



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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۹ -،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش۱۲۱۵۲۶۸

۱- اولین مرحله یک برنامه تمرینی منسجم و هدفمند آمادگی جسمانی کدام گزینه است ؟

۱. آمادگی جسمانی عمومی
۲. آمادگی روحی و روانی
۳. آمادگی جسمانی ویژه
۴. آمادگی تاکتیکی

۲- در اولین مرحله برنامه تمرینات آمادگی جسمانی فوتبال حجم تمرین چگونه باید باشد؟

۱. حجم تمرین کم و شدت آن متوسط
۲. حجم تمرین متوسط و شدت آن زیاد
۳. حجم تمرین زیاد و شدت آن متوسط
۴. حجم تمرین زیاد و شدت آن کم

۳- منظور از توانایی های زیست - حرکتی ویژه در فوتبال کدام گزینه است ؟

۱. سرعت - چابکی - انعطاف پذیری
۲. سرعت- قدرت - انعطاف پذیری
۳. چابکی - سرعت- قدرت
۴. سرعت - قدرت - استقامت

۴- در مرحله آمادگی جسمانی ویژه بازیکنان فوتبال باید بر چه هدف هایی تاکید کرد؟

۱. انعطاف پذیری و چابکی بازیکنان
۲. اهداف تکنیکی و هماهنگی بازیکنان
۳. اهداف تکنیکی و تاکتیکی و روانی بازیکنان
۴. استقامت و سرعت بازیکنان

۵- مهمترین اصل برای یک بازیکن فوتبال کدام گزینه است ؟

۱. اعتماد به نفس
۲. تکنیک
۳. تاکتیک
۴. آمادگی جسمانی

۶- بر اساس حجم ، شدت و مدت تمرین ، هدف از انجام تمرینات استقامتی چیست؟

۱. افزایش حجم و بهبود دستگاه هوایی
۲. افزایش حجم و بهبود دستگاه حرکتی
۳. افزایش حجم و بهبود دستگاه بی هوایی
۴. افزایش حجم و بهبود دستگاه قلبی

۷- در کدام روش توسعه استقامت عمومی فشار تمرین به صورت موحی بالا و پایین می رود ؟

۱. روش طولانی
۲. روش تناوبی
۳. روش تکراری
۴. روش ایستا

۸- مهم ترین شرط کسب موفقیت در فوتبال کدام گزینه است؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. چابکی
۴. هماهنگی

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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۹- موثرترین نوع گرم کردن در فوتبال کدام گزینه است ؟

۱. گرم کردن با شدت های متوسط تا شدید و طولانی مدت
۲. گرم کردن با شدت های سبک تا متوسط و طولانی مدت
۳. گرم کردن با شدت های سبک تا متوسط و کوتاه مدت
۴. گرم کردن با شدت های متوسط تا شدید و کوتاه مدت

۱۰- هدف از توسعه نیم رخ بازیکن کدام عبارت است ؟

۱. نمایش چگونگی عکس العمل بازیکن مصدوم در برابر درمان
۲. شناسایی نقاط قوت و ضعف جسمانی و مهارتی بازیکن
۳. بهبود اجرا
۴. درک بیشتر محدودیت های جسمانی عملکرد ویژه در طول مسابقه

۱۱- کدام آزمون برای ارزیابی قابلیت های آمادگی جسمانی به کار می رود؟

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

۱۲- کدام آزمون برای ارزیابی قابلیت های ابتدائی در فوتبال بکار می رود؟

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

۱۳- کدام گزینه به طرح مورد استفاده در یک بازی فوتبال اشاره دارد ؟

۱. تکنیک
۲. استراتژی
۳. تاکتیک
۴. سیستم

۱۴- کدام گزینه حرکت های جهت دار و هدفمندی است که تک تک بازیکنان چه در دفاع و چه در حمله از آن استفاده می کنند ؟

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

۱۵- هدف از کدام نوع تاکتیک آن است که بازیکنان کلیه عناصری را که برای انجام یک بازی روان و با هدف گروهی لازم است ، آموزش ببینند ؟

۱. تیمی
۲. گروهی
۳. انفرادی
۴. جمعی



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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۱۶- «دفاع محکمتر» در چه موقعی استفاده می شود؟

۱. تعداد مدافع و مهاجم برابر باشد.
۲. پوشش منطقه ای
۳. مدافعان بیشتر از مهاجمان باشند.
۴. مهاجمان بیشتر از مدافعان باشند.

۱۷- شکایات از طریق باشگاه یا مدرسه به هیئتهای برگزار کننده مسابقات ظرف چند ساعت باید داده شود تا مورد بررسی قرار گیرد؟

۱. ۱۲ ساعت
۲. ۲۴ ساعت
۳. ۴۸ ساعت
۴. ۷۲ ساعت

۱۸- نکات مهمی که در قسمت های آمادگی داوران مورد بررسی قرار می گیرد کدام یک از موارد زیر است؟

۱. سرعت واستقامت
۲. قدرت و سرعت
۳. قدرت واستقامت
۴. استقامت و چابکی

۱۹- در کدام یک از کشورهای زمان هر نیمه بازی فوتبال در مسابقات داخلی ۳۵ دقیقه است؟

۱. پاکستان و هندوستان
۲. چین و هندوستان
۳. چین و پاکستان
۴. چین و کره جنوبی

۲۰- در فوتبال در چه صورت توپ به گل تبدیل می شود؟

۱. یک سوم (۳/۱) توپ از خط دروازه عبور کرده باشد
۲. توپ به طول کامل از خط دروازه عبور کرده باشد
۳. توپ درست روی خط دروازه قرار داشته باشد
۴. نیمی از توپ از خط دروازه گذشته باشد

۲۱- در مسابقات حذفی در صورتی که بازی در ۹۰ دقیقه تمام شود، چند دقیقه به وقت مسابقه اضافه می شود؟

۱. دو نیمه ۲۰ دقیقه ای
۲. دو نیمه ۱۵ دقیقه ای
۳. دو نیمه ۱۰ دقیقه ای
۴. دو نیمه ۳۰ دقیقه ای

۲۲- کدام یک از خطاهای زیر جریمه آن یک ضربه آزاد مستقیم است؟

۱. به دروازه بان در محوطه شش قدم تنه زدن
۲. به نحوه ی قضاوت اعتراض کردن
۳. پس از شروع بازی بدون اجازه داخل زمین شدن
۴. دست بازیکن تیم مقابل را ضمن بازی گرفتن



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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۲۳- در چه صورتی بازیکن از زمین اخراج می شود؟

۱. بازی وی فوق العاده خطرناک باشد.
۲. به بازیکن تیم مقابل لگد بزند
۳. به بازیکن حریف پشت پا بزند
۴. به بازیکن حریف تنه بزند

۲۴- کدام یک از عبارات زیر در مورد پنالتی صحیح می باشد؟

۱. اگر یکی از خطاهای نه گانه به طور عمدی پشت محوطه جریمه اتفاق افتد پنالتی محسوب می شود .
۲. در موقع زدن پنالتی همه بازیکنان باید داخل محوطه جریمه قرار گیرند.
۳. پنالتی با سوت کمک داور زده می شود .
۴. اگر زننده توپ خطایی مرتکب شود مثلاً توپ را به عقب پاس دهد داور گل او را مردود اعلام می کند.