

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱



عنوان درس: فوتبال ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱- الگوی انجام مهارت تکنیکی و الگوی فردی انجام یک مهارت چه نام دارد؟

- ۰۱ استیل ۰۲ عناصر تکنیکی ۰۳ روش های تکنیکی ۰۴ عناصر تاکتیکی

۲- در فصل مسابقات فوتبال برای افزایش توان چقدر تمرین لازم است؟

- ۰۱ ۲ جلسه در هفته ۰۲ ۳ جلسه در هفته ۰۳ ۱ جلسه در هفته ۰۴ ۴ جلسه در هفته

۳- در شوت زدن، ضربه با سر و تکل نقش کدام یک از اصطلاحات سرعت برجسته می باشد؟

- ۰۱ سرعت پایه ای ۰۲ سرعت حرکتی ۰۳ سرعت واکنش ۰۴ سرعت عکس العمل

۴- کدام روش بهبود استقامت هوازی به طور عمده در فصل آماده سازی استفاده می شود؟

- ۰۱ روش طولانی ۰۲ روش تناوبی ۰۳ روش تکراری ۰۴ روش بی هوازی

۵- هدف از توسعه نیمرخ بازیکن کدام گزینه است؟

- ۰۱ ارزیابی عینی آثار برنامه تمرین ویژه ۰۲ شناسایی نکات قوت و ضعف جسمانی و مهارتی بازیکن

- ۰۳ تشخیص پیشرفت در یک دوره توانبخشی ۰۴ تعیین وضعیت سلامت عمومی بازیکن

۶- اطلاعات مربوط به نیمرخ جسمانی بازیکن چه زمانی باید جمع آوری گردد؟

- ۰۱ ابتدای دوره پیش از فصل مسابقه ۰۲ انتهای دوره پیش از فصل مسابقه

- ۰۳ ابتدای دوره فصل مسابقه ۰۴ انتهای دوره فصل مسابقه

۷- هدف از آزمون «آمادگی جسمانی تداومی چند مرحله ای» کدام است؟

- ۰۱ دویدن با سرعت آهسته در یک مسیر مستقیم ۰۲ دویدن با سرعت آهسته در یک مسیر رفت و برگشت

- ۰۳ دویدن با سرعت تمام در یک مسیر مستقیم ۰۴ دویدن با سرعت تمام در یک مسیر رفت و برگشت

۸- در کدام یک از تمرینات، پریدن از وضعیت ساکن و بدون حرکت مخالف انجام می شود؟

- ۰۱ پرش متوالی ۰۲ پرش ویژه فوتبال ۰۳ پرش عمومی ۰۴ پرش با حرکت

۹- فضای کدام یک از آزمون های مهارتی در فوتبال به شکل دایره است؟

- ۰۱ آزمون فوتبال جانسون ۰۲ آزمون فوتبال یگلی

- ۰۳ آزمون دریل کردن مور- کریستین ۰۴ آزمون استقامت یو- یو

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: فوتبال ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱۰- نگه داشتن توپ در هوا، کدام یک از بخش های آزمون های مهارتی در فوتبال می باشد؟

۰۱. آزمون پاس دادن مور- کریستین
۰۲. آزمون شوت زدن مور- کریستین
۰۳. آزمون فوتبال یگلی
۰۴. آزمون فوتبال جانسون

۱۱- کدام عبارت در ارتباط با چگونگی تمرینات تاکتیکی صحیح است؟

۰۱. وظایف بازیکنان الزاماً سخت و طاقت فرسا باشد.
۰۲. وظایف بازیکنان تا حد امکان قابل حصول و دسترس نباشد.
۰۳. برنامه تمرینات الزاماً از مشکل به ساده طراحی گردد.
۰۴. وظایف تمرینی بازیکنان باید در حد امکان در حد شرایط مسابقه باشد.

۱۲- مهم ترین قسمت آمادگی تاکتیکی ورزشکار کدام گزینه است؟

۰۱. تفکر تاکتیکی
۰۲. تمرینات بدنی
۰۳. عناصر تاکتیکی
۰۴. الگوهای تاکتیکی

۱۳- کدام گزینه از اهداف ویژه تمرین با سر در خصوص بازیکنان خط دفاع می باشد؟

۰۱. حرکت به طرف توپ های فرستاده شده و ضربه به آنها
۰۲. حرکت به طرف توپ های ارسالی و عبور از آنها
۰۳. به هنگام شرکت در حمله، ضربه سر با هدف به سمت دروازه
۰۴. پشتیبانی از مهاجمان در محوطه جریمه و ضربه سر به توپ های ارسالی

۱۴- در کدام یک از روش های تاکتیک دفاع تیمی، بازیکنان از نظر فکری، زمین بازی را به مناطق مختلف تقسیم می کنند؟

۰۱. پوشش بازیکن
۰۲. پوشش منطقه ای
۰۳. حریف گیری
۰۴. پوشش ترکیبی

۱۵- به هنگام تاکتیک تیمی تدافعی، پوشش باز عمدتاً در مقابل کدام دسته از بازیکنان صورت می گیرد؟

۰۱. بازیکنان درپیل کننده
۰۲. بازیکنان قدرتی
۰۳. دروازه بان و مدافعان
۰۴. مهاجمان و هافبک های خطرناک

۱۶- کدام گزینه در خصوص فورچکینگ صحیح است؟

۰۱. فورچکینگ، پوشش فشرده در نیمه خودی است.
۰۲. دروازه بان اجازه جلو آمدن و کمک به خط دفاعی را ندارد.
۰۳. لیبرو برای تصاحب توپ شرکت نموده و حضور فعال دارد.
۰۴. همه بازیکنان خطوط مختلف در نزدیکی دروازه خودی قرار می گیرند.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: فوتبال ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹



۱۷- حداقل و حداکثر طول زمین فوتبال که برای مسابقات رسمی از طرف فدراسیون بین المللی اعلام گردیده چقدر است؟

۱. ۹۰-۱۲۰ متر ۲. ۱۰۰-۱۲۵ متر ۳. ۹۵-۱۱۵ متر ۴. ۹۰-۱۳۰ متر

۱۸- شعاع نیم دایره ای که طول محوطه جریمه را قطع کرده است و مرکز آن نقطه پنالتی است چه مقدار می باشد؟

۱. ۹ متر ۲. ۱۰ متر ۳. ۱۱ متر ۴. ۱۸ متر

۱۹- حداقل و حداکثر وزن توپ فوتبال پس از باد کردن چقدر باید باشد؟

۱. ۳۵۰-۵۰۰ گرم ۲. ۳۶۲-۴۶۲ گرم ۳. ۴۷۲-۵۲۰ گرم ۴. ۳۹۶-۴۵۳ گرم

۲۰- یک داور فوتبال مسافت ۲۰۰ متر را با استراحت ۱۵ دقیقه ای حداکثر در چند ثانیه باید بدود؟

۱. ۲۷ ثانیه ۲. ۲۵ ثانیه ۳. ۳۲ ثانیه ۴. ۳۵ ثانیه

۲۱- ثبت نام و نام خانوادگی بازیکن یا بازیکنان گل زننده و اخطار گیرنده به عهده چه کسی می باشد؟

۱. داور ۲. داور خط ۳. ناظر فنی ۴. داور ذخیره

۲۲- کدام یک از خطاها منجر به جریمه ضربه آزاد غیر مستقیم می شود؟

۱. لگد زدن به بازیکن تیم مقابل ۲. تنه زدن از عقب به بازیکن مقابل
۳. گرفتن دست بازیکن مقابل در حین بازی ۴. تنه زدن به دروازه بان در محوطه ۶ قدم

۲۳- منظور از توانایی های زیست حرکتی ویژه فوتبالیست ها کدام است؟

۱. قدرت، سرعت و چابکی ۲. قدرت، سرعت و انعطاف پذیری
۳. انعطاف پذیری، سرعت و چابکی ۴. سرعت، استقامت و قدرت

۲۴- حداکثر افراد ذخیره تیم فوتبال چه تعداد می باشد؟

۱. ۵ نفر ۲. ۷ نفر ۳. ۸ نفر ۴. ۹ نفر