

نام درس: بسکتبال (۲) تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —
 رشته تحصیلی و کُد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۵) زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
 کُد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. بهم خوردن ترکیب یارهای دفاعی از نظر قد و سطح تکنیک به دنبال عمل بلاک بازیکنان تیم مهاجم از معایب کدام سیستم دفاعی است؟
 الف. یارگیری کلاسیک ب. پرس ج. ترکیبی د. منطقه ای
۲. در مقابل دفاع یارگیری کدام یک از حرکات حمله ای زیر مؤثر است؟
 الف. پاس برو با رد شدن از پشت توپ ب. پاس برو با گذشتن از پشت مدافع
 ج. پاس برو یا بده برو د. پاس برو با گذشتن از بین توپ و مدافع
۳. دفاع فشرده مدرن صورت تکامل یافته کدام سیستم دفاعی است؟
 الف. پرس ب. دفاع یارگیری کلاسیک ج. جاگیری د. یارگیری تهاجمی
۴. تله ها در دفاع تله پرس در چه مناطقی از زمین اجرا می‌شوند؟
 الف. محوطه دوزنقه ب. منطقه سوراخ کلید قرمز ج. منطقه سه ثانیه د. گوشه های زمین و خط نیمه
۵. یک مربی بسکتبال برای بهره گیری کامل از توانایی های اعضای تیم باید نسبت به چه موضوعی شناخت کافی و کامل داشته باشد؟
 الف. خصوصیات روحی بازیکنان ب. خصوصیات فیزیکی بازیکنان
 ج. خصوصیات ذهنی بازیکنان د. خصوصیات فردی بازیکنان
۶. آرایش حمله ای یک، چهار (۴-۱) در مقابل کدام سیستم دفاعی بیشترین کاربرد را دارد؟
 الف. منطقه ای ب. پرس جا ج. یارگیری د. ترکیبی
۷. در هنگام پرتاب پناستی بازیکن مهاجم پس از در اختیار گرفتن توپ چه مدت زمان فرصت دارد تا آن را رها کند؟
 الف. ۵ ثانیه ب. ۱ دقیقه ج. ۸ ثانیه د. محدودیتی ندارد.
۸. بلاک مهاجمین در حین توپ گیری از سبد از اصول اساسی کدام سیستم دفاعی است؟
 الف. پرس یار ب. یارگیری کلاسیک ج. یارگیری تهاجمی د. تله پرس
۹. سازگاری عضلات نسبت به فشار و الگوی حرکت به کدام اصل تمرین اشاره دارد؟
 الف. اضافه بار ب. فراوانی ج. شدت تمرین د. انحصاری بودن
۱۰. هدف از گنجاندن فعالیت‌های تفریحی مانند شنا و دوچرخه سواری به صورت یک جلسه در هفته در برنامه ی تمرینی بازیکنان بسکتبال طی دوره انتقال چیست؟
 الف. افزایش توان عضلات پاها ب. افزایش توان هوازی ج. حفظ توان بی‌هوازی د. رفع خستگی ناشی از مسابقات

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: بسکتبال (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۵)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۱. اگر تیمی در دفاع، از قدرت ریباند زیادی برخوردار باشد در کدام یک از انواع ضد حمله‌ها می‌تواند موفق عمل کند؟

الف. ضد حمله پس از گل خوردن

ب. ضد حمله پس از توپ دزدی

ج. ضد حمله پس از مالکیت توپ

د. ضد حمله پس از توپ گیری از سبد

۱۲. دفاع در روزهای اول ابداع بازی بسکتبال بر چه مبنایی استوار بود؟

الف. جاگیری

ب. یارگیری

ج. پرس

د. دفاع هدف خاصی را دنبال نمی‌کرد.

۱۳. شدت و حجم تمرینات به منظور تقویت عوامل آمادگی جسمانی بسکتبالیست‌ها در فصل قبل از مسابقات چگونه باید باشد؟

الف. تمرینات با حجم کم و شدت زیاد شروع می‌شود.

ب. تمرینات با حجم زیاد و شدت کم شروع می‌شود.

ج. تمرینات با حجم زیاد و شدت زیاد شروع می‌شود.

د. تمرینات با حجم کم و شدت کم شروع می‌شود.

۱۴. آموزش و یادگیری مهارت های بسکتبال در کدام یک از حیطه های رفتاری طبقه بندی می‌شود؟

الف. عاطفی

ب. شناختی

ج. روانی- حرکتی

د. عاطفی و شناختی

۱۵. اگر مدافعی در جریان بازی با هل دادن، مانع پیشروی بازیکن مهاجم گردد، مرتکب چه نوع خطایی شده است؟

الف. فنی

ب. شخصی

ج. غیر ورزشی

د. دیسکالیفه

۱۶. اصولاً توپ دزدی توسط کدام یک از بازیکنان زیر انجام می‌گیرد؟

الف. گارد رأس

ب. فوروارد کوچک

ج. فوروارد قدرتی

د. سانتر

۱۷. کدام یک از سیستم های دفاعی بصورت فشرده سعی دارد تا آرایش حمله‌ای تیم مقابل را قبل از هر گونه اقدام تاکتیکی بر هم زند؟

الف. پرس

ب. یارگیری کلاسیک

ج. جاگیری کلاسیک

د. یارگیری تهاجمی

۱۸. کدام یک از آزمون های زیر میزان چابکی در مهارت دریبل را می‌سنجد؟

الف. آزمون دریبل کنترلی

ب. آزمون شوت سرعتی

ج. آزمون دریبل

د. آزمون تماس خطوط

۱۹. در مقابل کدام یک از سیستم‌های دفاعی استفاده از دریبل باید به حداقل ممکن برسد؟

الف. جاگیری

ب. پرس

ج. یارگیری

د. یارگیری و پرس

۲۰. بهترین آرایش دفاع جاگیری در مقابل تیم‌هایی که از مهاجمین بلند قد برخوردارند، کدام است؟

الف. ۱-۳-۱

ب. ۱-۲-۲

ج. ۲-۱-۲

د. ۲-۲-۱

۲۱. در مقابل دفاع‌های جاگیری و ترکیبی کدام یک از اصول زیر را به تیم حمله پیشنهاد می‌کنید؟

الف. استفاده از شوت های نزدیک

ب. گرفتن خطا از مدافعین

ج. حرکت مستمر بازیکنان و چرخش منظم و مداوم توپ

د. استفاده از حرکات پاس برو یا بده برو

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: بسکتبال (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۵)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۲. در حین آموزش مهارت‌های بسکتبال کدام یک از موارد زیر می‌تواند صحیح‌ترین الگوی تکنیکی را برای نوآموزان فراهم کند؟

الف. پوسترهای آموزشی

ب. نمایش فیلم

ج. تصاویر ثابت کتاب

د. تقلید از مربی

۲۳. رعایت کدام یک از اصول دفاعی زیر می‌تواند مسئله تداخل وظایف مدافعان در دفاع منطقه‌ای را خنثی کند؟

الف. ریسک کردن در دفاع

ب. کمک در دفاع

ج. حاکمیت بر منطقه ممنوعه

د. متوقف نمودن دریبل مهاجمین

۲۴. کدام یک از علائم زیر چرخش در هنگام حرکت را نشان می‌دهد؟

الف. ب. ج. د. 