

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. آمادگی جسمانی ویژه در چه صورت به دست می‌آید؟
 - الف. شدت تمرین زیاد و حجم تمرین کم
 - ب. شدت و حجم تمرین زیاد
 - ج. شدت تمرین کم و حجم تمرین زیاد
 - د. شدت و حجم تمرین کم
۲. شوت در فوتبال چه نوع عنصری است؟
 - الف. تاکتیکی
 - ب. تکنیکی
 - ج. استیل
 - د. سیستمی
۳. بطور کلی کدام عنصر آمادگی جسمانی در فوتبال اهمیت بیشتری دارد؟
 - الف. قدرت بیشینه
 - ب. انعطاف پذیری
 - ج. استقامت عمومی هوازی
 - د. سرعت عکس العمل
۴. مفیدترین نوع تمرینات سرعتی فوتبال کدام گزینه می‌باشد؟
 - الف. دویدن همراه با تمرینات تکنیکی
 - ب. دوهای ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر
 - ج. تمرینات سرعتی بدون توپ
 - د. تمرینات سرعتی با توپ
۵. بهترین مدت زمان گرم کردن فوتبال چند دقیقه می‌باشد؟
 - الف. ۱۰-۵ دقیقه
 - ب. ۱۵-۱۰ دقیقه
 - ج. ۳۰-۲۰ دقیقه
 - د. ۴۵-۳۰ دقیقه
۶. توسعه کیفی تمام حرکات را چه می‌نامند؟
 - الف. چابکی
 - ب. مهارت
 - ج. هماهنگی
 - د. تاکتیک
۷. کدامیک از عوامل زیر در انتخاب یک آزمون در نظر گرفته نمی‌شود؟
 - الف. اختصاصی بودن
 - ب. پایایی
 - ج. عملی بودن
 - د. علمی بودن
۸. کدام گزینه از آزمون‌های میدانی جهت ارزیابی استقامت ویژه فوتبال نیست؟
 - الف. زمان سپری شده در فعالیت‌های منظم
 - ب. زمان خسته شدن با افزایش تدریجی سرعت دویدن
 - ج. عملکرد در دوهای سرعت مکرر
 - د. عملکرد در دوهای استقامت مکرر
۹. توانایی توسعه نیرو در یک انقباض عضلانی واحد را چه می‌نامند؟
 - الف. سرعت
 - ب. قدرت
 - ج. استقامت
 - د. انعطاف پذیری
۱۰. کدام آزمون فوتبال قابلیت پاس دادن، دریبل کردن و شوت زدن را می‌سنجد؟
 - الف. یگلی
 - ب. جانسون
 - ج. مور- کریستین
 - د. یو-یو
۱۱. کدام آزمون زیر جهت ارزیابی قابلیت‌های اولیه فوتبال طراحی شده است؟
 - الف. یگلی
 - ب. جانسون
 - ج. مور- کریستین
 - د. یو-یو
۱۲. اولین مرحله اصلی انجام اعمال تاکتیکی کدام گزینه است؟
 - الف. تمرین منسجم
 - ب. توانایی تصمیم گیری
 - ج. تکرار زیاد
 - د. درک و تجزیه و تحلیل موقعیت بازی

۱۳. به کلیه کارهای هماهنگ تهاجمی و تدافعی گروهی و انفرادی اطلاق می‌شود که در فوتبال مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. تکنیک ب. تاکتیک تیمی ج. سیستم د. تدابیر ویژه

۱۴. کدام گزینه جزء تدابیر ویژه تهاجمی در برابر دفاع فشرده نیست؟

الف. باز کردن بازی ب. پاس کاری‌های بلند

ج. شرکت مدافعان در حمله د. شوت به دروازه از فاصله دور

۱۵. کدام گزینه پیش‌تاز انجام اعمال تاکتیکی نیست؟

الف. آمادگی جسمانی ب. آمادگی تکنیکی ج. حس همکاری تیمی د. بررسی وضعیت حریف مقابل

۱۶. حرکتهای هدفمند تک تک بازیکنان در شرایط حمله و دفاع مسابقه را چه می‌نامند؟

الف. سیستم ب. تاکتیک تیمی ج. تاکتیک انفرادی د. تکنیک

۱۷. کدام گزینه از تدابیر تاکتیک تیمی در حالت دفاعی می‌باشد؟

الف. پوشش منطقه‌ای ب. موقعیت تیم در جدول ج. موقعیت بازی د. رفتار داور بازی

۱۸. طول دروازه فوتبال چند متر است؟

الف. ۵/۴۸ متر ب. ۷/۳۱ متر ج. ۱۱ متر د. ۹/۳۲ متر

۱۹. قطر دایره وسط زمین فوتبال چند متر است؟

الف. ۱۱ متر ب. ۱۶/۵ متر ج. ۱۹ متر د. ۲۲ متر

۲۰. در فوتبال در صورتی که داور وقت بازی را کمتر از حد تعیین شده بگیرد آنگاه

الف. مسابقه تجدید می‌شود ب. همان نتیجه باقی می‌ماند

ج. مساوی می‌شود د. سه بر صفر به سود تیم مهمان می‌شود

۲۱. در فوتبال در صورتی اوت اتفاق می‌افتد که

الف. نیمی از توپ از خط بگذرد. ب. $\frac{1}{3}$ توپ از خط بگذرد.

ج. $\frac{2}{3}$ توپ از خط بگذرد. د. کل توپ از خط بگذرد.

۲۲. کدام خطا منجر به ضربه آزاد غیر مستقیم می‌شود؟

الف. لگد زدن ب. تنه به دروازه بان در محوطه ۶ قدم

ج. تنه خطرناک د. پریدن به سر حریف

۲۳. در کدام گزینه داور به بازیکن خاطی کارت (اخطار) نمی‌دهد؟

الف. خطای عمدی ب. اعتراض به نحوه قضاوت ج. رفتار ناشایست د. آفساید

۲۴. یک داور فوتبال مسافت ۲۰۰ متر با استراحت ۱۵ دقیقه‌ای را در چند ثانیه باید بدود؟

الف. ۳۰ ثانیه ب. ۳۱ ثانیه ج. ۳۲ ثانیه د. ۳۴ ثانیه