

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۹

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. بخش های پایه ای کل تکنیک فوتبال چه نام دارد؟
 - الف. استیل
 - ب. روش های تکنیکی
 - ج. عناصر تکنیکی
 - د. عناصر تاکتیکی
۲. برای افزایش توان در فصل آماده سازی، چه قدر زمان لازم می باشد؟
 - الف. حداقل ۳ هفته و هر هفته ۲ جلسه
 - ب. حداقل ۴ هفته و هر هفته ۳ جلسه
 - ج. حداقل ۱ هفته و هر هفته ۳ جلسه
 - د. حداقل ۲ هفته و هر هفته ۳ جلسه
۳. کدام یک از موارد زیر به هنگام انجام تمرینات سرعتی در فوتبال صحیح می باشد؟
 - الف. پیشرفت سرعت فوتبالیست ها تحت تاثیر وراثت نیست.
 - ب. برای انجام تمرینات سرعتی، گرم کردن خوب یک پیش نیاز است.
 - ج. تمرینات سرعتی باید در ابتدای گرم کردن انجام شوند.
 - د. تمرینات سرعتی با توپ، مفید ترین نوع تمرینات سرعتی است.
۴. کدام یک از موارد در ارتباط با انعطاف پذیری صحیح است؟
 - الف. تمرینات کششی باعث افزایش سرعت حرکت می شوند.
 - ب. تمرینات کششی باعث هاپر پلازی می شوند.
 - ج. تمرینات کششی باعث کاهش قدرت عضلانی می شوند.
 - د. تمرینات کششی باعث افزایش بروز آسیب های ورزشی می شوند.
۵. برای توسعه استقامت عمومی یک فوتبالیست، کدام یک از روش های زیر به کار گرفته می شود؟
 - الف. روش طولانی
 - ب. روش تناوبی
 - ج. روش تکراری
 - د. هر سه مورد بکار گرفته می شود
۶. اطلاعات مربوط به نیمرخ جسمانی افراد، باید در کدام دوره انجام گیرد؟
 - الف. انتهای دوره پس از فصل مسابقه
 - ب. انتهای دوره پیش از فصل مسابقه
 - ج. شش هفته ابتدای فصل
 - د. شش هفته انتهای فصل
۷. مسیر آزمون آمادگی جسمانی تداومی چند مرحله ای شامل کدام یک از موارد زیر است؟
 - الف. نرم دویدن جاگینگ
 - ب. دو رفت و برگشت ۷ متری
 - ج. دو رفت و برگشت ۲۰ متری
 - د. دو رفت و برگشت ۱۲۰ متری
۸. توانایی پرش، با کدام یک از عوامل زیر در ارتباط نمی باشد؟
 - الف. قدرت
 - ب. توان
 - ج. هماهنگی
 - د. استقامت
۹. کدام یک از آزمون های زیر، توان بیشینه تولیدی را در پرش ارزیابی می کند؟
 - الف. پرش با حرکت مخالف
 - ب. پرش متوالی
 - ج. پرش عمودی
 - د. پرش ویژه فوتبال
۱۰. کدام یک از آزمون های زیر، جهت ارزشیابی انعطاف پذیری بازیکنان فوتبال بسیار مرسوم است؟
 - الف. آزمون متناوب یو- یو
 - ب. آزمون تداومی چند مرحله ای
 - ج. آزمون دو ۹×۴ متر
 - د. آزمون نشستن و رساندن

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۹

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۱. کدام یک از آزمون های زیر، برای ارزیابی مهارت های بازیکنان فوتبال طراحی شده است؟
 - الف. آزمون یگلی
 - ب. آزمون زمان سپری شده برای پیمودن مسافت
 - ج. آزمون استقامت متناوب یو- یو
 - د. آزمون عملکرد در دوهای سرعت مکرر
۱۲. کدام یک از آزمون های زیر جهت ارزیابی قابلیت پاس دادن طراحی شده است؟
 - الف. آزمون یگلی
 - ب. آزمون جانسون
 - ج. آزمون یو- یو
 - د. آزمون مور- کریستین
۱۳. کدام یک از موارد در ارتباط با چگونگی تمرینات تاکتیکی صحیح می باشد؟
 - الف. وظایف و کارهای محوله به بازیکنان باید خیلی مشکل باشد.
 - ب. وظایف تمرینی بازیکنان باید در حد امکان مانند شرایط مسابقه باشد.
 - ج. روند تمرینات همیشه باید به صورت مشکل طراحی شود.
 - د. وظایف بازیکنان باید طوری طراحی گردد که تا حد امکان قابل دسترس نباشد.
۱۴. کدام یک از موارد، از اهداف ویژه تمرین در مورد بازیکنان میانی و خط حمله نمی باشد؟
 - الف. حمله زود هنگام به دریبل حریف بدون توجه به موقعیت
 - ب. اخلاص در جریان بازی تیم حریف با جایگیری مناسب
 - ج. ایجاد تاخیر در بازی تهاجمی حریف
 - د. جلوگیری از عبور بازیکن حریف از خود
۱۵. کدام یک از موارد از اهداف ویژه تمرین بازی با سر در مورد بازیکنان خط دفاعی می باشد؟
 - الف. پشتیبانی از مهاجمان در محوطه جریمه حریف و ضربه سر به توپ هایی که به روی دروازه سانت می شوند.
 - ب. حرکت به طرف توپ های فرستاده شده در هر نقطه زمین و ضربه زدن به آنها
 - ج. حرکت به طرف توپ های ارسالی و عبور از آنها
 - د. به هنگام شرکت در حمله، ضربه سر با هدف به دروازه
۱۶. منظور از توانایی های زیست- حرکتی ویژه فوتبالیست ها کدام است؟
 - الف. قدرت، سرعت و استقامت
 - ب. سرعت، استقامت و چابکی
 - ج. انعطاف پذیری، سرعت و چابکی
 - د. قدرت، سرعت و انعطاف پذیری
۱۷. پوشش تنگ برای کدام دسته از بازیکنان به کار می رود؟
 - الف. دروازه بان و مدافعان
 - ب. مهاجمان و هافبک های خطرناک
 - ج. بازیکنان دریبل کننده
 - د. بازیکنان دور از توپ حریف
۱۸. کدام یک از موارد زیر به عنوان اقدامات موثر، به هنگام تدابیر تاکتیکی ویژه می باشد؟
 - الف. اقدام دفاعی به هنگام ضربه های آزاد
 - ب. اقدام دفاعی به هنگام ضربه کرنر
 - ج. اقدام دفاعی به هنگام پرتاب اوت دستی
 - د. اقدام دفاعی به هنگام انجام پوشش فشرده

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

۱۹. فورچکینگ کدام است؟

- الف. پوشش فشرده در نزدیکی دروازه خودی
ب. پوشش فشرده در نزدیکی نیمه زمین خودی
ج. پوشش فشرده در نزدیکی محوطه جریمه حریف
د. پوشش فشرده در نزدیکی نیمه زمین حریف

۲۰. پهنای خطوط زمین فوتبال و ارتفاع پرچم های کرنر به ترتیب چقدر است؟

- الف. ۱۲۷ میلی متر، ۱/۵۲ متر
ب. ۱۳۷ میلی متر، ۱/۴۸ متر
ج. ۱۳۷ میلی متر، ۱/۵۲ متر
د. ۱۲۷ میلی متر، ۱/۴۸ متر

۲۱. کدام یک از خطاهای زیر منجر به اعلام یک ضربه آزاد مستقیم از سوی داور می گردد؟

- الف. تنه زدن به دروازه بان در محوطه شش قدم
ب. دویدن با توپ دروازه بان، بیش از چهار قدم
ج. رفتار خارج از نزاکت و ادب بازیکن
د. گرفتن دست بازیکن تیم مقابل در حین بازی

۲۲. یک داور فوتبال، مسافت ۵۰ متر را با استراحت ۱۵ دقیقه ای، حداکثر در چند ثانیه باید بدود؟

- الف. ۱۰ ثانیه
ب. ۷/۵ ثانیه
ج. ۹ ثانیه
د. ۸/۵ ثانیه

۲۳. در کدام یک از موارد زیر، بازیکن مستحق اخراج از زمین مسابقه می باشد؟

- الف. رفتار بکلی دور از نزاکت بازیکن
ب. اعتراض به نحوه قضاوت داور
ج. وارد شدن به زمین، بدون اجازه گرفتن از داور
د. به طور عمدی و مکرر مرتکب خطا شدن

۲۴. ابعاد محوطه پنالتی کدام است؟

- الف. ۱۸×۳۸ متر
ب. ۱۶/۵×۴۰ متر
ج. ۱۶/۵×۳۸ متر
د. ۱۸×۴۰ متر