



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

۱. آمادگی جسمانی ویژه در چه صورت به دست می آید؟
  - الف. شدت تمرین زیاد و حجم تمرین کم
  - ب. شدت و حجم تمرین زیاد
  - ج. شدت تمرین کم و حجم تمرین زیاد
  - د. شدت و حجم تمرین کم
۲. شوت در فوتبال چه نوع عنصری است؟
  - الف. تاکتیکی
  - ب. تکنیکی
  - ج. استیل
  - د. سیستمی
۳. بطور کلی کدام عنصر آمادگی جسمانی در فوتبال اهمیت بیشتری دارد؟
  - الف. قدرت بیشینه
  - ب. انعطاف پذیری
  - ج. استقامت عمومی هوازی
  - د. سرعت عکس العمل
۴. مفیدترین نوع تمرینات سرعتی فوتبال کدام گزینه می باشد؟
  - الف. دویدن همراه با تمرینات تکنیکی
  - ب. دوهای ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر
  - ج. تمرینات سرعتی بدون توپ
  - د. تمرینات سرعتی با توپ
۵. بهترین مدت زمان گرم کردن فوتبال چند دقیقه می باشد؟
  - الف. ۱۰-۵ دقیقه
  - ب. ۱۵-۱۰ دقیقه
  - ج. ۳۰-۲۰ دقیقه
  - د. ۴۵-۳۰ دقیقه
۶. توسعه کیفی تمام حرکات را چه می نامند؟
  - الف. چابکی
  - ب. مهارت
  - ج. هماهنگی
  - د. تاکتیک
۷. کدامیک از عوامل زیر در انتخاب یک آزمون در نظر گرفته نمی شود؟
  - الف. اختصاصی بودن
  - ب. پایایی
  - ج. عملی بودن
  - د. علمی بودن
۸. کدام گزینه از آزمون های میدانی جهت ارزیابی استقامت ویژه فوتبال نیست؟
  - الف. زمان سپری شده در فعالیت های منظم
  - ب. زمان خسته شدن با افزایش تدریجی سرعت دویدن
  - ج. عملکرد در دوهای سرعت مکرر
  - د. عملکرد در دوهای استقامت مکرر
۹. توانایی توسعه نیرو در یک انقباض عضلانی واحد را چه می نامند؟
  - الف. سرعت
  - ب. قدرت
  - ج. استقامت
  - د. انعطاف پذیری
۱۰. کدام آزمون فوتبال قابلیت پاس دادن، دریبل کردن و شوت زدن را می سنجد؟
  - الف. یگلی
  - ب. جانسون
  - ج. مور- کریستین
  - د. یو-یو
۱۱. کدام آزمون زیر جهت ارزیابی قابلیت های اولیه فوتبال طراحی شده است؟
  - الف. یگلی
  - ب. جانسون
  - ج. مور- کریستین
  - د. یو-یو
۱۲. اولین مرحله اصلی انجام اعمال تاکتیکی کدام گزینه است؟
  - الف. تمرین منسجم
  - ب. توانایی تصمیم گیری
  - ج. تکرار زیاد
  - د. درک و تجزیه و تحلیل موقعیت بازی



۱۳. به کلیه کارهای هماهنگ تهاجمی و تدافعی گروهی و انفرادی اطلاق می‌شود که در فوتبال مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. تکنیک ج. سیستم ب. تاکتیک تیمی د. تدابیر ویژه

۱۴. کدام گزینه جزء تدابیر ویژه تهاجمی در برابر دفاع فشرده نیست؟

الف. باز کردن بازی ج. شرکت مدافعان در حمله

د. شوت به دروازه از فاصله دور ب. پاس کاری‌های بلند

۱۵. کدام گزینه پیش‌تاز انجام اعمال تاکتیکی نیست؟

الف. آمادگی جسمانی ج. حس همکاری تیمی د. بررسی وضعیت حریف مقابل

ب. آمادگی تکنیکی

۱۶. حرکتهای هدفمند تک تک بازیکنان در شرایط حمله و دفاع مسابقه را چه می‌نامند؟

الف. سیستم ج. تاکتیک انفرادی د. تکنیک

ب. تاکتیک تیمی

۱۷. کدام گزینه از تدابیر تاکتیک تیمی در حالت دفاعی می‌باشد؟

الف. پوشش منطقه‌ای ج. موقعیت تیم در جدول د. رفتار داور بازی

ب. موقعیت تیم در جدول

۱۸. طول دروازه فوتبال چند متر است؟

الف. ۵/۴۸ متر ج. ۱۱ متر د. ۹/۳۲ متر

ب. ۷/۳۱ متر

۱۹. قطر دایره وسط زمین فوتبال چند متر است؟

الف. ۱۱ متر ج. ۱۹ متر د. ۲۲ متر

ب. ۱۶/۵ متر

۲۰. در فوتبال در صورتی که داور وقت بازی را کمتر از حد تعیین شده بگیرد آنگاه.....

الف. مسابقه تجدید می‌شود ج. مساوی می‌شود

د. سه بر صفر به سود تیم مهمان می‌شود

ب. همان نتیجه باقی می‌ماند

۲۱. در فوتبال در صورتی اوت اتفاق می‌افتد که.....

الف. نیمی از توپ از خط بگذرد. ج.  $\frac{2}{3}$  توپ از خط بگذرد.

ب.  $\frac{1}{3}$  توپ از خط بگذرد. د. کل توپ از خط بگذرد.

۲۲. کدام خطا منجر به ضربه آزاد غیر مستقیم می‌شود؟

الف. لگد زدن ج. تنه خطرناک

د. پریدن به سر حریف

۲۳. در کدام گزینه داور به بازیکن خاطی کارت (اخطار) نمی‌دهد؟

الف. خطای عمدی ج. اعتراض به نحوه قضاوت د. آفساید

ب. رفتار ناشایست

۲۴. یک داور فوتبال مسافت ۲۰۰ متر با استراحت ۱۵ دقیقه‌ای را در چند ثانیه باید بدود؟

الف. ۳۰ ثانیه ج. ۳۲ ثانیه د. ۳۴ ثانیه