



نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۳۹

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. در اولین مرحله تمرینات آمادگی جسمانی عمومی، حجم و شدت تمرین باید چگونه باشد؟

الف. حجم زیاد، شدت زیاد

ب. حجم کم، شدت کم

ج. حجم زیاد، شدت متوسط

د. حجم متوسط، شدت زیاد

۲. ضمن توسعه توانایی‌های زیست حرکتی ویژه در تمرینات سنگین چه عامل یا عواملی افزایش می‌یابد؟

الف. نیرو و توان

ب. سرعت

ج. استقامت

د. چابکی

۳. توانایی‌های زیست حرکتی ویژه عبارتند از:

الف. سرعت، توان، قدرت

ب. سرعت، قدرت، استقامت

ج. قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری

د. قدرت، توان، نیرو

۴. تکنیک، چگونه اجرای یک حرکت بدنی را تضمین و تسهیل می‌کند؟

الف. به کمک شکل و محتوا

ب. به کمک شبیه‌سازی و الگوبرداری

ج. به وسیله اقتصاد انرژی

د. به وسیله حرکت دقیق و موثر

۵. وقتی برای آموزش یک حرکت یا مهارت، آن را به اجزاء کوچکتر تقسیم بندی می‌کنیم، این روش آموزش چه نامیده می‌شود؟

الف. روش استنباطی

ب. روش اصلاحی

ج. روش استقرار

د. روش ترسیمی

۶. برگشت به حال اولیه سریع، جزء کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی محسوب می‌شود؟

الف. سرعت

ب. استقامت

ج. توان

د. چابکی

۷. برای افزایش توان در فصل آماده سازی به چه مدت زمان نیاز است؟

الف. دو هفته، هر هفته دو جلسه

ب. سه هفته، هر هفته سه جلسه

ج. دو هفته، هر هفته سه جلسه

د. سه هفته، هر هفته دو جلسه

۸. دراز بودن کافی عضلات خم کننده زانو، برای یک بازیکن فوتبال چه مزیتی دارد؟

الف. جلوگیری از پارگی عضله

ب. افزایش قدرت

ج. افزایش سرعت

د. افزایش دقت

۹. به هنگام انجام حرکات کششی، عمل تنفس باید چگونه باشد؟

الف. آهسته و منظم

ب. نفس حبس شود

ج. سریع و پیوسته

د. بدون توجه به تنفس

۱۰. مدار آزمون، در آزمون آمادگی جسمانی تداومی چند مرحله ای چگونه است؟
    - الف. دو خط موازی با فاصله ۱۰ متر
    - ب. دو خط موازی با فاصله ۲۰ متر
    - ج. سه خط موازی با فاصله ۳۰ متر
    - د. چهار خط موازی با فاصله ۱۰ متر
  ۱۱. این عبارت تعریف کدام اصطلاح است؟ "توانایی تغییر مسیر حرکت با تمام سرعت"
    - الف. سرعت نسبی
    - ب. مانور
    - ج. چابکی
    - د. تندی
  ۱۲. کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی استقامت ویژه فوتبال نمی باشد؟
    - الف. زمان سپری شده برای پیمودن مسافت
    - ب. زمان خستگی در تمرین با افزایش تدریجی سرعت
    - ج. زمان سپری شده تا سر حد خستگی
    - د. عملکرد در دوهای سرعت مکرر
  ۱۳. آزمون سارجنت برای ارزیابی کدام قابلیت به اجرا در می آید؟
    - الف. توانایی پرش عمودی
    - ب. توان هوازی بازیکنان
    - ج. توانایی پرش افقی
    - د. توان بی هوازی بازیکنان
  ۱۴. کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی قابلیت های ابتدایی فوتبال طراحی شده است؟
    - الف. مور. کریستین
    - ب. جانسون
    - ج. یگلی
    - د. یو. یو
  ۱۵. کدام یک از آزمون های زیر از آزمون های مهارتی فوتبال نیستند؟
    - الف. مور. کریستین
    - ب. یگلی
    - ج. جانسون
    - د. یو. یو
  ۱۶. کدام گزینه از اقسام تاکتیک نمی باشد؟
    - الف. تاکتیک انفرادی
    - ب. تاکتیک گروهی
    - ج. تاکتیک سیستمی
    - د. تاکتیک تیمی
  ۱۷. به جاگیری تک تک بازیکنان در مکان مشخص در زمین بازی چه گفته می شود؟
    - الف. پست
    - ب. سیستم
    - ج. ترکیب
    - د. ترتیب
  ۱۸. کدام گزینه از مراحل اصلی انجام اعمال تاکتیکی می باشد؟
    - الف. درک و تجزیه و تحلیل موقعیت بازی
    - ب. توانایی تصمیم گیری
    - ج. انجام درست کارهای حرکتی
    - د. همه موارد
  ۱۹. اعتماد به نفس و خودباوری از کارکردهای کدام یک از فاکتورهای زیر است؟
    - الف. هماهنگی
    - ب. انعطاف پذیری
    - ج. قدرت و استقامت عضلانی
    - د. آمادگی جسمانی
  ۲۰. کدام یک از اهداف زیر جزو اهداف تمرینی تاکتیک انفرادی در حمله نمی باشد؟
    - الف. پاس دادن
    - ب. کنترل توپ
    - ج. سانتر کردن
    - د. تکل رفتن

