

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

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

رشته تحصیلی/گد 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- اگر جهت افزایش انعطاف پذیری عضلات از روش انقباض، استراحت و کشش استفاده شود، هر کدام چه مدت زمان باید طول بکشد؟

۱. انقباض ۱۰ ثانیه، استراحت ۳ ثانیه، کشش ۱۵ ثانیه
۲. انقباض ۵ ثانیه، استراحت ۵ ثانیه، کشش ۱۰ ثانیه
۳. انقباض ۶ ثانیه، استراحت ۲ ثانیه، کشش ۱۰ ثانیه
۴. انقباض ۵ ثانیه، استراحت ۱۰ ثانیه، کشش ۲۰ ثانیه

۲- چه موقع از تاکتیک گروهی «حریف گیری» در دفاع استفاده می شود؟

۱. هنگامی که مدافعان کمتر از مهاجمان باشند.
۲. هنگامی که تعداد مدافعان و مهاجمان با هم برابر باشند.
۳. هنگامی که نسبت مدافعان به مهاجمان ۲ به ۱ باشد.
۴. هنگامی که نسبت مدافعان به مهاجمان ۳ به ۱ باشد.

۳- منظور از «فورچکینگ» چیست؟

۱. پوشش فشرده در نزدیکی محوطه جریمه حریف
۲. پوشش فشرده در نیمه خودی
۳. پوشش فشرده در نیمه حریف
۴. پوشش فشرده در نزدیکی محوطه جریمه خودی

۴- در فوتبال سالنی (فوتسال) حداقل فاصله بازیکن تا زننده اوت چند متر باید باشد؟

۱. ۳ متر
۲. ۲ متر
۳. ۱ متر
۴. ۵ متر

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

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

۶- الگوی انجام مهارت تکنیکی و الگوی فردی انجام یک مهارت چه نام دارد؟

۱. استیل
۲. عناصر تکنیکی
۳. روش های تکنیکی
۴. عناصر تاکتیکی

۷- کدام گزینه همه ساختارها و عناصر موجود در یک حرکت دقیق و مؤثر، برای انجام یک مهارت را در بر می گیرد؟

۱. تکنیک
۲. تاکتیک
۳. تمرین ذهنی
۴. آمادگی جسمانی

۸- در شوت زدن، ضربه با سر و تکل نقش کدام یک از اصطلاحات سرعت برجسته می باشد؟

۱. سرعت پایه ای
۲. سرعت حرکتی
۳. سرعت واکنش
۴. سرعت عکس العمل

۹- تقویت کدامیک از عضلات زیر در استفاده بازیکن فوتبال از قدرت پاها مؤثر است؟

۱. عضلات چهارسر ران
۲. عضلات همسترینگ و ساق پا
۳. عضلات شکم و پشت
۴. عضلات لگن و کشاله ران

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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- 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

۱۱- اطلاعات مربوط به نیمرخ جسمانی بازیکن چه زمانی باید جمع آوری گردد؟

۱. ابتدای دوره پیش از فصل مسابقه
۲. انتهای دوره پیش از فصل مسابقه
۳. ابتدای دوره فصل مسابقه
۴. انتهای دوره فصل مسابقه

۱۲- آزمون "یویو متناوب" جزء کدام یک از انواع آزمون های فوتبال می باشد؟

۱. آزمون تعیین سرعت
۲. آزمون تعیین چابکی
۳. آزمون تعیین استقامت
۴. آزمون تعیین قدرت

۱۳- آزمون عملکرد در دوهای سرعت مکرر کدامیک از قابلیت های زیر در فوتبال را ارزیابی می کند؟

۱. استقامت ویژه
۲. استقامت عمومی
۳. توان بی هوازی بازیکنان
۴. توان هوازی بازیکنان

۱۴- چابکی به چه عواملی بستگی دارد؟

۱. سرعت - قدرت - هماهنگی - تعادل
۲. سرعت - تعادل - هماهنگی - استقامت
۳. سرعت - قدرت - استقامت - هماهنگی
۴. سرعت - قدرت - هماهنگی - انعطاف پذیری

۱۵- مهم ترین قسمت آمادگی تاکتیکی ورزشکار کدام گزینه است؟

۱. تفکر تاکتیکی
۲. تمرینات بدنی
۳. عناصر تاکتیکی
۴. الگوهای تاکتیکی

۱۶- کدام گزینه در مورد تمرینات تاکتیکی فوتبال صحیح تر می باشد؟

۱. وظایف ساده و قابل دسترس باشند.
۲. سیر تمرینات از مشکل به ساده باشد.
۳. وظایف تمرینی در حد امکان شبیه شرایط مسابقه باشد.
۴. وظایف محوله به بازیکنان مشکل و غیرقابل دسترس باشد

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- اختلال در حمله حریف در مسیر بازی توپ، جزء کدامیک از اهداف تمرین تاکتیک گروهی در دفاع است؟

۱. حریف گیری
۲. پوشش منطقه ای
۳. دفاع محکم تر
۴. دفاع در برابر دریبل کننده

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/گد 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- هدف نهایی در « تاکتیک گروهی حمله » چه می باشد؟

۱. موفقیت در گل زدن
۲. امکان به وجود آوردن موقعیت گل
۳. دریبل کردن و پاس دادن
۴. فرار آزاد و خود را در اختیار یار قرار دادن

۲۰- کدامیک از انجمن های زیر، از اعضای کمیسیون بین المللی داوری و قانون می باشد؟

۱. انجمن فوتبال آلمان
۲. انجمن فوتبال اتریش
۳. انجمن فوتبال اسپانیا
۴. انجمن فوتبال ولز

۲۱- ثبت نام و نام خانوادگی بازیکن یا بازیکنان گل زننده و اخطار گیرنده به عهده چه کسی می باشد؟

۱. داور
۲. داور خط
۳. ناظر فنی
۴. داور ذخیره

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- ابعاد دروازه زمین فوتبال چقدر می باشد؟ (به ترتیب؛ فاصله دو تیر دروازه، ارتفاع دروازه)

۱. ۷/۳۱ متر، ۲/۴۳ متر
۲. ۲/۳۴ متر، ۷/۳۱ متر
۳. ۷/۱۳ متر، ۱/۴۳ متر
۴. ۷/۰۰ متر، ۲/۴۳ متر

۲۴- کدام یک از خطاها منجر به جریمه ضربه آزاد غیر مستقیم می شود؟

۱. لگد زدن به بازیکن تیم مقابل
۲. تنه زدن از عقب به بازیکن مقابل
۳. گرفتن دست بازیکن مقابل در حین بازی
۴. تنه زدن به دروازه بان در محوطه ۶ قدم

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليب
۱	ج	عادي
۲	ب	عادي
۳	الف	عادي
۴	د	عادي
۵	الف	عادي
۶	الف	عادي
۷	الف	عادي
۸	ب	عادي
۹	ج	عادي
۱۰	الف	عادي
۱۱	ب	عادي
۱۲	ج	عادي
۱۳	الف	عادي
۱۴	الف	عادي
۱۵	الف	عادي
۱۶	ج	عادي
۱۷	ب	عادي
۱۸	ب	عادي
۱۹	الف	عادي
۲۰	د	عادي
۲۱	د	عادي
۲۲	الف	عادي
۲۳	الف	عادي
۲۴	د	عادي