

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

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

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۹ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۱- از نقطه نظر علم تمرین، آماده سازی ویژه چه زمانی بدست می آید؟

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

۲- در کدام نوع آمادگی جسمانی، هدف پیشرفت جسمانی بازیکنان با توجه به ویژگیهای فیزیولوژیکی و روش شناسی می باشد؟

۱. آمادگی جسمانی عمومی
۲. آمادگی جسمانی توسعه
۳. آمادگی جسمانی ویژه
۴. آمادگی جسمانی زیست-حرکتی

۳- هدف اصلی آمادگی جسمانی توسعه چیست؟

۱. بالا بردن تخصص عملی
۲. بهبود و تکمیل قابلیت ها
۳. بالا بردن ظرفیت عمومی
۴. بالا بردن مهارت تاکتیکی

۴- تمرینات اندکی بالاتر از شدت (سنگین) مسابقه کدام قابلیت را توسعه می دهد؟

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

۵- آمادگی روانی ورزشکار در کدام گروه تمرینات تقویت می شود؟

۱. تمرینات عمومی
۲. تمرینات ویژه استقامت
۳. تمرینات فوتبال
۴. تمرینات ویژه

۶- شوت روی پا جزء کدام عنصر ذیل می باشد؟

۱. عناصر تعادل
۲. عناصر قدرت
۳. روشهای تکنیکی
۴. عناصر استقامت

۷- در کدام روش تمرینی شدت تمرین به صورت موجی بالا و پایین می رود؟

۱. روش طولانی مدت
۲. روش تناوبی
۳. روش غیر هوازی
۴. روش کوپر

۸- آزمون سارجنت برای ارزیابی کدام قابلیت به اجرا در می آید؟

۱. توانایی پرش طول
۲. توانایی هوازی
۳. توانایی پرش عمودی
۴. توانایی بی هوازی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۹ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۹- اولین مرحله اصلی اعمال تاکتیکی چیست؟

۱. تصمیم گیری
۲. تصمیم انجام درست مهارت حرکتی
۳. تسلط پیدا کردن و منظم کردن اطلاعات
۴. یافتن راه حل

۱۰- هدف از انجام تمرینات تاکتیکی انفرادی چیست؟

۱. بالا بردن توانایی بازیکن برای ارزیابی واقع بینانه
۲. بالا بردن توانایی بازیکن برای خنثی کردن تاکتیک حریف
۳. بالا بردن توانایی تا قابلیت های تاکتیکی به طور صحیح به کار گرفته شود.
۴. حفظ حالت دفاعی برای جلوگیری از گل زدن

۱۱- کدامیک از عناصر زیر نقش بازدارندگی در انعطاف پذیری دارد؟

۱. عضلات
۲. تاندون
۳. لیگامنت
۴. چربی

۱۲- آزمون « یو-یو » کدام قابلیت در فوتبالیست ها را اندازه گیری می کند؟

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

۱۳- واکنش ارگانیزم در مقابل یک محرک تکراری در کوتاه ترین زمان را چه می نامند؟

۱. سرعت حرکتی
۲. سرعت پایه ای
۳. سرعت واکنش
۴. کار انجام شده در واحد زمان

۱۴- کدامیک از تمرینات باعث توسعه کیفی تمام حرکات می شود؟

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

۱۵- کدامیک از آزمون های زیر برای ارزیابی قابلیت های اولیه فوتبال طراحی شده است؟

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

۱۶- هنر انجام مهارت در مسابقه را چه گویند؟

۱. تکنیک
۲. روایی
۳. تاکتیک
۴. اعتبار

۱۷- استفاده از طرح های از پیش تعیین شده چند نفری از ویژگی های کدام تاکتیک است؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۹ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۸

۱۸- حریف از چه فاصله ای می تواند مقابل توپ کرنر قرار بگیرد؟

۱. ۱۱ متر ۲. ۱۶/۵۴ متر ۳. ۹/۱۴ متر ۴. ۵/۵ متر

۱۹- IFAB مخفف چه سازمانی می باشد؟

۱. فدراسیون بین المللی فوتبال
۲. کنفدراسیون فوتبال آسیا
۳. فدراسیون ملی انجمنهای فوتبال
۴. فدراسیون بین المللی انجمنهای فوتبال

۲۰- زدن تکل خطرناک و از پشت سر چه جریمه ای دارد؟

۱. یک ضربه آزاد غیر مستقیم
۲. یک ضربه آزاد مستقیم و کارت قرمز
۳. یک ضربه آزاد غیر مستقیم و کارت زرد
۴. یک ضربه آزاد مستقیم

۲۱- فورچکینگ چیست؟

۱. پوشش حمله ای فشرده در محوطه وسط
۲. پوشش دفاعی فشرده در محوطه وسط
۳. پوشش حمله ای فشرده در محوطه جریمه حریف
۴. پوشش دفاعی فشرده در محوطه جریمه حریف

۲۲- کدام گزینه تمامی طرح ها و افکاری را شامل می شود که هر یک از بازیکنان چه در دفاع و چه در حمله از آن استفاده می کنند؟

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

۲۳- طول و عرض منطقه شش قدم چند متر است؟

۱. ۵/۴۸×۱۷/۵ ۲. ۱۷/۵×۳۸ ۳. ۱۶/۵×۵/۳۸ ۴. ۱۶/۵×۱۸

۲۴- سیستم ۲-۵-۳ شامل چه کسانی می شود؟

۱. ۲ مدافع-۵ هافبک-۳ مهاجم
۲. ۳ مدافع-۵ هافبک-۲ مهاجم
۳. ۵ مدافع-۳ هافبک-۲ مهاجم
۴. ۳ مدافع-۲ هافبک-۳ مهاجم