

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بسکتبال ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی
برادران (۱۲۱۵۰۳۵)

۱- کدام یک از موارد زیر، سومین مرحله از مراحل آموزش مهارت های بسکتبال می باشد؟

- ۰۱ آموزش تکنیک
۰۲ شناخت ابتدایی از بازی
۰۳ آموزش تاکتیک
۰۴ تقویت توانایی های بازیکنان

۲- ضعف عمده آرایش دفاعی ۲-۲-۱ چیست؟

- ۰۱ خلاء در منطقه ۳ ثانیه و توپ گیری از سبد
۰۲ امکان نفوذ و یا اجرای شوت زیاد است
۰۳ مسؤولیت ها دقیقاً مشخص نیست
۰۴ این دفاع در برابر شوت های دور ضعیف می باشد

۳- کدام یک از سیستم های دفاعی، بعد از دفاع جاگیری و به منظور پر کردن نقاط ضعف دفاع منطقه ای بوجود آمده است؟

- ۰۱ دفاع یارگیری
۰۲ دفاع ۱-۳-۱
۰۳ دفاع ۲-۲-۱
۰۴ دفاع پرس

۴- در کدام سیستم دفاعی هدف کلی جلوگیری از ارسال پاس های موفق به منطقه ۳ ثانیه، به تأخیر انداختن حمله و از بین بردن فرصت ۲۴ ثانیه حمله می باشد؟

- ۰۱ دفاع پرس جا
۰۲ دفاع پرس یار
۰۳ دفاع یارگیری
۰۴ دفاع ۱-۳-۱

۵- انجام کدام یک از حرکات زیر، جزء حرکات های حمله بر علیه دفاع یارگیری نمی باشد؟

- ۰۱ تعویض جا
۰۲ توپ برگشتی
۰۳ پوشش یار
۰۴ پاس برو

۶- با توجه به سهم دستگاه های انرژی، ماهیت ورزش بسکتبال چگونه است؟

- ۰۱ فعالیتی قدرتی
۰۲ فعالیتی قدرتی توانی
۰۳ فعالیتی سرعتی
۰۴ فعالیتی توانی و توانی استقامتی

۷- ضد حمله ای که از طریق توپ دزدی شروع می شود، اصولاً توسط کدام بازیکن شروع می شود؟

- ۰۱ بازیکنی که تجربه بیشتری دارد
۰۲ بازیکن با تجربه ای که در پست گارد رأس بازی می کند
۰۳ بازیکن با تجربه ای که در پست سانتر بازی می کند
۰۴ بازیکن پست ۲ و ۳

۸- هرگونه جابجایی بازیکن بدون توپ، زمانی که توپ در یکی از نقاط حمله قرار دارد، نامیده می شود.

- ۰۱ بلاک
۰۲ بلاک در رو
۰۳ اسپلیت
۰۴ پاس برگشتی

۹- مهم ترین امتیاز ضد حمله چیست؟

- ۰۱ عدم نظم دفاعی
۰۲ غافلگیری تیم مقابل
۰۳ دریبل کردن مدافعان
۰۴ تعداد کم مدافعین

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۵

۱۰- کدام یک از موارد زیر، از ویژگی‌های آرایش حمله دو-سه به شمار نمی‌آید؟

۰۱. از مثلث ریباند خوبی برخوردار می‌باشد

۰۲. برای شوت‌های گوش مؤثر می‌باشد

۰۳. بر شوت از راه دور تأکید دارد

۰۴. بازیکنان زیر با دریافت توپ از گوش‌ها می‌توانند در زیر حلقه مؤثر واقع شوند

۱۱- بهترین آرایش حمله برابر دفاع پرس یار و همچنین وقت کشی کدام آرایش می‌باشد؟

۰۱. حمله ۲-۱-۲ ۰۲. حمله (۱-۴) ۰۳. حمله ۲-۳ ۰۴. حمله (۱-۴) پایین

۱۲- کدام یک از حرکتهای حمله در بسکتبال شبیه حرکت یک، دو در فوتبال می‌باشد؟

۰۱. بده برو ۰۲. پاس برو با گذشتن از پشت مدافع

۰۳. پاس برو با گذشتن از بین توپ و مدافع ۰۴. پاس برو با رفتن برای بلاک صاحب توپ

۱۳- تمرینات پس از فصل مسابقات دوره می‌باشد.

۰۱. حفظ توانایی‌های بدست آمده ۰۲. استراحت و بازسازی توانایی‌های جسمی و روحی

۰۳. انجام تمرینات سخت جهت کسب آمادگی ۰۴. آماده‌سازی عمومی بازیکنان

۱۴- «افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی در نتیجه تکرار هر مهارت حاصل می‌گردد»

این مطلب کدام اصل از اصول فعالیت‌های جسمانی و مهارتی را نشان می‌دهد؟

۰۱. اصل انحصاری بودن تمرین ۰۲. اصل شدت تمرین

۰۳. اصل فراوانی ۰۴. اصل اضافه بار

۱۵- رابطه نزدیکی با میزان آمادگی مسابقه ای که ورزشکار باید بدست آورد، دارد.

۰۱. برنامه اوج‌گیری ۰۲. برنامه تمرینی منظم ۰۳. اصل شدت تمرین ۰۴. اصل اضافه بار

۱۶- کدام یک از موارد زیر، از ویژگی‌های تمرینات مرحله اول قبل از فصل مسابقات در بسکتبال نمی‌باشد؟

۰۱. تقویت استقامت عمومی ۰۲. تقویت انعطاف‌پذیری

۰۳. افزایش توان چابکی ۰۴. کاهش مسافت‌های دویدن در طول تمرین

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی
(برادران) ۱۲۱۵۰۳۵

۱۷- گزینه صحیح کدام است؟

۱. در دوره آمادگی اختصاصی می توان از دوهای تداومی با مسافت حداکثر ۳ کیلومتر استفاده کرد
۲. استفاده از تمرین تداومی به جای فعالیت های تناوبی میزان بهره وری تمرین را بالا می برد
۳. در تمرینات داخل فصل مسابقات بسکتبال، تمرینات پرشی، وزنه، انعطاف پذیری حداقل یک جلسه در هفته نیاز می باشد
۴. اصل ویژگی تمرینات باید در داخل فصل مسابقه کاملاً رعایت شود.

۱۸- تمرینات پرشی (پرش متوالی از روی مانع) که از تمرینات داخل فصل مسابقات می باشند، با چه هدفی برگزار می شوند؟

۱. حفظ قدرت و استقامت عضلانی
۲. بالا بردن چابکی و سرعت عمل
۳. بالا بردن سرعت اندام تحتانی
۴. حفظ توان عضلانی اندام تحتانی

۱۹- هدف از آزمون تماس خطوط چیست؟

۱. اندازه گیری سرعت و دقت شوت نزدیک و دور به سبد
۲. اندازه گیری دقت پرتاب از نقاط و زوایای مختلف
۳. اندازه گیری سرعت حرکت و چابکی بازیکن در برگشت از حالت حمله و دفاع
۴. اندازه گیری سرعت به موازات خط کناری زمین

۲۰- در کدام یک از آزمون های زیر، هدف «اندازه گیری مهارت ارسال و دریافت پاس در حال حرکت» می باشد؟

۱. آزمون دربیبل
۲. آزمون پاس
۳. آزمون پرتاب آزاد
۴. آزمون شوت ایستگاهی

۲۱- گزینه نادرست کدام است؟

۱. اهداف حیطه شناختی معمولاً از طریق ارائه و درک اطلاعات و معلومات تعقیب می شود.
۲. در حیطه شناختی گروه بسیار بزرگی می توانند تحت آموزش قرار بگیرند.
۳. در حیطه عاطفی گروه های کوچک یا متوسط می توانند تحت آموزش قرار بگیرند.
۴. اگر ماهیت حرکت سرعتی باشد، مجری حرکت می تواند سرعت اجرا را تا حد زیادی کم کند تا یادگیری صورت گیرد.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۵

۲۲- اختیار و قدرت داوران در بازی بسکتبال از چه زمانی شروع و تا چه زمانی ادامه دارد؟

- ۰.۱ از زمان شروع بازی تا سوت پایان بازی
- ۰.۲ از ۲۰ دقیقه قبل از شروع بازی تا زمانی که جدول را امضا می کنند
- ۰.۳ از زمانی که وارد زمین می شوند تا سوت پایان بازی
- ۰.۴ از زمان شروع بازی تا زمانی که جدول را امضا می کنند

۲۳- گزینه صحیح کدام است؟

- ۰.۱ به توپ به ثمر رسیده از پرتاب پنالتی یک امتیاز داده می شود.
- ۰.۲ اعلام تعویض می بایستی بعد از اینکه توپ داخل بازی شود صورت پذیرد.
- ۰.۳ تمامی پرتاب هایی که از پشت قوس سه امتیازی صورت می گیرد، در هر شرایطی وارد سبد شود سه امتیاز خواهد داشت.
- ۰.۴ در جامبال توپ داخل بازی نمی شود.

۲۴- کدام یک از موارد زیر، جزء خطاهای فنی نمی باشند؟

- ۰.۱ اشتباه در تعویض شدن
- ۰.۲ قبول نکردن خطا پس از اعلام داور
- ۰.۳ رفتار بی ادبانه
- ۰.۴ به تأخیر انداختن بازی به طور عمد