

سوی سوال: یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

عنوان درس: فوتبال ۲-عملی -برادران

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۵، ۳۹

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

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

۴. عناصر تاکتیکی

۳. روش های تکنیکی

۲. عناصر تکنیکی

۱. استیبل

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

۴. ۴ جلسه در هفته

۳. ۱ جلسه در هفته

۲. ۳ جلسه در هفته

۱. ۲ جلسه در هفته

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

۴. سرعت عکس العمل

۳. سرعت واکنش

۲. سرعت حرکتی

۱. سرعت پایه ای

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

۴. روش بی هوایی

۳. روش تکراری

۲. روش تناوبی

۱. روش طولانی

۵- هدف از توسعه نیمیرخ بازیکن کدام گزینه است؟

۲. شناسایی نکات قوت و ضعف جسمانی و مهارتی بازیکن

۱. ارزیابی عینی آثار برنامه تمرین ویژه

۴. تعیین وضعیت سلامت عمومی بازیکن

۳. تشخیص پیشرفته در یک دوره توانبخشی

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

۲. انتهای دوره پیش از فصل مسابقه

۱. ابتدای دوره پیش از فصل مسابقه

۴. انتهای دوره فصل مسابقه

۳. ابتدای دوره فصل مسابقه

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

۲. دویدن با سرعت آهسته در یک مسیر رفت و برگشت

۱. دویدن با سرعت آهسته در یک مسیر مستقیم

۴. دویدن با سرعت تمام در یک مسیر رفت و برگشت

۳. دویدن با سرعت تمام در یک مسیر مستقیم

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

۴. پرش با حرکت

۳. پرش عمومی

۲. پرش ویژه فوتبال

۱. پرش متواالی

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

۲. آزمون فوتبال جانسون

۱. آزمون فوتبال جانسون

۴. آزمون استقامت یو- یو

۳. آزمون دریبل کردن مور- کریستین



سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰



س

م

ن

ر

پایکاه خبری دانشجویان پیام نور

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا

م

د

ه

ر

ب

ل

و

ر

ا