

پیام نور

دانشجویان
پایگاه خبری

PNUNA.COM

PNU News Agency

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دروس: بسکتبال ۱-عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) (۱۲۱۵۰۲۴)

۱- حرکت گام ها در پای دفاع چگونه است؟

۱. پاشنه ها روی زمین و پنجه پاها خمیده است

۲. گام ها در عرض یکدیگر، کوتاه و سریع است

۳. فشار روی سینه پا کمی بیشتر از بقیه سطح پاست

۴. گام ها، به دنبال همدیگر به صورت گام های بلند است

۲- در هنگام Box out اولین حرکت مورد استفاده بازیکن برای تغییر وضعیت کدام است؟

۴. توقف

۳. پرش

۲. تغییر مسیر

۱. چرخش

۳- هدف از انجام توقف آهسته کدام است؟

۱. کسب تعادل مناسب برای اقدام به پاس

۳. ۱۸۰ درجه تغییر جهت در حین دویدن

۴- در مقابل دفاع منطقه ای استفاده از کدام نوع پاس مؤثر تر است؟

۴. پاس فشاری

۳. پاس از بالای سر

۲. پاس سینه ای

۱. پاس زمینی

۵- منظور از قانون اصلی دریبل کدام است؟

۱. اجتناب دریبل کننده از تنگناها هنگام دریبل

۳. حرکت هدفمند دریبل کننده در زمین

۶- کدامیک از انواع دریبل برای عقب نشینی از تنگنای حریف و انبوهی دفاع کاربرد دارد؟

۴. دریبل کشویی

۳. دریبل ضربدری

۲. دریبل از پشت

۱. دریبل سرعتی

۷- در کدامیک از انواع شوت های داخل منطقه جریمه، پرتاپ کننده از طرف مخالف تخته برای شوت استفاده می کند؟

۴. سه گام هوک

۳. سه گام سرعتی

۲. سه گام وارونه

۱. سه گام قدرتی

۸- در مقابل مدافعان قد بلند، کدامیک از انواع شوت های سه گام کاربرد مؤثری دارد؟

۴. سه گام وارونه

۳. سه گام سرعتی

۲. سه گام قدرتی

۱. سه گام هوک



زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۴۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

دوس : بسکتبال ۱-عملی

روش تحلیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۴)

۹- منظور از نقاط ژئومتریک در زمین بسکتبال کدام است؟

۱. نقاط با ارزش زمین برای تصاحب توپ

۱. نقاط با ارزش زمین برای شوت

۴. نقاط مناسب برای ریباند تهاجمی

۳. تنگناها و گوشه های زمین

۱۰- بکارگیری کدامیک از تکنیک های ذیل توسط تیم مدافع، شانس مجدد شوت زنی را از تیم حمله می گیرد؟

۲. سد کردن مهاجمان

۱. فریب و حرکت ناگهانی

۴. ریباند تدافعی

۳. رد گیری در ریباند

۱۱- اولین گام برای سد کردن مناسب یک بازیکن کدام است؟

۱. استقرار و جایگیری مناسب در زمین

۲. برقراری تماس بدنی با بازیکن مورد نظر

۳. تعیین مکان مناسب و مشخص کردن بازیکن مورد نظر

۴. چرخیدن روی یک پا و قرار گرفتن در حالت خمیده به جلو

۱۲- سدهای پایین در چه مناطقی از زمین حریف اجرا می شوند؟

۲. حوالی خط عرضی

۱. حوالی منطقه سه ثانیه

۴. حوالی مناطق پیرامونی

۳. حوالی مناطق بال

۱۳- قدرت دریبلینگ بالا از خصوصیات کدامیک از بازیکنان بسکتبال است؟

۴. فوروارد سرعتی

۳. فوروارد قدرتی

۲. گارد رأس

۱. سانتر

۱۴- در حمله، موقعیت نسبی بازیکنان پست بال در چه نقطه ای از زمین حریف است؟

۲. موازات خط پرتاپ پنالتی

۱. مقابله سبد در دو طرف ناحیه سه ثانیه

۴. امتداد خط پنالتی در زاویه ۴۵ درجه نسبت به سبد

۳. قاعده محوطه ذوزنقه

پیام نور

دانشجویان
پایگاه خبری

PNUNA.COM

PNU News Agency

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: بسکتبال ۱-عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۴)

۱۵- در هنگام دفاع کردن، رعایت کدام یک از موارد ذیل توسط مدافعين کارایی مهاجم صاحب توب را در اطراف حلقه به حداقل می رساند؟

۱. با باز کردن دست ها در توزل پاس

۲. با دنبال کردن توب مهاجم با دست ها و انگشتان

۳. با ایستادن به فاصله یک دست از مهاجم

۱۶- هدف اصلی از ضد حمله کدام است؟

۱. پیش بردن سریع توب در زمین حریف

۲. یورش همه جانبه به سمت سبد حریف

۱. به دست آوردن سریع مالکیت توب

۲. رسیدن سریع و آسان به گل

۱۷- در موقعیت ضد حمله، مناسب ترین تکنیک برای پیش بردن توب در زمین حریف کدام است؟

۱. دریبل

۲. برش زدن

۳. یار درو

۴. پاس

۱۸- کدامیک از انواع برش زدن ها، مدافع را به دور از جهت واقعی حرکت مهاجم، منحرف می کند؟

۱. برش پیچشی ۲. برش مخفی ۳. برش ۷ شکل ۴. برش چرخشی

۱۹- کدامیک از آرایش های هجومی، امکان پاس دادن، سد کردن، برش زدن و شوت کردن هر پنج بازیکن مهاجم را فراهم می کند؟

۱. ۳-۲

۲. ۱-۲-۲

۳. ۱-۳-۱

۴. ۱-۴

۲۰- به هنگام شروع مجدد بازی، در آرایش مربع، چیدمان دو بازیکن دورتر نسبت به پرتاب کننده اوت با چه هدفی صورت می گیرد؟

۱. برش زدن

۲. شوت فوری

۳. شرکت در ریباند

۴. سد کردن

۲۱- بهترین آرایش در زمان ارسال توب از پشت خطوط زمین کدام است؟

۱. آرایش T شکل ۲. آرایش ۷ شکل ۳. آرایش مربعی ۴. آرایش خطی

۲۲- چنانچه تیم مدافع در بازی از حریف عقب افتاده باشد، استفاده از کدام آرایش دفاعی مناسب تر است؟

۱. دفاع منطقه ای ۲. دفاع ترکیبی ۳. دفاع جاگیری ۴. دفاع پرس

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۴۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

دوس : بسکتبال ۱-عملی

روش تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۴)

۲۳- مهمترین مزیت آرایش دفاع منطقه ای ۲-۱-۲ کدام است؟

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ۱. پوشش مناسب منطقه سه ثانیه | ۲. پوشش مناسب مناطق پیرامونی |
| ۳. جلوگیری از شوت های سه امتیازی حریف | ۴. ایجاد تله، پس زدن و گرفتن توپ از حریف |

۲۴- برش مخفی در کدام منطقه از زمین اجرا می شود؟

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ۱. محوطه ذوزنقه | ۲. منطقه پیرامونی |
| ۳. منطقه سه ثانیه | ۴. زیر سبد |