



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

www.PnuNews.com

عنوان درس: بسکتبال ۲- عملی

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)

۱- «تک رو بودن» جزء کدام دسته از خصوصیات بازیکنان بسکتبال می باشد؟

- ۰۱. فیزیکی
- ۰۲. ذهنی
- ۰۳. روحی
- ۰۴. جسمانی

۲- در کدام یک از آرایش های دفاع ، جاگیری با تشکیل مثلث دفاعی از حلقه حمایت می شود؟

- ۰۱. ۱-۲-۲
- ۰۲. ۱-۳-۱
- ۰۳. ۳-۲
- ۰۴. ۲-۱-۲

۳- در دفاع یارگیری کلاسیک نحوه جاگیری مدافع چگونه است؟

- ۰۱. مدافع بین یار مهاجم و حلقه قرار دارد
- ۰۲. مدافع بین توپ و یار مهاجم قرار دارد
- ۰۳. مدافع بین توپ و حلقه قرار دارد
- ۰۴. بجز مدافع مهاجم صاحب توپ بازیکنان مدافع بین یار مهاجم و توپ قرار دارند

۴- دالان حمله به چه قسمتی از زمین اطلاق می شود؟

- ۰۱. محوطه دوزنقه و گوشه های خط مرکزی زمین
- ۰۲. یک سوم مرکزی زمین امتداد دو حلقه
- ۰۳. گوشه های زمین و یک سوم مرکزی زمین
- ۰۴. منطقه سه ثانیه و گوشه های زمین

۵- توپ دزدی در منطقه سه امتیازی از اصول اساسی کدام سیستم دفاعی است؟

- ۰۱. یارگیری کلاسیک
- ۰۲. پرس
- ۰۳. جاگیری
- ۰۴. یارگیری تهاجمی

۶- در دفاع تله پرس مدافعین از بازیکنی که حدود ۴/۵ متر با توپ فاصله دارد، چگونه دفاع می کنند؟

- ۰۱. دفاع دوبل
- ۰۲. دفاع معمولی و نزدیک
- ۰۳. دفاع روبرو
- ۰۴. دفاع فشرده

۷- در دفاع مربع و یک نفر آزاد، کدام یک از بازیکنان به عنوان نفر آزاد انتخاب می شود؟

- ۰۱. گارد رأس
- ۰۲. سانتر
- ۰۳. فوروارد سرعتی
- ۰۴. قویترین فرد تیم از نظر دفاعی

۸- در کدام یک از سیستم های دفاعی ریسک کردن از عوامل موفقیت دفاع بشمار می رود؟

- ۰۱. جاگیری
- ۰۲. مدرن و تهاجمی
- ۰۳. پرس
- ۰۴. یارگیری

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.net

۹- در آرایش حمله ای ۴-۱ مهاجمین از طریق چه حرکاتی به زیر حلقه حریف نفوذ می کنند؟

- ۰۱ دریافت توپ از گوشه ها در زیر حلقه
- ۰۲ تعویض جا
- ۰۳ توپ برگشتی
- ۰۴ پاس برو و بلاک

۱۰- آرایش حمله ای فعلی برای چه تیم هایی مناسب است؟

- ۰۱ تیم های که از بازیکن گارد رأس ماهری برخوردارند
- ۰۲ تیم های که از بازیکن سانتر ماهری برخوردارند
- ۰۳ تیم های که از بازیکن سانتر ماهری برخوردار نیستند
- ۰۴ تیم های که از بازیکن گارد رأس ماهری برخوردار نیستند

۱۱- چگونه یک مهاجم می تواند اجرای «دبل تیم» را توسط مدافعین به حداقل برساند؟

- ۰۱ باید حتی الامکان در گوشه های زمین حرکت کند
- ۰۲ باید حتی الامکان در قسمت های میانی زمین حرکت کند
- ۰۳ باید حتی الامکان از طرف قوی زمین به سمت ضعیف زمین حرکت کند
- ۰۴ باید با حرکت مستمر و مداوم از ایستادن در یک نقطه از زمین خودداری کند

۱۲- کدام یک از حرکات حمله ای در بسکتبال شبیه حرکت یک ، دو فوتبال است؟

- ۰۱ پاس برو با گذشتن از پشت مدافع
- ۰۲ پاس برو با رد شدن از پشت توپ
- ۰۳ پاس برو یا بده برو
- ۰۴ پاس برو با رفتن برای بلاک صاحب توپ

۱۳- در کدام یک از آرایش های حمله گردش توپ بین گارد رأس و گوشه ها به راحتی صورت می گیرد و سانتر پایین می تواند اقدام به شوت های نزدیک نماید؟

- ۰۱ ۳-۲
- ۰۲ ۱-۳-۱
- ۰۳ ۲-۱-۲
- ۰۴ ۱-۴

۱۴- در ضد حمله پس از توپ گیری از سبد بازیکن ریباند کننده در درجه اول توپ را باید به چه کسی پاس دهد؟

- ۰۱ گارد رأس
- ۰۲ فوروارد قدرتی
- ۰۳ گارد کوچک
- ۰۴ سانتر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: بسکتبال ۲- عملی

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (پسران)

۱۵- کدام عبارت صحیح است؟

۰۱. مهمترین امتیاز ضد حمله مسئله سرعت عمل است
۰۲. « ست » برنامه‌ی حمله در مقابل دفاع معینی است که از قبل تعیین شده است.
۰۳. حمله تابع دفاع است
۰۴. قدیمی ترین سیستم دفاعی در بسکتبال یارگیری است

۱۶- برای اینکه یک ورزشکار بتواند تحمل فشار ناشی از مسابقه را بدست آورد، کدام یک از اصول زیر را باید رعایت کند؟

۰۱. اصل فراوانی
۰۲. اصل انحصاری بودن تمرین
۰۳. اصل اضافه بار
۰۴. اصل اختصاصی بودن تمرین

۱۷- در کدام مرحله از برنامه‌ی آمادگی جسمانی سالانه‌ی بسکتبالیست ها فعالیت های متنوع و تفریحی قرار می گیرد؟

۰۱. قبل از فصل مسابقات
۰۲. بعد از فصل مسابقات
۰۳. داخل فصل مسابقات
۰۴. قبل و بعد از فصل مسابقات

۱۸- هدف از آزمون شوت ایستگاهی چیست؟

۰۱. اندازه گیری دقت پرتاب آزاد
۰۲. اندازه گیری سرعت شوت نزدیک به سبد
۰۳. اندازه گیری دقت شوت نزدیک به سبد
۰۴. اندازه گیری دقت شوت از نقاط و زوایای مختلف

۱۹- در حین آموزش مهارت های بسکتبال اگر ماهیت یک حرکت سرعتی باشد، کدام روش صحیح ترین الگوی حرکت را برای نوآموزان فراهم می کند؟

۰۱. نمایش فیلم
۰۲. مربی
۰۳. پوستر آموزشی
۰۴. تصاویر ثابت کتاب

۲۰- ثبت خطاهای شخصی و فنی بازیکنان بر عهده چه کسی است؟

۰۱. منشی
۰۲. سرداور
۰۳. ناظر مسابقه
۰۴. داور

۲۱- اگر بازیکنی تماشاچیان را تحریک کند ، داوران چه نوع جریمه ای برای او در نظر می گیرند؟

۰۱. خطای فنی و بازیکن خاطی از زمین اخراج می گردد
۰۲. خطای فنی و دو پرتاب پنالتی به تیم مقابل واگذار می گردد
۰۳. خطای فنی و یک پرتاب آزاد به تیم مقابل واگذار می گردد
۰۴. از پشت خط طولی یا عرضی زمین توپ در اختیار تیم مقابل قرار می گیرد



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فراوانی) www.PnuNews.net

۲۲- اگر بازیکنی به طور عمد توپ را از پایین وارد حلقه نماید، مشمول کدام قانون می شود؟

۰۱. گل محسوب می شود.
۰۲. خطای اخراج
۰۳. تخلف
۰۴. اوت محسوب می شود

۲۳- افزایش هماهنگی عصبی- عضلانی در نتیجه رعایت کدام یک از اصول زیر حاصل می شود؟

۰۱. اصل شدت تمرین
۰۲. اصل اضافه بار
۰۳. اصل اختصاصی بودن تمرین
۰۴. اصل فراوانی

۲۴- جابجایی بازیکنان بدون توپ، برای بر هم زدن سکون و آرایش دفاعی تیم حریف، را چه می نامند؟

۰۱. اسکرین
۰۲. بلاک
۰۳. اسپلیت
۰۴. سوئیچ