

مجموعه‌ی جامع کنکور هنرستان

پایه دوازدهم

- دانش فنی تخصصی
- عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها
- توسعه‌ی سلامت و سبک زندگی با ورزش

www.ketab.ir

آسیه حق‌شناس
کارشناس علوم ورزشی، رتبه ۲ کنکور هنرستان
ویراستار علمی:
حبیب‌الله آذر حزین
مدرس آموزشکده تربیت بدنی امام علی (ع)

درس‌نامه جامع کنکوری
تست‌های تالیفی طبقه‌بندی شده
تحلیل و بررسی کنکورهای گذشته
همراه با پاسخ تشریحی



مجموعه جامع کنکور هنرستان (پایه‌ی دوازدهم)

تألیف: آسیه حق‌شناس

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

۱۱۹۰۰۰۰

سرشناسه: حق‌شناس، آسیه، ۱۳۸۰-
عنوان و نام پدیدآور: مجموعه جامع کنکور هنرستان (پایه‌ی دوازدهم)/ آسیه حق‌شناس.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی رحمتی و شرکا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۸۲ص.: مصور(بخشی‌رنگی)، جیبی، ۲۹۰ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۵۸-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۳۳۱۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،
ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

☎ ۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

🌐 hatmipg.com 📷 hatmipg

فهرست

مقدمه‌ی چاپ اول

۵

بخش اول. دانش فنی تخصصی

- فصل ۱. کاربرد رشد حرکتی در ورزش ۸
- فصل ۲. کاربرد ورزش در توسعه‌ی مهارت‌های تربیتی ۱۷
- فصل ۳. توسعه‌ی ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی ۲۲
- فصل ۴. کاربرد آزمون‌های ورزشی ۳۳
- فصل ۵. تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی ۴۴

بخش دوم. عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

- فصل ۱. برنامه‌ریزی تمرین ۵۲
- فصل ۲. پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۶۴
- فصل ۳. جداول ورزشی ۷۴
- فصل ۴. آنتروپومتری ۸۸
- فصل ۵. بدنسازی مدرن ۱۰۳

بخش سوم. توسعه‌ی سلامت و سبک زندگی با ورزش

- فصل ۱. برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی ۱۱۴
- فصل ۲. روان‌شناسی ورزشی ۱۲۲
- فصل ۳. برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی ۱۳۲
- فصل ۴. برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامتی (افراد دارای معلولیت) ۱۴۷
- فصل ۵. برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز ۱۶۵
- تست‌های کنکور ۱۳۹۸ ۱۷۰
- تست‌های کنکور ۱۳۹۹ ۱۷۳
- تست‌های کنکور ۱۴۰۰ ۱۷۵

مقدمه‌ی چاپ اول



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 عبادي 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 پایه‌ی یازدهم و جلد سوم پایه‌ی دوازدهم) به صورت کامل، جمع‌بندی و خلاصه‌نویسی شده، 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 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.