



مجاز است.

استفاده از: --

۱. کدام یک از عبارات زیر نادرست است؟

الف. فرهنگ مربی شامل آگاهی های تکنیکی، تاکتیکی و تجربیات است.

ب. مربی باید از آگاهی های تکنیکی همه بازیکنان آگاهی کامل داشته باشد.

ج. حمله در بسکتبال تابع دفاع است.

د. مربی باید از روحیات و خصایص روانی بازیکنان آگاهی کامل داشته باشد.

۲. مهمترین منابع انرژی در گیر در پرس ها و جهش ها کدام است؟

الف. ATP-CP و اسیدلاکتیک

ب. ATP-CP و اکسیژن

ج. اسیدلاکتیک و اکسیژن

د. اکسیژن

۳. اصل فراوانی از اصول اساسی تمرین بر کدام نکته تأکید می کند؟

الف. مکانیزم های مربوط به مؤثر بودن شدت تمرین در ایجاد سازگاری های فیزیولوژیک

ب. سازگاری های هر گروه از عضلات در گیر در تمرین متناسب با ماهیت تمرین

ج. افزایش هماهنگی عصبی عضلانی در نتیجه تکرار هر مهارت

د. افزایش فشار کار تا بیش از توانایی ورزشکار جهت مؤثر بودن تمرینات

۴. در کدام نوع دفاع یک یا دو نفر از بازیکنان به صورت یادگیری دفاع کرده و بقیه نفرات به صورت دفاع منطقه ای یا جایگیری عمل می کنند؟

الف. دفاع ترکیبی

ب. دفاع تله پرس

ج. دفاع یارگیری تهاجمی

د. دفاع پرس جا

۵. کدامیک از موارد زیر جزء اصول حمله علیه دفاع پرس می باشد؟

الف. حتی الامکان از شوت های نزدیک مانند سه گام به جای شوت های دور استفاده شود

ب. بازیکنان باید عکس العمل مناسب را در تغییر روش حمله با توجه به تغییر آرایش دفاع از خود بروز دهند

ج. تیم حمله می تواند از حرکت های (بلاک در رو) (پاس برو) (تعویض جا) و توپ برگشتی استفاده کند.

د. بازیکنان باید رو به حلقه بازی کنند تا همیشه آماده استفاده از فرصتهای مناسب برای شوت و یا پاس به سانتر باشند

۶. عامل برتری تمرین تناوبی بر تمرین تداومی در آماده سازی بازیکنان بسکتبال چیست؟

الف. تمرین تناوبی میزان بهره وری از مدت زمان تمرین را کمتر می کند

ب. تمرین تناوبی باعث ایجاد خستگی زودرس می شود که به کاهش شدت کار منتهی می شود

ج. در تمرین تناوبی بازیکن می تواند بدون استراحت تمرین کند و کار بیشتری انجام دهد

د. تمرین تناوبی میزان بهره وری از مدت زمان تمرین را افزایش می دهد

۷. هدف از اجرای آزمون تماس خطوط چیست؟

الف. اندازه گیری سرعت اجرای تمامی شوت ها

ب. اندازه گیری سرعت حرکت و چابکی بازیکن در برگشت از حالت حمله و دفاع

ج. اندازه گیری سرعت و دقت اجرای شوت نزدیک سبد

د. اندازه گیری دقت شوت از زوایای مختلف



مجاز است.

استفاده از:

۸. کدام مورد از وظایف داوران نمی باشد؟
- الف. داوران نباید هنگام گل شدن پرتاب آزاد سوت بزنند
- ب. داوران اسامی و شماره بازیکنانی که بازی را شروع می کنند و ذخیره‌هایی که وارد زمین می شوند را ثبت می کنند
- ج. پس از هر خطا و بین طرفین داوران باید جای خود را عوض کنند
- د. داوران باید با بازیکنان بین المللی به زبان انگلیسی تکلم کنند
۹. در کدام مرحله از تمرینات ورزشی تلاش می شود که افراد در انتهای دوره تمرینی به بالاترین سطح آمادگی جسمانی مورد نیاز و اوج اجرای مهارت ورزشی برسند؟
- الف. تمرینات پیش از فصل مسابقه
- ب. تمرینات فصل مسابقه
- ج. تمرینات بعد از فصل مسابقه
- د. تمرینات فصل مسابقه و تمرینات پیش از فصل مسابقه
۱۰. این موضوع که (سعی شود بازیکنان حمله را به یک پاس قوی به اشتباه وادار کنیم و اجازه تمرکز حواس به حمله کننده ندهیم) از اهداف کدام نوع دفاع است؟
- الف. دفاع پرس جا
- ب. دفاع یارگیری تهاجمی
- ج. دفاع جایگیری
- د. دفاع کلاسیک
۱۱. کدام نوع آرایش حمله بر شوت از راه دور تأکید می کند و از مثلث ریباند به خوبی برخوردار است؟
- الف. آرایش نعلی
- ب. آرایش ۲-۳
- ج. آرایش ۳-۲
- د. آرایش ۱-۳-۱
۱۲. در دوره فصل مسابقات تمرینات آمادگی جسمانی چگونه تنظیم می شود؟
- الف. با توجه به قدرت بدنی بازیکنان
- ب. با توجه به استقامت عضلانی بازیکنان
- ج. با توجه به فواصل مسابقات
- د. با توجه به نظر مربی
۱۳. کدام عبارت درست است؟
- الف. مربی در ابتدای مراحل آموزش مهارتها، سعی در آموزش کاربرد مهارتها در بازی دارد
- ب. مربی در ابتدای مراحل آموزش مهارتها، سعی در تثبیت شکل خاصی از مهارتها دارد
- ج. در مراحل پیشرفته تر آموزش، مربی می کوشد شکل خاصی از مهارت را تثبیت کند
- د. آزمونها فقط در مراحل اولیه آموزش، جهت مقایسه میزان پیشرفت فردی مورد استفاده قرار می گیرد
۱۴. در شروع ضدحمله بیشترین تأکید بر چیست؟
- الف. حرکت به طرف جلو
- ب. دربیبل
- ج. پاس سریع و کشیده
- د. حرکات فریب
۱۵. کدامیک از جملات زیر درست است؟
- الف. بلاک دررو مرحله بعدی بلاک ساده است که در آن یک بازیکن برای آزاد کردن بازیکن دوم اقدام به عمل بلاک می کند
- ب. اسپلیت عمودی پاس به سانتر پایین، اجرای بلاک توسط گارد برای آزاد شدن فوروارد پایین می باشد
- ج. حرکت پاس برگشتی بیشتر بر علیه دفاع جایگیری و پرس انجام می شود
- د. پاس برو در اکثر سیستم های حمله خصوصا بر علیه دفاع های جایگیری و ترکیبی مورد استفاده قرار می گیرد



مجاز است.

استفاده از:

۱۶. برای بر هم زدن سکون و آرایش دفاع بازیکنان از چه تکنیکی استفاده می کنند؟

الف. بلاک دررو ب. پاس برو ج. اسپلیت د. بلاک

۱۷. کدام یک از بازیکنان نباید شروع کننده بازی از بیرون زمین باشد؟

الف. سانتر ب. گارد راس ج. فوروارد د. گارد

۱۸. جهت توسعه انعطاف پذیری بازیکنان بسکتبال (از عوامل آمادگی جسمانی) چه نوع تمریناتی توصیه می شود؟

الف. کشش ایستا در دوره آمادگی عمومی، کشش پویا در دوره آمادگی اختصاصی
ب. کشش فعال در دوره آمادگی عمومی، کشش پرتابی و دو نفره در دوره آمادگی اختصاصی
ج. کشش پرتابی در دوره آمادگی عمومی، کشش پویا در دوره آمادگی اختصاصی
د. کشش فعال در دوره آمادگی اختصاصی، کشش پرتابی و دو نفره در دوره آمادگی عمومی

۱۹. آزمون شوت ایستگاهی چه عاملی را می سنجد؟

الف. دقت پرتاب آزاد ب. سرعت دریبل و حفظ توپ
ج. میزان مهارت در اجرای شوت سرعتی د. دقت شوت از نقاط و زوایای مختلف

۲۰. در کدام مرحله تمرینات ورزشی اصل ویژگی تمرین باید کاملاً رعایت گردد و تمرینات مقاومتی با الگوی حرکات اصلی مانند اجرای شوت جفت و ... اجرا شود؟

الف. فصل پیش از مسابقات ب. فصل مسابقات
ج. بعد از فصل مسابقات د. خارج از فصل مسابقات

۲۱. هدف هایی که مربوط به آموزش نوعی مهارت است، در کدام حیطه قرار می گیرد؟

الف. حیطه شناختی ب. حیطه عاطفی
ج. حیطه روانی حرکتی د. حیطه های شناختی و عاطفی

۲۲. زمانی که بخواهیم تغییر تاکتیک داده یا روند بازی را عوض کنیم، از کدام نوع دفاع استفاده می کنیم؟

الف. دفاع یارگیری تهاجمی ب. دفاع جایگیری
ج. دفاع پرس جا د. دفاع تله پرس

۲۳. کدام خطا بدون ایجاد برخورد بوجود می آید؟

الف. تخلف ب. شخصی ج. غیر ورزشی د. فنی

۲۴. کدام نوع آرایش دفاع در بسکتبال در پوشش زیر حلقه و ریباند بسیار کارساز است؟

الف. آرایش ۱-۳-۱ ب. آرایش ۲-۲-۱ ج. آرایش ۲-۱-۲ د. آرایش ۳-۱-۱