

سری سوال: یک

پایگاه خبری
PNUNA.COM

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
عنوان درس: بسکتبال ۱- عملی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۲۴

۱- بهترین حالت ایستادن در بسکتبال برای حرکت به طرفین چگونه است؟

۱. قرار دادن پاها به شکل جلو و عقب
۲. ایستادن به شکلی که پاها موازی هم باشند
۳. پنجه یک پا در امتداد پاشنه پای دیگر باشد
۴. پنجه یک پا در امتداد گودی پای دیگر باشد

۲- مؤثرترین راه برای کسب هدف های تهاجمی تیم استفاده از کدام مهارت های بسکتبال است؟

۱. پاس و دریافت
۲. پاس و دربیبل
۳. شوت و دربیبل
۴. شوت و ریباوند

۳- رعایت کدام یک از اصول تکنیکی ذیل در اجرای شوت جفت باعث چرخش رو به عقب توپ می شود؟

۱. باز کردن آرنج در لحظه پرتاب
۲. خم کردن مچ و انگشتان دست در لحظه پرتاب
۳. ادامه حرکت پرتاب از بازو
۴. پرتاب توپ با قوسی بلند به سمت سبد

۴- دفع ضد حمله های احتمالی تیم حریف از وظایف کدام بازیکن است؟

۱. گارد کوچک
۲. سانتر
۳. گارد رأس
۴. فوروارد سرعتی

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

۱. استقرار و جاگیری خوب در زمین
۲. برقراری تماس بدنی با بازیکن مورد نظر
۳. چرخیدن روی یک پا و قرار گرفتن در حالت کمی خمیده به جلو
۴. تعیین مکان مناسب و مشخص کردن بازیکن مورد نظر

۶- کدام گزینه بهترین فضا برای اجرای پاس فشاری می باشد؟

۱. بالای سر بازیکن مدافع
۲. زیر دست بازیکن مدافع
۳. اطراف گوش بازیکن مدافع
۴. پشت بازیکن مدافع

۷- فرصت برش زدن برای بازیکنان به دنبال کدام یک از تکنیک های ذیل حاصل می شود؟

۱. اسکرین
۲. ریباوند
۳. تغییر مسیر
۴. چرخش

۸- اولین هدف دفاع کدام گزینه است؟

۱. جلوگیری از دربیبل و سد کردن مهاجمان
۲. جلوگیری از شوت زدن مهاجمان به سوی سبد
۳. جلوگیری از دریافت توپ توسط مهاجمان
۴. جلوگیری از حرکت مهاجمان به سوی سبد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
عنوان درس: بسکتبال ۱- عملی
رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۴)

۹- کدام بازیکن در بسکتبال مسئول بنیاد نهادن نقشه حمله و آغازگر حمله است؟

۰۱. گارد رأس ۰۲. پست بالا ۰۳. پست پائین ۰۴. بال

۱۰- در ریباند دفاعی اولین حرکت مورد استفاده بازیکن برای تغییر وضعیت کدام است؟

۰۱. توقف ۰۲. پرش ۰۳. چرخش ۰۴. فرود

۱۱- کدام یک از شوت های زیر در برابر مدافعین بلند قد کاربرد دارد؟

۰۱. سه گام وارونه ۰۲. شوت هوک ۰۳. سه گام قدرتی ۰۴. سه گام هوک

۱۲- کدام یک از اعمال زیر شانس مجدد شوت زنی را به تیم حمله می دهد؟

۰۱. ریباند تدافعی ۰۲. فریب و حرکت ناگهانی

۰۳. ریباند تهاجمی ۰۴. ردگیری در ریباند

۱۳- کدام یک از حرکات زیر در ضد حمله ثانویه استفاده می شود؟

۰۱. دریبل با نهایت سرعت ۰۲. برش زدن

۰۳. سه گام با سرعت کامل ۰۴. پاس دادن در کل زمین

۱۴- از کدام نوع برش، در مناطق پیرامونی و در زمانی که مدافع دید خوبی نسبت به توپ ندارد، استفاده می شود؟

۰۱. برش ۷ شکل ۰۲. برش چرخیدن ۰۳. برش پیچشی ۰۴. برش مخفی

۱۵- در مقابل دفاع منطقه ای استفاده از کدام نوع پاس مؤثرتر است؟

۰۱. پاس زمینی ۰۲. پاس سینه ای ۰۳. پاس فشاری ۰۴. پاس از بالای سر

۱۶- مانور گردش داخلی در کدام یک از آرایش های حمله انجام می شود؟

۰۱. ۳-۲ ۰۲. ۱-۳-۱ ۰۳. ۱-۲-۲ ۰۴. ۱-۴

۱۷- کدام یک از انواع دریبل برای عقب نشینی از تنگنای حریف، انبوهی دفاع یا تله کاربرد دارد؟

۰۱. دریبل سرعتی ۰۲. دریبل از پشت ۰۳. دریبل ضربدری ۰۴. دریبل کشویی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
عنوان درس: بسکتبال ۱- عملی
رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۴)

۱۸- منظور از نقاط ژئومتریکی در زمین بسکتبال کدام است؟

۱. نقاط با ارزش زمین برای شوت
۲. نقاط با ارزش زمین برای تصاحب توپ
۳. تنگناها و گوشه های زمین
۴. نقاط مناسب برای ریاند تهاجمی

۱۹- قدرت در بیلبینگ بالا از خصوصیات کدامیک از بازیکنان بسکتبال است؟

۱. سانتر
۲. گارد رأس
۳. فوروارد قدرتی
۴. فوروارد سرعتی

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

۱. ۱-۴
۲. ۲-۲-۱
۳. ۳-۲
۴. ۱-۳-۱

۲۱- برای ایجاد فضا و دریافت توپ توسط مهاجم در بازی های بسیار تدافعی از کدام نوع برش استفاده می شود؟

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

۲۲- بهترین آرایش در زمان ارسال توپ از پشت خطوط زمین کدام است؟

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

۲۳- 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

۲۴- عمده ترین راه برای برهم زدن ضد حمله حریف کدام است؟

۱. اجرای دفاع نفر به نفر
۲. اجرای پرس دفاعی در زمین حریف
۳. ایجاد تله برای مهاجم صاحب توپ
۴. گرفتن توپ از بازیکن پست حریف