



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: فوتبال ۲- عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹

۱- هدف اساسی برنامه های آمادگی جسمانی عمومی در مورد بازیکنان حرفه ای فوتبال چیست؟

۱. افزایش پیشرفت جسمانی بازیکنان

۲. دست یابی بازیکنان به عملکرد های سطح بالا

۳. سازگاری بازیکنان با افزایش دائمی و تدریجی فشار تمرینات

۴. بهبود مهارت های تکنیکی و تاکتیکی بازیکنان

۲- در نتیجه انجام تمرینات در شرایط سبک کدام یک از توانایی های زیست-حرکتی ویژه بازیکنان فوتبال افزایش می یابد؟

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

۳- شما به عنوان یک کارشناس کدام یک از تمرینات زیر را برای فوتبالیست ها پیشنهاد می کنید؟

۱. انجام تمرینات ویژه برای توسعه توانایی های زیست حرکتی

۲. انجام تمریناتی برای پیشرفت جسمانی عمومی ویژه ورزشکاران

۳. انجام تمریناتی از خود رشته فوتبال

۴. انجام تمریناتی که متضمن بالاترین میزان پیشرفت ورزشکار باشد

۴- کدام یک از گزینه های زیر به فردی سازی تکنیک اشاره دارد؟

۱. منطبق بودن تکنیک مورد نظر مربی با ویژگی ها و توانایی های فردی فوتبالیست ها

۲. الگوی فردی انجام مهارت

۳. وارد کردن ویژگی های فردی به تکنیک های پایه

۴. الگوی انجام مهارت تکنیکی

۵- سرعت انجام حرکات به هنگام گرم کردن قسمت های مختلف بدن چگونه باید باشد؟

۱. حرکات باید با سرعتی پایین تر از زمان مسابقه یا تمرین انجام شوند

۲. حرکات باید با سرعتی بیشتر از زمان مسابقه یا تمرین انجام شوند

۳. حرکات باید با سرعتی مساوی با مسابقه یا تمرین انجام شوند

۴. حرکات باید با سرعتی زیاد تا متوسط و طولانی مدت انجام شوند



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: فوتبال ۲- عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹

۶- 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

۷- آزمون «زمان سپری شده در ساخت های معین» کدام یک از قابلیت های زیر را مورد ارزیابی قرار می دهد؟

۱. قابلیت های عمومی فوتبال
۲. استقامت ویژه فوتبال
۳. قابلیت های ابتدایی فوتبال
۴. توان بی هوازی بازیکنان فوتبال

۸- توانایی تغییر مسیر حرکت با حداکثر سرعت به چه عواملی بستگی دارد؟

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

۹- طبیعی ترین شکل پریدن و ضربه زدن با سر به توپ (head) در فوتبال چگونه است؟

۱. کنده شدن از زمین با یک پا و جفت شدن پاها در فضا و زدن ضربه با سر
۲. کنده شدن از زمین با جفت پا و باز شدن پاها از هم در فضا و زدن ضربه با سر
۳. کنده شدن از زمین با جفت پا و ضربه زدن با سر در فضا
۴. کنده شدن از زمین با یک پا و ضربه زدن با سر در فضا

۱۰- کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی مهارت های فوتبال روایی ندارد؟

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

۱۱- گزینه صحیح را در مورد تاکتیک انتخاب کنید؟

۱. تاکتیک تیمی از زیر مجموعه های تاکتیک انفرادی و گروهی است.
۲. مربی بر اساس نقاط قوت و ضعف بازیکنان در خطوط سه گانه تاکتیک گروهی را تنظیم می کند.
۳. تاکتیک انفرادی طرح ها و افکاری را شامل می شود که هر یک از بازیکنان در حالت دفاع و حمله استفاده می کنند.
۴. تاکتیک مفهوم عام سازماندهی بازی است.



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: فوتبال ۲- عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹

۱۲- کدام یک از موارد زیر جزء مراحل اصلی انجام اعمال تاکتیکی نیست؟

۱. تسلط پیدا کردن و منظم کردن اطلاعات بدست آمده
۲. انجام درست کارهای حرکتی
۳. حل مسائل تاکتیکی در عمل
۴. توانایی تصمیم گیری

۱۳- کدام یک از گزینه های زیر به تفکر تاکتیکی اشاره دارد؟

۱. استفاده از طرح ها و نقشه های دفاعی و حمله ای برای غلبه بر حریف
۲. قابلیت پیش بینی موقعیت های مختلف بازی
۳. درک درست از میزان قابلیت های حریف مقابل
۴. مجموعه مهارت های تاکتیکی که ورزشکار در اختیار دارد

۱۴- کدام یک از موارد زیر جزء اهداف تاکتیک های انفرادی در دفاع به حساب می آید؟

۱. دفاع محکم تر
۲. جاگیری در دفاع
۳. دفاع در زمین حریف
۴. دفاع با سر

۱۵- کدام یک از موارد زیر جزء اهداف تاکتیک گروهی در حمله نمی باشد؟

۱. پاس دادن
۲. فرار آزاد و خود را به یار رساندن
۳. امکان به وجود آوردن موقعیت گل و گل زدن
۴. شوت به دروازه

۱۶- 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.

۱۷- قرار دادن بازیکن سر زن قوی در نوک حمله جزء کدام یک از تدابیر تاکتیکی ویژه تیمی است؟

۱. تدابیر تهاجمی در برابر دفاع فشرده با تعداد زیاد مدافعان
۲. تدابیر تهاجمی در مقابله با پوشش دفاعی فشرده در محوطه جریمه حریف
۳. تدابیر تهاجمی در مقابله با دفاع پوششی فشرده در زمین حریف
۴. تدابیر تهاجمی هنگام پرتاب اوت دستی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: فوتبال ۲- عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹

۱۸- تسلط بر کدام یک از تاکتیک های زیر، شرط اصلی موفقیت در اجرای پوشش منطقه ای است؟

۱. گروهی ۲. انفرادی ۳. تیمی ۴. جمعی

۱۹- در فوتبال اگر تیم حریف در موقعیتی از بازی موفق شد با تعداد زیادتری مهاجم نسبت به مدافعان بازی کند، کدام تاکتیک دفاعی تیمی باید در دستور کار قرار گیرد؟

۱. پوشش ترکیبی ۲. پوشش بازیکن ۳. پوشش منطقه ای ۴. آفساید گیری

۲۰- 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

۲۱- جریمه کدام یک از خطاهای زیر یک ضربه آزاد غیر مستقیم است؟

۱. به بازیکن تیم مقابل تنه خطرناک بزند. ۲. به دروازه بان تیم مقابل در منطقه ۶ قدم تنه بزند.
۳. به بازیکن تیم مقابل از عقب تنه بزند. ۴. جلوی بازیکن مقابل را سد نماید.

۲۲- جریمه توپی که توسط بازیکن خودی از خط عرضی زمین بیرون زده می شود، چیست؟

۱. ضربه آزاد مستقیم ۲. پنالتی
۳. پرتاب اوت ۴. ضربه آزاد غیر مستقیم

۲۳- 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

۲۴- کدام یک از گزینه های زیر در مورد ضربه کرنر فوتبال سالنی (فوتسال) صحیح نمی باشد؟

۱. توپ کرنر اگر مستقیم گل شود، گل محسوب می شود
۲. اگر کرنر به درستی زده نشود، تکرار می شود.
۳. زننده کرنر می تواند بیش از ۵ ثانیه وقت تلف نماید.
۴. اگر زننده کرنر دوبار از توپ استفاده کند، خطای غیر مستقیم به نفع تیم مقابل گرفته می شود.