

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود.
** این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. هدف اصلی آمادگی جسمانی عمومی چیست؟

الف. بهبود ظرفیت کاری بازیکنان

ب. بهبود تکنیکی

ج. بهبود تاکتیکی

د. بهبود قدرت بازیکنان

۲. آمادگی جسمانی ویژه تحت چه شرایط تمرینی حاصل می‌گردد؟

الف. شدت تمرین زیاد و حجم تمرین زیاد

ب. شدت تمرین پائین و حجم تمرین پائین

ج. شدت تمرین زیاد و حجم تمرین پائین

د. شدت تمرین پائین و حجم تمرین زیاد

۳. کدام یک از موارد زیر یک عنصر تکنیکی محسوب می‌شود؟

الف. شوت روی پا

ب. شوت با پنجه خارج پا

ج. شوت با بغل پا

د. شوت

۴. مراحل پیشرفت تمرین از ساده به مشکل و از یک نفره به چند نفره و تیمی را چه می‌نامند؟

الف. تکنیک

ب. فردی سازی

ج. سیر تمرین

د. تاکتیک

۵. اولین پله پیشرفت بازیکنان، کدام یک از موارد زیر است؟

الف. قدرت

ب. آمادگی جسمانی عمومی

ج. استقامت

د. آمادگی جسمانی ویژه

۶. توانایی عضلات برای انجام انقباضات مختلف در برابر مقاومت‌های مختلف را چه می‌نامند؟

الف. استقامت

ب. قدرت

ج. سرعت

د. چابکی

۷. چه میزان تمرین در فصل آماده‌سازی برای افزایش توان لازم می‌باشد؟

الف. سه هفته و هر هفته دو جلسه تمرین

ب. پنج هفته و هر هفته دو جلسه تمرین

ج. پنج هفته و هر هفته چهار جلسه تمرین

د. سه هفته و هر هفته چهار جلسه تمرین

۸. پرش انفجاری جفت پا از طرفین مانعی به ارتفاع ۶۰ سانتی متر موجب افزایش در کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی می‌شود؟

الف. استقامت

ب. سرعت

ج. چابکی

د. قدرت

۹. در تعاریف مربوط به سرعت اگر حرکت تکراری باشد، از کدام اصطلاح سرعت استفاده می‌شود؟

الف. سرعت واکنش

ب. سرعت پایه‌ای

ج. سرعت حرکتی

د. سرعت نهایی

۱۰. کدام یک از موارد زیر درمورد تمرینات سرعتی غلط است؟
الف. برای انجام تمرینات سرعتی گرم کردن خوب یک پیش نیاز است.
ب. تمرینات سرعتی باید در مراحل پایانی گرم کردن انجام شود.
ج. تمرینات سرعتی با توپ، مفیدترین نوع تمرینات سرعتی می باشد.
د. اگر برنامه ریزی درست باشد، تمرینات سرعتی را می توان با تمرینات تکنیکی همزمان انجام داد.
۱۱. مؤثرترین نوع گرم کردن کدام است؟
الف. گرم کردن با شدت سنگین و کوتاه مدت
ب. گرم کردن با شدت سبک تا متوسط و طولانی مدت
ج. گرم کردن با شدت سبک و کوتاه مدت
د. گرم کردن با شدت سنگین و بلند مدت
۱۲. کدام یک از موارد زیر جزء روشهای انفعالی گرم کردن نمی باشد؟
الف. حرکات سوئدی
ب. دوش گرفتن
ج. ماساژ
د. پرتوهای الکتریکی
۱۳. کدام یک از موارد زیر جزء اثرات تمرینات کششی نمی باشد؟
الف. افزایش انعطاف پذیری
ب. افزایش سرعت
ج. جلوگیری از صدمات و آسیب های ورزشی
د. نازک شدن تارهای عضلانی
۱۴. کدام یک از روشهای زیر، مؤثرترین روش برای کشش یک عضله می باشد؟
الف. کشش، استراحت، انقباض
ب. کشش، انقباض
ج. استراحت، انقباض، کشش
د. انقباض، استراحت، کشش
۱۵. کدام گزینه جزء تمرینات هماهنگی با هدف چابکی می باشد؟
الف. بالا نگه داشتن توپ
ب. رد و بدل کردن هوایی توپ بین دو نفر بدون افتادن توپ به زمین
ج. دریبل توپ به مسافت چند متر و شوت به دروازه
د. پرش از روی موانع و عبور از زیر آن
۱۶. کدام یک از موارد زیر در هنگام تفسیر نتایج آزمون توصیه نمی شود؟
الف. ارائه بازخورد مستقیم
ب. ثابت بودن روش اجرا در نوبت های مکرر
ج. رتبه بندی نتایج آزمون
د. در نظر گرفتن شرایط محیطی مؤثر بر اجرای آزمون
۱۷. مشخصات آزمون استقامتی متناوب یو - یو چیست؟
الف. دو رفت و برگشت در یک مسیر ۲۰ متری که با افزایش تدریجی سرعت همراه است.
ب. دو رفت و برگشت در یک مسیر ۲۰ متری تا سر حد توانایی ممکن با توجه به آهنگی که از طریق علائم صوتی ارسال می شود.
ج. بیست تکرار $10 \times 10 \times 10$ متر سرعت که بین آنها دوره های استراحت فعال ۴۲ ثانیه ای گنجانده شده است.
د. هفت بار تکرار دوی سریع در یک مسیر ۳۴ متری که در بین آنها دوره های استراحت فعال ۲۵ ثانیه ای گنجانده شده است.

۱۸. کدام یک از آزمونهای زیر برای ارزیابی استقامت ویژه در فوتبال مورد استفاده قرار نمی گیرد؟

الف. پرش با حرکت مخالف

ب. زمان سپری شده برای پیمودن مسافت

ج. زمان خستگی در تمرینی که در آن سرعت دویدن به تدریج افزایش می یابد.

د. عملکرد دوهای سرعت مکرر

۱۹. برای ارزیابی قابلیت های ابتدائی در فوتبال از کدام یک از آزمونهای زیر استفاده می شود؟

الف. یگلی

ب. جانسون

ج. مور - کریستین

د. دوهای سرعت تناوبی

۲۰. وظایف و کارهای محوله از سوی مربی به بازیکنان باید دارای چه ویژگی باشد؟

الف. ساده باشد.

ب. خیلی مشکل باشد.

ج. مشکل و قابل دسترسی باشد.

د. پیچیده باشد.

۲۱. ماده یک از قانون داوری مربوط به کدام مورد می باشد؟

الف. کمک داوران

ب. توپ بازی

ج. زمین فوتبال

د. ضربه های مستقیم و غیرمستقیم

۲۲. کدام گزینه هدف تمرین تاکتیک انفرادی در حمله نمی باشد؟

الف. دریبل کردن

ب. دفاع در برابر دریبل کننده

ج. کنترل توپ

د. شوت به دروازه

۲۳. منظور از فورچکینگ چه می باشد؟

الف. پوشش فشرده در نزدیکی محوطه جریمه حریف

ب. پوشش فشرده در نیمه خودی

ج. تدابیر تهاجمی در برابر آفسایدگیری

د. پاسکاری کوتاه و سریع

۲۴. اگر تیم حریف در موقعیتی از بازی موفق شود با تعداد زیادتری مهاجم نسبت به مدافعان بازی کند، تیم مدافع از چه نوع

پوششی استفاده می نماید؟

الف. پوشش منطقه ای

ب. پوشش بازیکن

ج. پوشش ترکیبی

د. پوشش باز