



امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. استفاده از کدام سیستم دفاعی اجازه نفوذ، شوت و دریافت پاس را از مهاجمین تیم حریف سلب می کند؟
الف. یارگیری کلاسیک ب. پرس یار ج. جاگیری کلاسیک د. ترکیبی
۲. اولین موردی که یک مربی بسکتبال در امر آموزش مهارت ها باید مد نظر قرار دهد چیست؟
الف. برنامه ریزی برای فعالیت های آموزشی ب. تعیین اهداف آموزشی
ج. توجه به امکانات انسانی و مادی د. شناخت خصوصیات فردی بازیکنان
۳. در کدام یک از سیستم های دفاعی مدافع بین یار مهاجم و حلقه قرار می گیرد؟
الف. یارگیری تهاجمی ب. پرس یار ج. جاگیری د. یارگیری کلاسیک
۴. انجام کدام یک از حرکات زیر جزو حرکت های حمله بر علیه دفاع یارگیری نمی باشد؟
الف. پوشش یار ب. پاس برگشتی ج. پاس برو د. اسپلیت
۵. در اسپلیت عمودی اجرای بلاک توسط کدام بازیکن انجام می گیرد؟
الف. گارد کوچک ب. فروارد کوچک ج. گارد رأس د. سانتر
۶. ضعف دفاع جاگیری با آرایش ۱-۳-۱ در چه مناطقی از زمین کاملاً مشهود است؟
الف. پوشش دفاعی منطقه بالای نوزنقه ب. پوشش دفاعی در قسمت پایین و گوشه های نوزنقه
ج. در دفاع از شوت های دور د. پوشش دفاعی در طرفین و جلو نوزنقه
۷. ماهیت ورزش بسکتبال با توجه به سهم دستگاه های انرژی چگونه است؟
الف. فعالیتی قدرتی ب. فعالیتی استقامتی
ج. فعالیتی قدرتی و توانی د. فعالیتی توانی و توانی استقامتی
۸. کدام گزینه در مورد اجرای ضد حمله صحیح می باشد؟
الف. در اجرای ضد حمله حرکت بازیکنان در دو طرف زمین بوده و دالان حمله را برای حرکت بازیکن صاحب توپ خالی می کنند.
ب. در اجرای ضد حمله حرکت بازیکنان در دو طرف زمین بوده و در یک طرف حلقه حریف مستقر می شوند.
ج. در اجرای ضد حمله حرکت بازیکنان سانتر، فروارد و گارد رأس در یک مسیر می باشد.
د. در اجرای ضد حمله بازیکنی که جلوتر از همه حرکت می کند هنگام استقرار کامل در زیر حلقه آماده دریافت توپ می گردد.
۹. کدام یک از حرکات زیر جزو حرکات ریسکی در بسکتبال به حساب می آید؟
الف. فیگور ایت ب. بلاک کردن ج. تعویض یار دفاعی د. دفاع دوبل
۱۰. ارکان اصلی تجارب آموزشی در حیطه روانی - حرکتی کدام است؟
الف. اجرای مهارت ها ب. خواندن و نوشتن ج. مشاهده د. مشاهده و اجرای مهارت ها



۱۱. در ضد حمله پس از توپ گیری از سبد کدام بازیکنان مثلث حمله را در اطراف حلقه تیم مقابل تشکیل می دهند؟
الف. سانتر، فروارد کوچک، فروارد قدرتی
ب. گارد رأس، گارد کوچک، سانتر
ج. فروارد کوچک، گارد رأس، فروارد قدرتی
د. گارد کوچک، فروارد کوچک، فروارد قدرتی
۱۲. در دفاع مربع و یک نفر آزاد کدام یک از بازیکنان به عنوان بازیکن آزاد انجام وظیفه می کنند؟
الف. گارد رأس
ب. سانتر
ج. فروارد کوچک
د. گارد کوچک
۱۳. استفاده از آرایش حمله ای نعلی برای چه تیم هایی مناسب می باشد؟
الف. تیم هایی که از بازیکن گارد رأس ماهری برخوردار نیستند.
ب. تیم هایی که از بازیکن سانتر ماهری برخوردار نیستند.
ج. تیم هایی که از بازیکنان فروارد ماهری برخوردار نیستند.
د. تیم هایی که از بازیکن گارد رأس و سانتر ماهری برخوردار نیستند.
۱۴. در مقابل کدام یک از سیستم های دفاعی استفاده از پاس های سریع و کوتاه باید در دستور کار قرار گیرد؟
الف. جاگیری
ب. پرس
ج. یارگیری
د. یارگیری و پرس
۱۵. در مورد گل و ارزش آن کدام گزینه صحیح نمی باشد؟
الف. توپ به ثمر رسیده از پرتاب پنالتی یک امتیاز
ب. توپ به ثمر رسیده از زیر سبد دو امتیاز
ج. توپ به ثمر رسیده از پرتاب آزاد دو امتیاز
د. توپ به ثمر رسیده از داخل نوزنقه دو امتیاز
۱۶. آزمون اندازه گیری دقت پاس با چه هدفی طراحی شده است؟
الف. اندازه گیری دقت پاس دو دست سینه به صورت ثابت
ب. اندازه گیری مهارت ارسال و دریافت پاس دو دست سینه در حال حرکت
ج. اندازه گیری مهارت ارسال پاس دو دست سینه
د. اندازه گیری دقت پاس دو دست سینه در حال حرکت
۱۷. به عقیده مربیان بزرگ بسکتبال اساسی ترین جنبه بازی بسکتبال کدام است؟
الف. حمله
ب. ضد حمله
ج. دفاع
د. تکنیک
۱۸. کدام یک از موارد زیر در رابطه با مبادله ها و همکاری ها صحیح نمی باشد؟
الف. اوج آمادگی تک تک بازیکنان برای موفقیت یک تیم در مسابقات کافی است.
ب. اهداف تیمی نسبت به هدف های فردی در اولویت قرار دارند.
ج. روح همکاری در مسابقات تیمی یک اصل است.
د. تمرینات اختصاصی بازیکنان در اجرای تیمی مؤثر خواهد بود.
۱۹. کدام یک سیستم های دفاعی زیر شکل تکامل یافته دفاع جاگیری است؟
الف. پرس یار
ب. یارگیری کلاسیک
ج. پرس جا
د. ترکیبی



۲۰. هدف اصلی اجرای برنامه های آمادگی بسکتبالیست ها قبل از فصل مسابقات چیست؟

- الف. تقویت عوامل آمادگی حرکتی بازیکنان
ب. تقویت عوامل آمادگی اختصاصی بازیکنان
ج. تقویت عوامل آمادگی جسمانی بازیکنان
د. تقویت عوامل آمادگی عمومی بازیکنان

۲۱. هدف بازیکنان بسکتبال از انجام تمرینات سرعتی چیست؟

- الف. توسعه دستگاه اکسیژن
ب. افزایش قدرت عضلانی
ج. حفظ آمادگی دستگاه اسید لاکتیک
د. حفظ قدرت و استقامت

۲۲. کدام یک از گزینه های زیر هدف اساسی دفاع پرس را نشان می دهد؟

- الف. برتری در توپ گیری از سبد
ب. جلوگیری از ارسال پاس های موفق به منطقه سه ثانیه
ج. پوشش منطقه نوزنقه
د. بر هم زدن سازمان حمله

۲۳. کدام یک از آرایش های حمله زیر بر شوت های راه دور تأکید دارد؟

- الف. ۱-۳-۱
ب. ۳-۲
ج. ۲-۳
د. ۱-۴

۲۴. چه موقع یک پرتاب پنالتی خاتمه می پذیرد؟

- الف. به محض رها شدن توپ از دست پرتاب کننده
ب. لحظه ای قبل از وارد شدن توپ به حلقه
ج. احتمال گل شدن توپ از بین برود
د. در مسیر حرکت توپ قبل از برخورد با حلقه