

۱. کدام یک از تعاریف زیر در مورد روش‌ها و عناصر تکنیکی نادرست می‌باشد؟

الف. تکنیک، روش ویژه انجام یک تمرین بدنی است.

ب. عناصر تکنیکی به بخش‌های پایه‌ای کلی تکنیک‌های فوتبال اطلاق می‌گردد.

ج. روش‌های تکنیکی، الگوی انجام مهارت تکنیکی و الگوی فردی انجام یک مهارت می‌باشد.

د. استیل به معنی الگوی فردی ورزشکار در انجام یک الگوی تکنیکی می‌باشد.

۲. شوت با پنجه داخل پا در کدام دسته طبقه‌بندی می‌گردد؟

الف. استیل

ب. روش تکنیکی

ج. عنصر تکنیکی

د. تاکتیک

۳. کدام گزینه زیر در مورد اثر انجام تمرینات استقامتی غلط است؟

الف. انجام تمرینات استقامتی باعث افزایش ظرفیت بی‌هوازی می‌گردد.

ب. انجام تمرینات استقامتی باعث توسعه دستگاه قلب و عروق می‌گردد.

ج. انجام تمرینات استقامتی باعث افزایش ظرفیت خون‌رسانی می‌گردد.

د. انجام تمرینات استقامتی باعث افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی می‌گردد.

۴. سرعت انقباض با کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی رابطه مستقیم دارد؟

الف. قدرت

ب. استقامت هوازی

ج. انعطاف‌پذیری

د. توان

۵. کدام یک از موارد زیر در رابطه با انجام تمرینات سرعتی در فوتبال صحیح نمی‌باشد؟

الف. تمرینات سرعتی باید در مراحل پایانی گرم کردن انجام شوند.

ب. تمرینات سرعتی را نمی‌توان با تمرینات تکنیکی همزمان انجام داد.

ج. انجام تمرینات سرعتی با توپ، مفیدترین نوع تمرینات سرعتی است.

د. برای انجام تمرینات سرعتی، گرم کردن خوب یک پیش‌نیاز است.

۶. برای تعریف کیفیت هماهنگی حرکات ورزشی از کدام یک از اصطلاحات زیر استفاده می‌شود؟

الف. چابکی و مهارت

ب. توان و سرعت

ج. چابکی و قدرت

د. مهارت و سرعت

۷. کدام یک از گزینه‌ها در رابطه با گرم کردن پیش از شروع مسابقه درست می‌باشد؟

الف. هر چه حجم کار یا مدت فعالیت بیشتر باشد، مدت گرم کردن باید کوتاه‌تر باشد.

ب. افزایش دمای بدن از طریق روش‌های الکتریکی، تأثیر چشم‌گیری بر روی اجرای ورزشی خواهد داشت.

ج. روش‌های فعال گرم کردن، اغلب با ماساژ موضعی شروع می‌گردد که فواید زیادی دارد.

د. به نظر می‌رسد مؤثرترین نوع گرم کردن، گرم کردن با شدت‌های سریع و کوتاه مدت می‌باشد.

۸. هدف از توسعه نیمرخ بازیکن کدام یک از موارد زیر می باشد؟
- الف. شناسایی نقاط قوت و ضعف جسمانی و مهارتی یک بازیکن
- ب. تعیین تغییرات کمی و کیفی در اجرای بازیکنان
- ج. نمایش چگونگی عکس العمل یک بازیکن مصدوم در برابر زمان
- د. تعیین وضعیت سلامت یک بازیکن
۹. کدام یک از موارد به هنگام انتخاب آزمون در نظر گرفته نمی شود؟
- الف. پایایی
- ب. اختصاصی بودن
- ج. عملی بودن
- د. علمی بودن
۱۰. آزمون استقامتی یو - یو، در کدام دسته از آزمون های ارزیابی استقامت ویژه فوتبال قرار می گیرد؟
- الف. زمان سپری شده برای مسافت
- ب. زمان خسته شدن با افزایش تدریجی سرعت دویدن
- ج. زمان خسته شدن تا سر حد خستگی
- د. عملکرد در دوهای سرعت مکرر
۱۱. در کدام یک از آزمون های پریدن، پرش هم با تاب دادن دست ها و هم بدون تاب دادن دست ها انجام می پذیرد؟
- الف. پرش با حرکت مخالف
- ب. پرش عمودی
- ج. پرش متوالی
- د. پرش ویژه فوتبال
۱۲. آزمون نشستن و رساندن برای اندازه گیری کدام یک از فاکتورهای زیر در فوتبالیست ها مورد استفاده قرار می گیرد؟
- الف. قدرت
- ب. سرعت
- ج. استقامت
- د. انعطاف پذیری
۱۳. روند غربال کردن برای ارزیابی کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی قابل استفاده می باشد؟
- الف. انعطاف پذیری
- ب. سرعت
- ج. قدرت
- د. تعادل
۱۴. آزمون مور - کریستین برای ارزیابی کدام قابلیت در فوتبال مناسب نمی باشد؟
- الف. دربیل کردن
- ب. تکل زدن
- ج. شوت زدن
- د. پاس دادن
۱۵. تمرینات تاکتیکی در بازیکنان فوتبال چگونه برنامه ریزی می گردد؟
- الف. روند تمرینات از مشکل به ساده در نظر گرفته می شود.
- ب. وظایف محوله بر بازیکنان باید یا خیلی ساده و یا خیلی مشکل باشد.
- ج. با تبادل نظر بین مربی و بازیکنان باید زمینه رشد و شکوفایی فکری فراهم گردد.
- د. وظایف تمرینی بازیکنان باید در حد امکان فراتر از شرایط مسابقه برنامه ریزی گردد.
۱۶. تفکر تاکتیکی، کدام یک از موارد زیر را شامل نمی شود؟
- الف. توانایی تمرکز بازیکن نسبت به شرایط خارجی (زمین، تماشاگران و ...)
- ب. توانایی بازیکن برای ارزیابی واقع بینانه و صحیح حریف و خود
- ج. توانایی بازیکن برای پیشگویی تاکتیک حریف و خنثی کردن آن
- د. توانایی تاکتیکی برای هماهنگی کامل فعالیت های فرد با تاکتیک های مختلف تیم

۱۷. کدام یک از موارد زیر جزء اهداف ویژه تمرینات درمورد بازیکنان خطوط میانی و حمله به هنگام دفاع در برابر دریبل کننده به حساب نمی آید؟

الف. با جایگیری مناسب، در جریان بازی تیم حریف اختلال ایجاد نمایند.

ب. از عبور بازیکن حریف جلوگیری نمایند.

ج. در بازی تهاجمی حریف، تأخیر ایجاد نمایند.

د. با نزدیکتر شدن به دروازه خود و با جایگیری چتری، حریف را به کناره های زمین بکشانند.

۱۸. کدام یک از موارد به عنوان کارهای مؤثر پس از قطع بازی با حساب می آید؟

الف. تبدیل موقعیت دفاعی به حمله ای بلافاصله پس از تصاحب توپ

ب. پرتاب اوت دستی از خارج زمین

ج. تدابیری که برای مقابله با دفاع فشرده حریف صورت می گیرد.

د. تدابیری که برای مقابله با آفساید حریف به کار گرفته می شود.

۱۹. کدام یک از موارد زیر به عنوان تدابیر تهاجمی در برابر دفاع فشرده به حساب نمی آید؟

الف. ارسال توپ از گوشه ها به داخل محوطه جریمه و یا پاس به عقب

ب. شوت به دروازه از فواصل نزدیک

ج. شرکت کردن مدافعان در حمله

د. عوض کردن بازی از یک منطقه به منطقه دیگر زمین

۲۰. کدام یک از هدف های تمرینی زیر جزء تاکتیک دفاعی جاگیری (پوشش منطقه ای) به حساب می آید؟

الف. بازیکنان خط حمله تیم دفاع کننده باید با تمرکز حواس روی توپ عمل کنند. برای این کار بازیکن صاحب توپ را به

طور فشرده پوشش می دهند.

ب. همه بازیکنان بلافاصله پس از تصاحب توپ توسط حریف باید دفاع نمایند.

ج. مدافعان و هافبک ها باید به سمت زمین حریف حرکت نمایند.

د. بازیکنان مهاجم با رفت و آمدهای پی در پی بین بازیکنان مدافع تیم حریف، باید بازی سازی آنها را به تأخیر بیاندازند.

۲۱. اصطلاح «فورچکینگ» به چه مفهوم می باشد؟

الف. پوشش فشرده در نزدیکی محوطه جریمه حریف ب. پوشش فشرده در نیمه زمین خودی

ج. تدابیر تهاجمی در مقابل دفاع پوششی د. تدابیر تهاجمی در برابر آفسایدگیری

۲۲. کدام جمله صحیح می باشد؟

الف. ارتفاع تیر دروازه فوتبال از سطح زمین ۲/۶۲ متر می باشد.

ب. وزن توپ پس از بادکردن نباید کمتر از ۳۹۶ گرم و زیادتر از ۴۵۳ گرم باشد.

ج. نقطه پنالتی، رو به رو و وسط خط دروازه به فاصله ۱۱/۵ متر قرار دارد.

د. عرض زمین فوتبال حداقل ۷۰ متر و حداکثر ۱۰۰ متر می باشد.

۲۳. کدام یک از خطاهای زیر منجر به اعلام یک ضربه آزاد مستقیم توسط داور مسابقه می‌گردد؟
- الف. در صورتیکه بازیکن تنه خطرناک بزند.
  - ب. در صورتیکه بازیکن در آفساید باشد.
  - ج. در صورتیکه بازیکن به نحوه قضاوت اعتراض کند.
  - د. در صورتیکه بازیکن بدون اجازه پس از شروع بازی به دسته خود ملحق شود.
۲۴. کدام یک از موارد زیر جزء تغییرات در قوانین فوتبال به حساب نمی‌آید؟
- الف. افراد ذخیره تیمها از ۵ نفر به ۹ نفر افزایش پیدا کرده است.
  - ب. گرفتن پیراهن بازیکن مهاجم، خطای شدید تلقی شده و داور بازیکن را از زمین اخراج می‌کند.
  - ج. گذاشتن ساق بند در بازیکنان اجباری نمی‌باشد.
  - د. دروازه‌بان حق ندارد توپی را که هم بازی او با پا برایش فرستاده است، با دست بگیرد.