

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بسکتبال ۲، بسکتبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۳)

۱- هنر بکارگیری آموخته ها به قصد تحقق بخشیدن هدف نهایی چه نام دارد؟

- ۰۱ آموزش تکنیک
۰۲ تقویت تواناییهای بازیکنان
۰۳ آموزش تاکتیک
۰۴ امکانات انسانی

۲- کدام یک از خصایص زیر جزء خصوصیات فیزیکی بازیکنان تلقی می شود؟

- ۰۱ سرعت
۰۲ قد وزن
۰۳ هوش
۰۴ سطح آمادگی جسمانی

۳- در دفاع یارگیری نحوه جاگیری مدافع به چه صورت است؟

- ۰۱ مدافع بین یار مهاجم و حلقه قرار دارد.
۰۲ مدافع بین خط وسط و حلقه قرار دارد.
۰۳ مدافع بین دوزنقه و یار مهاجم قرار دارد.
۰۴ مدافع بین یار مستقیم هر یک از بازیکنان مهاجم و یار مهاجم قرار دارد.

۴- عمل تعویض یار دفاعی و سد کردن مسیرمدافع، در مقابل کدام حرکت حمله صورت می گیرد؟

- ۰۱ پاس برو
۰۲ دفاع دو نفره
۰۳ بلاک
۰۴ حرکت بدون توپ

۵- هدایت دربیبل کننده به خطوط کناری زمین، از اصول کدام یک از سیستم های دفاعی محسوب می شود؟

- ۰۱ یارگیری کلاسیک
۰۲ پرس
۰۳ جاگیری
۰۴ یارگیری تهاجمی

۶- کدام آرایش حمله ای بر شوت از راه دور تاکید شده و از مثلث ریباند خوبی برخوردار است؟

- ۰۱ آرایش (۱-۱-۳)
۰۲ آرایش (۱-۴)
۰۳ آرایش (۳-۱-۳)
۰۴ آرایش (۲-۳)

۷- کدامیک از حرکات ذیل، جزء حرکات حمله علیه دفاع های یارگیری و پرس می باشد و شبیه حرکت یک دو در فوتبال است؟

- ۰۱ گول زدن
۰۲ پاس برو
۰۳ شوت
۰۴ پوشش یار

۸- جابه جایی بازیکنان بدون توپ برای برهم زدن سکون و آرایش دفاع حریف را چه می نامند؟

- ۰۱ اسپلیت
۰۲ بلاک دویل افقی
۰۳ سانتر کلاسیک
۰۴ پاس عمودی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲، بسکتبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۵) - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۳

۹- مهمترین امتیاز ضد حمله؛ در از دست دادن توپ توسط دفاع کدام است؟

۱. جاماندن
۲. غافلگیری تیم مقابل
۳. مقدار کم مدافع
۴. سرعت عمل

۱۰- در ضد حمله پس از توپ گیری از سبد، بازیکن ریباند کننده در درجه اول توپ را باید به چه کسی پاس دهد؟

۱. ساتر
۲. فوروارد قدرتی
۳. گارد راس یا گارد دوم
۴. دفاع

۱۱- کدامیک از حرکات زیر در شروع ضد حمله بعد از توپ دزدی، بیشتر تکرار می شود؟

۱. حرکت رو به جلو
۲. پاس به عقب
۳. پاس سریع و عرضی کشیده
۴. دریبل

۱۲- اصل کلیدی برای تاثیرپذیری تمرین یک ورزشکار که هم فشار یک برنامه تمرینی مطلوب را قابل تحمل می سازد و هم در سرعت فراگیری اثر بارزی دارد، کدام است؟

۱. اصل فراوانی
۲. اصل انحصاری بودن تمرین
۳. اصل تشویق
۴. اصل اضافه بار

۱۳- آمادگی استثنائی ورزشکار، در حالت ورزیدگی فوق العاده برای اجرای حرکت را چه می نامند؟

۱. انعطاف پذیری
۲. قدرت عضلانی
۳. اوج گیری
۴. استقامت عضلانی

۱۴- در کدام مرحله تمرین از برنامه آمادگی جسمانی سالانه، فعالیت های متنوع، دوهای تفریحی و کوه پیمایی سبک برای بازیکنان توصیه می شود؟

۱. قبل از فصل مسابقات
۲. داخل فصل مسابقات
۳. قبل و بعد از مسابقات
۴. بعد از فصل مسابقات

۱۵- کدام تمرین علاوه بر توسعه دستگاه ATP- CP باعث افزایش قدرت عضلانی ورزشکار می شود؟

۱. تمرینات تناوبی
۲. تمرینات سرعتی
۳. تمرینات منقطع
۴. تمرینات کششی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲، بسکتبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۵) - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۳

۱۶- هدف از آزمون تماس خطوط چیست؟

۱. اندازه گیری دقت پرتاب آزاد
۲. اندازه گیری دقت شوت نزدیکی به سبد
۳. اندازه گیری سرعت حرکت و چابکی بازیکن در برگشت از حالت حمله و دفاع
۴. اندازه گیری دقت شوت از نقاط و زوایای مختلف

۱۷- اصلی ترین محور آموزشی در آموزش سنتی چه نام دارد؟

۱. مربی
۲. تصاویر ثابت کتاب
۳. معلم
۴. نمایش فیلم

۱۸- یکی از راههای موثر آموزش مهارت های ورزشی مانند فیلم در دانش آموزان کدام است؟

۱. تمرین عینی
۲. تمرین ذهنی
۳. آمادگی حرکتی
۴. تقلید

۱۹- نتیجه نهایی بازی توسط چه کسی تصمیم گیری و اعلام می شود؟

۱. سرداور
۲. داور
۳. مسئول فنی
۴. کمک مربی

۲۰- ثبت اسامی و شماره بازیکنان و ثبت خطای شخصی و فنی بازیکنان بر عهده چه کسی است؟

۱. منشی
۲. سرداور
۳. ناظر مسابقه
۴. داور

۲۱- امتیاز توپ به ثمر رسیده در جریان بازی کدام است؟

۱. ۳ امتیاز
۲. ۱ امتیاز
۳. ۲ امتیاز
۴. تخلف محسوب می شود.

۲۲- در مسابقاتی که در دو نیمه بیست دقیقه ای اجرا می شود؛ چند وقت استراحت وجود دارد؟

۱. در دو نیمه دو وقت استراحت
۲. در هر نیمه دو وقت استراحت
۳. در هر نیمه سه وقت استراحت
۴. در نیمه اول دو وقت و در نیمه دوم یک وقت استراحت

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بسکتبال ۲، بسکتبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۵) - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۳

۲۳- اگر بازیکنی به طور عمد باعث به تاخیر افتادن بازی و تعویض شماره پیراهن خود بدون اطلاع داور نماید، چه نوع جریمه ای برای او در نظر گرفته می شود؟

۱. خطای فنی و بازیکن از زمین اخراج می گردد
۲. خطای فنی و یک پرتاب آزاد به تیم مابل واگذار می گردد.
۳. خطای فنی و دو پرتاب پنالتی به تیم مقابل واگذار می گردد.
۴. از پشت خط طولی یا عرضی زمین توپ در اختیار تیم مقابل قرار می گیرد.

۲۴- قدیمی ترین سیستم دفاع در بسکتبال چه نام دارد؟

۱. جاگیری
۲. یارگیری
۳. پرس
۴. ترکیبی

WWW.PNUNA.COM