

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: فوتبال ۲- عملی - برادران

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۱- «آمادگی جسمانی ویژه» در چه شرایطی بدست می آید؟

- ۱. شدت تمرین زیاد و حجم تمرین پایین باشد.
- ۲. شدت و حجم تمرین زیاد باشد.
- ۳. شدت تمرین کم و حجم تمرین زیاد باشد.
- ۴. شدت و حجم تمرین متوسط باشد.

۲- کدام عبارت در خصوص روش تمرین ذهنی صحیح است؟

- ۱. در فرایند یادگیری، ورزشکار بدون مرور ذهنی می تواند تمرینی را انجام دهد.
- ۲. مرور ذهنی یک فعالیت حرکتی است که باعث یادگیری آن حرکت نمی شود.
- ۳. مرور ذهنی یک حرکت باعث ایجاد انقباض غیر ارادی عضلانی می گردد.
- ۴. مرور ذهنی می تواند جای تمرین و تکرار عملی را بگیرد.

۳- بازیکنان فوتبال چگونه می توانند عضلات شکم و پشت خود را تقویت نمایند؟

- ۱. با تمرینات فشرده در ناحیه شکم و پشت
- ۲. با تمرینات اینتروال و تقویت عضلات شکم و پشت
- ۳. با تمرینات منظم و فاصله ای و ابزار پیشرفته
- ۴. با تمرینات منظم و انتخاب بهینه بار تمرین

۴- مؤثرترین نوع گرم کردن به چه صورت می باشد؟

- ۱. با شدت های سبک تا متوسط و طولانی مدت
- ۲. با شدت های متوسط و طولانی
- ۳. با شدت زیاد و طولانی مدت
- ۴. با شدت زیاد و کوتاه مدت

۵- کدام عبارت در خصوص تمرینات کششی صحیح است؟

- ۱. انعطاف پذیری فعال توسط فرد دیگری یا وسیله یا وزن خود فرد انجام می شود .
- ۲. همزمان با تمرینات کششی باید تمرینات استقامتی نیز انجام داد.
- ۳. تمرینات کششی، خود باعث هیپوترافی می شود.
- ۴. تمرینات کششی باعث کاهش انعطاف پذیری عضلات می شود .

۶- کدام یک از تمرینات زیر باعث پیشرفت تکنیکی در فوتبال می شود؟

- ۱. تمرینات سرعتی
- ۲. تمرینات قدرتی
- ۳. تمرینات هماهنگی
- ۴. تمرینات انعطاف پذیری

۷- رباطهای اطراف عضلات، خاصیت ارتجاعی تاندون ها و چربی زیر پوستی میزان را مشخص می کنند.

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: فوتبال ۲- عملی - برادران

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۸- در اصول ارزیابی، هدف از توسعه نیمرخ جسمانی بازیکن چیست؟

- ۰۱ شناسایی نکات قوت و ضعف جسمانی و مهارتی بازیکن
- ۰۲ شناسایی نکات قوت و ضعف مهارتی بازیکن
- ۰۳ شناسایی آمادگی جسمانی
- ۰۴ ارزیابی آمادگی جسمانی ویژه فوتبال

۹- در این نوع آزمون پس از هر دور رفت و برگشت ۲۰ متری، یک زمان استراحت ۵ ثانیه ای گنجانده می شود؟

- ۰۱ آزمون آمادگی جسمانی تداومی
- ۰۲ آزمون استفامتی متناوب یو- یو
- ۰۳ آزمون افت اجرا در دوره های سرعت
- ۰۴ آزمون آمادگی جسمانی و استفامتی

۱۰- در این نوع پرش، عضلات بازکننده می توانند انرژی ارتجاعی را از طریق انقباض برونگرا ذخیره و مصرف کنند و سپس بصورت درونگرا منقبض شوند.

- ۰۱ پرش عمودی
- ۰۲ پرش متوالی
- ۰۳ پرش ویژه فوتبال
- ۰۴ پرش با حرکت مخالف

۱۱- کدام یک از آزمون های زیر، جهت شناسایی ضعف گروه عضلات تاکننده های زانو (همسترینگ) و بازکننده های زانو (چهار سرانی) مورد استفاده قرار می گیرد؟

- ۰۱ آزمون چابکی
- ۰۲ آزمون قدرت
- ۰۳ آزمون انعطاف پذیری
- ۰۴ آزمون هماهنگی

۱۲- در بیل کردن، بازی با دیوار و نگه داشتن توپ در هوا، از شناسه های کدام یک از آزمون های مهارتی فوتبال است؟

- ۰۱ آزمون فوتبال جانسون
- ۰۲ آزمون فوتبال مور کریستین
- ۰۳ آزمون فوتبال یگلی
- ۰۴ آزمون فوتبال یو - یو

۱۳- بر اساس مقررات، با اجازه داور چند نفر کمک کننده به مصدوم می توانند وارد زمین شوند؟

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

۱۴- کدام گزینه، جزء فواید آمادگی تاکتیکی می باشد؟

- ۰۱ مطالعه اصول کلی استراتژی فوتبال
- ۰۲ توانایی تصمیم گیری
- ۰۳ انجام بهتر تکنیک های فوتبال
- ۰۴ قابلیت هماهنگی رفتار فردی با رفتار هم تیمی ها

۱۵- بازی سازی به کمک دریبل مطمئن و پاس های مناسب، از اهداف ویژه کدام بازیکن است؟

- ۰۱ دروازه بان
- ۰۲ بازیکن خط دفاعی
- ۰۳ بازیکن خط میانی
- ۰۴ بازیکن خط حمله

۱۶- طول و عرض محوطه پنالتی (جریمه) چند متر است؟

- ۰۱ ۱۸ × ۱۸ متر
- ۰۲ ۱۶/۵ × ۳۸ متر
- ۰۳ ۱۶/۵ × ۱۶/۵ متر
- ۰۴ ۱۶/۵ × ۱۸ متر



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: فوتبال ۲- عملی - برادران

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۲۳- پشت پا زدن به حریف در فوتبال چه جریمه ای دارد؟

۰۱. یک ضربه آزاد غیر مستقیم
۰۲. یک ضربه آزاد مستقیم و کارت قرمز (اخراج)
۰۳. یک ضربه آزاد غیر مستقیم و کارت زرد
۰۴. یک ضربه آزاد مستقیم

۲۴- اگر توپ هنگام ورود به دروازه توسط یکی از بازیکنان که دروازه متعلق به آنهاست، هند کند و پس از هند توپ وارد دروازه شود، از طرف داور چه حکمی دارد؟

۰۱. هند به حساب می آید و گل قبول نیست
۰۲. آوانتاژ داشته و گل مورد قبول نمی باشد
۰۳. اگر پس از هند توپ وارد دروازه شود، پنالتی محسوب می شود و گل مورد قبول نیست
۰۴. آوانتاژ می دهد و گل محسوب می شود