



دانشگاه پیام نور
مرکز آرمه

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. اولین مرحله برنامه تمرینات آمادگی جسمانی عمومی چگونه می‌باشد؟
 - الف. حجم تمرین زیاد - شدت کم
 - ب. حجم تمرین زیاد - شدت متوسط
 - ج. حجم تمرین متوسط - شدت متوسط
 - د. حجم تمرین کم - شدت متوسط
۲. هدف از گرم کردن در شروع تمرینات چیست؟
 - الف. افزایش جریان خون - افزایش زمان واکنش
 - ب. افزایش سرعت انقباض - افزایش زمان واکنش
 - ج. کاهش انعطاف‌پذیری - کاهش زمان واکنش
 - د. افزایش جریان خون - کاهش زمان واکنش
۳. طرحها و افکاری را که هر یک از بازیکنان در دفاع و حمله از آن استفاده می‌کنند، چه نام دارد؟
 - الف. تاکتیک انفرادی
 - ب. تاکتیک گروهی
 - ج. تاکتیک تیمی
 - د. تاکتیک جمعی
۴. هدف از آزمون فوتبال جانسون چیست؟
 - الف. ارزیابی قابلیت‌های عمومی در فوتبال
 - ب. ارزیابی قابلیت پاس دادن - دریبل کردن و شوت زدن
 - ج. ارزیابی قابلیت‌های ابتدایی در فوتبال
 - د. ارزیابی توان استارت زدن در فوتبال
۵. هدفهای کلی از دفاع در برابر دریبل کننده چیست؟
 - الف. جاگیری در کنار بازیکن حریف
 - ب. پوشش بازیکنان از نزدیک و دور
 - ج. دسترسی سریع به توپ
 - د. بازی‌سازی مطمئن از زمین خود
۶. پوشش باز در فوتبال در برابر کدام بازیکنان بکار می‌رود؟
 - الف. بازیکنان دفاع کننده و کند
 - ب. بازیکنان دریبل کننده و سریع
 - ج. بازیکنان دریبل کننده و کند
 - د. بازیکنان دفاع کننده و تیز
۷. طول و عرض استاندارد زمین فوتبال به ترتیب چقدر است؟
 - الف. ۱۲۰ - ۹۰ متر و ۴۵ - ۹۰ متر
 - ب. ۸۵ - ۷۰ متر و ۵۰ - ۳۰ متر
 - ج. ۹۰ - ۴۵ متر و ۳۰ - ۲۰ متر
 - د. ۱۲۰ - ۹۰ متر و ۷۰ - ۶۰ متر
۸. کدامیک از موارد زیر از وظایف اصلی‌تر کمک داور می‌باشد؟
 - الف. اعلام خطای پناالتی و خطاهای واضح
 - ب. گرفتن آفساید و پرتاب اوت
 - ج. اعلام خطاهای واضح و پرتاب اوت
 - د. گرفتن آفساید و خطاهای واضح
۹. در کدامیک از شرایط زیر بازیکن ممکن است در آفساید قرار گیرد؟
 - الف. هنگام شروع بازی توسط دروازه‌بان
 - ب. هنگام پرتاب اوت
 - ج. هنگام ضربه کرنر
 - د. هنگام ضربات آزاد

۱۰. مراحل اصلی انجام تمرینات تاکتیکی را نام ببرید؟

الف. یافتن راه حل برای حل مسأله - انجام درست کارهای حرکتی - توانایی تصمیم‌گیری - درک و تجزیه و تحلیل از موقعیت بازی

ب. درک و تجزیه و تحلیل از موقعیت بازی - یافتن راه حل برای حل مسأله - توانایی تصمیم‌گیری - انجام درست کارهای حرکتی

ج. توانایی تصمیم‌گیری - درک و تجزیه و تحلیل از موقعیت بازی - انجام درست کارهای حرکتی - یافتن راه حل برای حل مسأله

د. یافتن راه حل برای حل مسأله - درک و تجزیه و تحلیل از موقعیت بازی - توانایی تصمیم‌گیری - انجام درست کارهای حرکتی

۱۱. هدفهای کلی دفاع با سر کدامند؟

الف. ضربه سر در بالاترین نقطه - تحت نظر داشتن فضای اطراف بازیکن

ب. دورخیز و پرش به کمک یک پا - تحت نظر داشتن فضای اطراف بازیکن

ج. دورخیز و پرش به کمک یک پا - ضربه سر در بالاترین نقطه

د. تحت نظر داشتن فضای اطراف بازیکن - حمایت از بازیکن خودی

۱۲. کدام عبارت صحیح است؟

الف. هر چه قدرت عضلانی کمتر باشد، ورزشکار کمتر در معرض آسیب قرار دارد

ب. هر چه قدرت عضلانی بیشتر باشد، ورزشکار بیشتر در معرض آسیب قرار دارد

ج. هر چه قدرت عضلانی بیشتر باشد، ورزشکار کمتر در معرض آسیب قرار دارد

د. هر چه قدرت عضلانی کمتر باشد، ورزشکار حداقل آسیب را خواهد دید

۱۳. شرط اصلی برای کسب موفقیت در فوتبال کدام مورد می‌باشد؟

الف. قدرت ب. سرعت ج. استقامت د. انعطاف‌پذیری

۱۴. اگر یک تست ورزشی مختص مهارت‌های فوتبال دقیقاً فاکتور مورد نظر را اندازه‌گیری کند، کدام شرط را دارا می‌باشد؟

الف. پایایی ب. اعتبار ج. روایی د. عملی بودن

۱۵. توانایی پرش عمودی در فوتبال را با کدام تست اندازه‌گیری می‌نمایند؟

الف. سارجنت ب. یگلی ج. جانسون د. کریستین

۱۶. کدامیک از موارد زیر جزء هدفهای تمرین تاکتیک انفرادی در حمله است؟

الف. دریبل کردن - پاس دادن به عقب ب. سانتر نمودن - بهبود تکنیک و دقت در حرکت

ج. کنترل توپ - سانتر کردن د. بهبود قدرت شوت - بهبود تکنیک و دقت در حرکت

۱۷. هدفهای تمرین در حالت دفاعی کدام مورد می باشد؟

- الف. پوشش منطقه ای زمانیکه تعداد مدافعان نسبت به تعداد مهاجمان کمتر است
- ب. پوشش منطقه ای زمانیکه تعداد مدافعان نسبت به تعداد مهاجمان بیشتر است
- ج. حریف گیری زمانیکه تعداد مدافعان نسبت به تعداد مهاجمان بیشتر است
- د. دفاع محکم تر زمانیکه تعداد مدافعان نسبت به تعداد مهاجمان کمتر است

۱۸. در کدامیک از شرایط زیر ضربه پنالتی اعلام می گردد؟

- الف. ضربات مستقیم در خارج محوطه جریمه
- ب. ضربات غیر مستقیم در خارج محوطه جریمه
- ج. ضربات غیر مستقیم در داخل محوطه جریمه
- د. ضربات مستقیم در داخل محوطه جریمه

۱۹. منظور از پوشش ترکیبی چیست؟

- الف. هر یک از بازیکنان تیم فاقد توپ (به جز لیبرو) یک بازیکن ویژه ای را پوشش دهند
- ب. هر یک از بازیکنان، منطقه ویژه ای را پوشش می دهند.
- ج. پوشش منطقه و بازیکن صاحب توپ بطور همزمان
- د. همه بازیکنان تیم فاقد توپ، بازیکن ویژه ای را پوشش دهند

۲۰. فورچکینگ به چه معناست؟

- الف. پوشش فشرده در خارج منطقه جریمه خودی
- ب. پوشش فشرده در وسط زمین
- ج. پوشش فشرده در نزدیک منطقه جریمه حریف
- د. پوشش فشرده در داخل منطقه جریمه خودی

۲۱. در کدامیک از موارد زیر آوانتاژ صحیح می باشد؟

- الف. هنگامیکه آسیب شدید رخ داده باشد و احتمال آسیب مغزی برای بازیکن وجود داشته باشد
- ب. هنگامیکه بازیکن هم تیمی مضروب در موقعیت گل زدن قرار داشته باشد
- ج. هنگامیکه توپ بازیکن مضروب به تیم مقابل برسد
- د. هنگامیکه آسیب جزئی باشد و توپ به تیم حریف برسد

۲۲. هدف از انجام آزمونهای قدرت چیست؟

- الف. شناسایی قدرت عضلات ریز
- ب. شناسایی ضعف عضلات ریز
- ج. شناسایی نیروی عضلات ریز
- د. شناسایی ضعف عضلات درشت

۲۳. فدراسیون بین المللی انجمنهای فوتبال کدام مورد می باشد؟

- الف. IFAB
- ب. FIVB
- ج. FIFA
- د. FIBA



دانشگاه پیام نور
مرکز آزمون

برای دانلود پاسخنامه سوالات به سایت همیار دانشجو مراجعه کنید

همیار دانشجو

کارشناسی (سنتی)

hdaneshjoo.ir

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۹)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۴. کدامیک از موارد زیر جزء تواناییهای زیست - حرکتی ویژه می باشد؟

ب. انعطاف پذیری - سرعت - چابکی

الف. قدرت - چابکی - انعطاف پذیری

د. انعطاف پذیری - قدرت - چابکی

ج. استقامت - سرعت - قدرت

hdaneshjoo.ir

صفحه ۴ از ۴

نیمسال دوم ۸۹-۹۰

بروزترین سایت نمونه سوالات پیام نور کارشناسی و کارشناسی ارشد همیار دانشجو hdaneshjoo.ir