

عنوان درس: فوتبال ۲، فوتبال ۲-عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۱- کدام گزینه هدف اصلی « آمادگی جسمانی عمومی » می باشد ؟

۱. بهبود ظرفیت کاری و قابلیت بازیکن
۲. بهبود استقامت بازیکن
۳. بهبود قدرت بازیکن
۴. بهبود سرعت و انعطاف پذیری بازیکن

۲- در آمادگی جسمانی ویژه فوتبال ، ویژگی های تمرین چگونه باید باشد ؟

۱. شدت تمرین زیاد ، حجم تمرین کم
۲. شدت تمرین کم ، حجم تمرین زیاد
۳. شدت تمرین زیاد ، حجم تمرین زیاد
۴. شدت تمرین کم ، حجم تمرین کم

۳- الگوی انجام مهارت تکنیکی و الگوی فردی انجام یک مهارت را چه می نامند ؟

۱. استیل
۲. قدرت
۳. تاکتیک
۴. استراتژی

۴- ضمن توسعه توانایی های زیست- حرکتی ویژه در تمرینات سنگین دوره مسابقات در دور اول چه عاملی افزایش می یابد ؟

۱. نیرو و توان
۲. سرعت
۳. استقامت
۴. چابکی

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

۱. جلوگیری از پارگی عضله
۲. افزایش قدرت
۳. افزایش سرعت
۴. افزایش دقت

۶- به هنگام انجام حرکات کششی ، عمل تنفس باید چگونه باشد ؟

۱. آهسته و منظم
۲. نفس حبس شود
۳. سریع و پیوسته
۴. بدون توجه به تنفس

۷- کدام گزینه باید در هنگام اجرای آزمون های فوتبال مورد توجه قرار گیرد؟

۱. راحت نبودن آزمون
۲. آشنا نبودن آزمودنی های با آزمون
۳. خسته نگه داشتن آزمودنی ها
۴. جور کردن شرایط و روند آزمون

۸- بهترین زمان جهت انجام آزمون های استقامت ویژه فوتبال چه فاصله زمانی در بین مسابقات است ؟

۱. ۸۴ ساعت
۲. ۷۲ ساعت
۳. ۴۸ ساعت
۴. ۲۷ ساعت

۹- بالا بردن قدرت عضلانی پشت ران برای چه عواملی در فوتبال مفید است ؟

۱. قدرت
۲. چابکی
۳. انعطاف
۴. سریع دویدن



عنوان درس: فوتبال ۲، فوتبال ۲-عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۱۰- هدف کلی از گرم کردن چیست ؟

۱. فرآیند سوخت و ساز
۲. شل کردن عضلات
۳. انعطاف پذیری عضلات
۴. فعال ساختن عضلات

۱۱- کدامیک از روشهای زیر از فعالیت های انفعالی برای گرم کردن نمی باشد ؟

۱. دوش گرفتن
۲. ماساژ
۳. پرتوهای الکتریکی ماوراء بنفش
۴. پرتوهای الکتریکی مادون قرمز

۱۲- مدار آزمون، در آزمون آمادگی جسمانی تداومی چند مرحله ای چگونه است ؟

۱. ترسیم دو خط موازی با فاصله ۱۰ متر
۲. ترسیم دو خط موازی با فاصله ۲۰ متر
۳. ترسیم سه خط موازی با فاصله ۳۰ متر
۴. ترسیم چهار خط موازی با فاصله ۱۰ متر

۱۳- آزمون سارجنت برای ارزیابی کدام قابلیت به اجرا در می آید ؟

۱. توانایی پرش عمودی
۲. توان هوازی بازیکنان
۳. توانایی پرش افقی
۴. توان بی هوازی بازیکنان

۱۴- کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی قابلیت های ابتدایی فوتبال طراحی شده است ؟

۱. مور - کریستین
۲. یگلی
۳. جانسون
۴. یویو

۱۵- کدام یک از آزمون های زیر از آزمون های مهارتی فوتبال نمی باشد ؟

۱. مور - کریستین
۲. یگلی
۳. یو یو
۴. جانسون

۱۶- کدام گزینه از اقسام تاکتیک نمی باشد ؟

۱. تاکتیک انفرادی
۲. تاکتیک گروهی
۳. تاکتیک سیستمی
۴. تاکتیک تیمی

۱۷- در فوتبال آزمایش انعطاف پذیری به چه منظوری به کار می رود ؟

۱. ضعف عضلات درشت
۲. شناسایی سفتی و سختی اندام تحتانی
۳. ضعف عضلات باریک
۴. شناسایی سفتی و سختی اندام میانی

۱۸- « توانایی تغییر مسیر حرکت با سرعتی تمام » را چه می نامند ؟

۱. سرعت
۲. استقامت
۳. چابکی
۴. قدرت



عنوان درس: فوتبال ۲، فوتبال ۲-عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۱۹- آزمون مور - کریستین جهت ارزیابی کدام مهارت فوتبال به کار می رود؟

۱. ارزیابی قابلیت عمومی
۲. ارزیابی مهارت
۳. ارزیابی تکنیک سر
۴. ارزیابی قابلیت های ابتدایی فوتبال

۲۰- شناسه های آزمون جانسون چیست؟

۱. دریبل کردن و پاس دادن
۲. رالی پشت سر هم پا
۳. دریبل و نگه داشتن توپ در هوا
۴. دریبل و بازی با دیوار

۲۱- هدف های تمرینی تاکتیک گروهی در حمله کدامیک از موارد زیر نمی باشد؟

۱. تحت نظر داشتن توپ و استیل بازیکن خودی و حریف
۲. فرار آزاد و خود را به یار رساندن
۳. امکان به وجود آوردن موقعیت گل و گل زدن
۴. دریبل کردن و پاس دادن

۲۲- برای پوشش دادن مهاجمان خطرناک نزدیک دروازه بهتر است از کدامیک از انواع پوشش ها استفاده شود؟

۱. پوشش حریف گیری تنگ
۲. پوشش حریف گیری باز
۳. پوشش منطقه ای
۴. پوشش ترکیبی

۲۳- از این تاکتیک برای دفاع در برابر تیم مهاجم استفاده می شود تا از ارسال پاس عمقی حریف جلوگیری کند؟

۱. پوشش فشرده
۲. آفساید گیری
۳. پوشش منطقه ای
۴. جاگیری

۲۴- مهم ترین قسمت آمادگی تاکتیکی یک ورزشکار چیست؟

۱. توانایی بازیکن
۲. مهارت بازیکن
۳. آمادگی تاکتیکی
۴. تفکر تاکتیکی