضموم المپیک می باشد؟

- ۱) کامپوند (۲) ریکرو (۳) ترکیبی (۴) دو خم

۴۳. شرایط ویژه فردی، جزء کدام یک از فاکتورهای اساسی در تیراندازی به شمار می رود؟

- ۱) آمادگی روانی (۲) آمادگی جسمانی (۳) آمادگی تاکتیکی (۴) آمادگی تکنیکی

۴۴. عملیات تکمیلی جز کدام یک از فاکتورهای اساسی در تیراندازی است؟

- ۱) آمادگی روانی (۲) آمادگی تاکتیکی (۳) آمادگی جسمانی (۴) آمادگی تکنیکی

۴۵. کاراته، در چه سالی و توسط چه کسی وارد ایران شد؟

- ۱) ۱۳۴۲ - فرهاد وارسته (۲) ۱۳۴۹ - کاتوزیان (۳) ۱۳۴۲ - دکترامینی (۴) ۱۹۷۲ - وارسته

۴۶. بنیان گذار کاراته مدرن چه کسی می باشد؟

- ۱) وارسته (۲) فوناکوشی (۳) اوکیناوا (۴) کاتوزیان

۴۷. پینت بال در چه سالی به عنوان یک ورزش، به دنیا معرفی شد؟

- ۱) ۱۹۸۰ (۲) ۱۹۷۸ (۳) ۱۹۷۱ (۴) ۱۹۷۸

۴۸. نام دیگر بخش مبارزه در تکواندو . . . . . می باشد؟

- ۱) کیوروگی (۲) هان مادانگ (۳) پومسه (۴) چونگ

۴۹. کدام مورد در مسابقات هان مادانگ مورد توجه نمی باشد؟

- ۱) تکنیک های پایه (پومسه استاندارد و ابداعی)  
۲) کیوکپا در انواع گوناگون  
۳) هوشین سول یا دفاع شخصی (بدون سلاح، با سلاح و در ترکیب با کیوک پا)  
۴) کیوروگی

**توسعه سلامت و سبک زندگی در ورزش**

۵۰. تعریف زیر، مربوط به کدام یک از مفاهیم بوم می‌باشد؟

«علم منطقه شناسی، با رویکرد شناخت ارتباطات موجودات یک منطقه با محیط زیست آنها»

- ۱) صنایع بومی (۲) بوم شناسی (۳) بوم گردی (۴) زبان بومی

۵۱. روانشناسی ورزشی، شاخه‌ای از علم . . . . . است.

- ۱) روانشناسی (۲) آسیب شناسی (۳) ورزش (۴) رفتار حرکتی

۵۲. هدف از روانشناسی ورزشی چیست؟

- ۱) پاسخ به سوالات مختلف در زمینه رفتار انسانی در حیطه ورزش است و به مطالعه رفتار انسان می‌پردازد  
 ۲) مطالعه رفتار و حرکات ورزشی انسان در تمام ابعاد می‌باشد  
 ۳) آموخته‌ها و احساسات مثبت از زمین ورزش به سایر حوزه‌های زندگی اجتماعی افراد منتقل شود  
 ۴) مشکلات ورزشکاران را شناسایی و حل میکند

۵۳. مهم ترین دلیل برای مصرف غذا چیست؟

- ۱) رشد و نگهداری بافت ها (۲) تأمین انرژی (۳) ترمیم و اصلاح اندام ها (۴) تولید مثل سلولی

۵۴. اولین اصلی که ما باید در برنامه ریزی غذایی به آن توجه کنیم، . . . . . است.

- ۱) اصل تنوع (۲) اصل تفاوت (۳) اصل تعادل (۴) اصل باارگیری

۵۵. در کدام سال فدراسیون ورزش ویژه افراد معلول، به فدراسیون ورزش جانبازان و معلولین تغییر نام یافت؟

- ۱) ۱۳۷۱ (۲) ۱۳۶۲ (۳) ۱۳۶۱ (۴) ۱۳۷۲

۵۶. بیماری هایی که بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارند، مربوط به کدام یک از موارد زیر می‌باشد؟

- ۱) ناتوانی (۲) نقص (۳) معلولیت (۴) عقب ماندگی ذهنی

۵۷. کدام گزینه، از اصول اولیه برنامه ریزی نمی‌باشد؟

- ۱) تعیین نیازها (۲) تعیین اهداف (۳) تعیین اعضا (۴) تعیین اولویت ها

**عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش ها**

۵۸. مرحله دوم برنامه ریزی برای تمرین و فعالیت‌های ورزشی کدام است؟

- ۱) تعیین چهار چوب یک جلسه تمرین (۲) ظرفیت‌های مخاطبان  
 ۳) تصمیم گیری در مورد محتوای یک جلسه تمرین (۴) ارزیابی یک جلسه تمرین

۵۹. در ورزش، عامل توان، یک واژه ترکیبی است که آن را باید در یک روند، بین دو ویژگی . . . . . و . . . . . بیان کرد.

- ۱) قدرت - سرعت (۲) سرعت - استقامت (۳) قدرت - استقامت (۴) سرعت - چابکی

۶۰. یکی از اساسی ترین مسائل در اماکن و تأسیسات ورزشی، فراهم نمودن . . . . . است که می‌تواند تأثیر زیادی

در جذب بیشتر افراد به سوی ورزش داشته باشد.

- ۱) حفاظت تماشاچیان (۲) امنیت عینی (۳) امنیت ذهنی (۴) امنیت

۶۱. کدام یک از گزینه‌های زیر، صحیح می‌باشد؟

- ۱) امنیت، احساس ایمنی (امنیت عینی) می‌باشد  
 ۲) امنیت، رهایی از تردید (اعتماد به دریافت‌های شخصی) می‌باشد  
 ۳) امنیت، حفاظت در مقابل خطر (امنیت ذهنی) می‌باشد  
 ۴) واژه «امنیت»، این گونه تعریف شده است، شرایطی که در آن (یک موجود) در معرض خطر است



۶۲. کدام گزینه، از اهداف برگزاری مسابقات ورزشی نمی‌باشد؟

- ۱) نزدیکی و دوستی اقوام و ملل  
۲) ترویج و توسعه ورزش  
۳) ایجاد کسب و کار اقتصادی  
۴) بودجه برگزاری مسابقات

۶۳. وضعیت و شرایط آب و هوایی در محل برگزاری مسابقات، مربوط به کدام یک از عوامل موثر در انتخاب جدول می‌باشد؟

- ۱) زمان برگزاری مسابقات  
۲) مکان برگزاری مسابقات  
۳) امکانات و تجهیزات  
۴) هدف برگزاری مسابقات ورزشی

۶۴. کدام یک از فرم‌های بدنی زیر مربوط به زنان نمی‌باشد؟

- ۱) ذوزنقه  
۲) مثلث‌های هم راس  
۳) ساعت شنی  
۴) لوزی

۶۵. اندازه گیری . . . . از رایج ترین اندازه گیری‌های پیکرسنجی است و اندازه آن در کودکان، شاخص . . . . متناسب با . . . . است. (به ترتیب از راست به چپ)

- ۱) قد نشسته - تغذیه - وزن کودک  
۲) قد نشسته - وزن - رشد کودک  
۳) قد ایستاده - رشد - سن کودک  
۴) قد - رشد - سن کودک

۶۶. کدام یک از گزینه‌های زیر، از رویکردهای بدن سازی نمی‌باشد؟

- ۱) physical fitness  
۲) body conditioning  
۳) body building  
۴) functional training