

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

عنوان درس: فوتبال ۲-عملی - برادران

روش تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۰۳۹

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

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

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

۱. در فرایند یادگیری، ورزشکار بدون مرور ذهنی می تواند تمرينی 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 تمرين و تکرار عملی را بگیرد.

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

۱. با تمرينات فشرده در ناحیه شکم و پشت
۲. با تمرينات اينتروال و تقویت عضلات شکم و پشت
۳. با تمرينات منظم و فاصله ای و ابزار پیشرفته
۴. با تمرينات منظم و انتخاب بهینه بار تمرين

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

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

۵- کدام عبارت در خصوص تمرينات کششی صحیح است؟

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

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

۱. تمرينات سرعتی
۲. تمرينات قدرتی
۳. تمرينات هماهنگی
۴. تمرينات انعطاف پذیری

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

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

عنوان درس: فوتبال ۲-عملی - برادران

روش تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۳۹

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

۲. شناسایی نکات قوت و ضعف مهارتی بازیکن

۱. شناسایی نکات قوت و ضعف جسمانی و مهارتی بازیکن

۴. ارزیابی آمادگی جسمانی ویژه فوتبال

۳. شناسایی آمادگی جسمانی

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

۲. آزمون استفامتی متناوب یو- یو

۱. آزمون آمادگی جسمانی تداومی

۴. آزمون آمادگی جسمانی و استقامتی

۳. آزمون افت اجرا در دورهای سرعت

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

۲. پرس متواالی

۱. پرس عمودی

۴. پرس با حرکت مخالف

۳. پرس ویژه فوتبال

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

۴. آزمون هماهنگی

۳. آزمون انعطاف پذیری

۲. آزمون قدرت

۱. آزمون چابکی

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

۲. آزمون فوتبال مور کریستین

۱. آزمون فوتبال جانسون

۴. آزمون فوتبال یو - یو

۳. آزمون فوتبال یگلی

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

۴. ۴ نفر

۳. ۳ نفر

۲. ۲ نفر

۱. ۱ نفر

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

۲. توانایی تصمیم گیری

۱. مطالعه اصول کلی استراتژی فوتبال

۴. قابلیت هماهنگی رفتار فردی با رفتار هم تیمی ها

۳. انجام بهتر تکنیک های فوتبال

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

۴. بازیکن خط حمله

۳. بازیکن خط دفاعی

۲. بازیکن خط دفاعی

۱. دروازه بان

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

۴. $16/5 \times 16/5$ متر

۳. $16/5 \times 16/5$ متر

۲. $38 \times 16/5$ متر

۱. 18×18 متر

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

عنوان درس: فوتbal ۲-عملی - برادران

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۰۳۹

- ۱۷- کدام یک از موارد زیر، در خصوص تدبیر تهاجمی در برابر دفاع فشرده (با تعداد زیاد مدافع) صحیح می باشد؟

۱. تسلط بر پوشش منطقه ای
۲. پاسکاری های بلند و آهسته
۳. حرکت همه بازیکنان مهاجم هم‌مان با مدافعان به طرف خط میانی زمین
۴. دریبل سریع به طرف دفاع و پاس کاری درست و سریع

- ۱۸- کدام عامل باعث یادگیری بهتر تاکتیک می شود؟

۱. دستیابی به اهداف تکنیکی
۲. تجزیه و تحلیل و کنترل کارهای عملکرد خود
۳. یافتن راه حل برای مسائل در فکر خود

- ۱۹- کدام عبارت پیرامون پوشش بازیکن یا حریف گیری صحیح می باشد؟

۱. هر یک از بازیکنان تیم فاقد توب یک بازیکن ویژه ای را پوشش می دهد.
۲. هر یک از بازیکنان تیم فاقد توب به استثناء لیبرو یک بازیکن ویژه ای را پوشش می دهد.
۳. هر بازیکنی یک منطقه مورد نظر را پوشش می دهد.
۴. ترکیبی از پوشش بازیکن و منطقه ای است.

- ۲۰- بازیکن زننده کرنر حداکثر چه مدت زمان دارد تا کرنر را بزند؟

۱. ۵ ثانیه
۲. ۴ ثانیه
۳. ۶ ثانیه
۴. ۷ ثانیه

- ۲۱- سیستم ۱-۴-۲-۴ شامل چه کسانی می شود؟

۱. دروازبان، ۴ بازیکن خط میانی، ۲ مدافع - ۴ مهاجم
۲. ۱ دروازبان، ۴ مدافع، ۲ مهاجم، ۴ بازیکن خط میانی
۳. ۱ دروازبان، ۴ مدافع، ۲ بازیکن خط میانی و ۴ بازیکن مهاجم
۴. ۱ دروازبان، ۲ مهاجم، ۲ بازیکن خط میانی و ۶ مدافع

- ۲۲- «گل آورز Goal Average» به چه معناست؟

۱. در صورتی که مجموع امتیازات دو یا چند تیم مساوی باشد، تفاضل گلهای زده و خورده آنها را نگاه می کنند.
۲. در صورتی که بازی به وقت اضافه ۳۰ دقیقه برسد، هر تیمی که اولین گل بزند.
۳. در صورتی که بازیکنی پاس رو به عقب به دروازه بان دهد.
۴. گلی که پس از سوت داور برای متوقف کردن بازی به هر علت زده می شود.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

عنوان درس: فوتیال ۲-عملی - برادران

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۰۳۹

۲۳- پشت پا زدن به حریف در فوتیال چه جریمه‌ای دارد؟

۲. یک ضربه آزاد مستقیم و کارت قرمز (اخراج)

۱. یک ضربه آزاد غیر مستقیم

۴. یک ضربه آزاد مستقیم

۳. یک ضربه آزاد غیر مستقیم و کارت زرد

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

۱. هند به حساب می‌آید و گل قبول نیست

۲. آانتاز داشته و گل مورد قبول نمی‌باشد

۳. اگر پس از هند توب وارد دروازه شود، پنالتی محسوب می‌شود و گل مورد قبول نیست

۴. آانتاز می‌دهد و گل محسوب می‌شود