

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ نمره: ۳

نام دانشجو: بستکبال

رشته تحصیلی: گرایش تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۲۹

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. کدامیک از مراحل آموزشی بسکتبال بصورت مداوم و خارج از سلسله مراتب مورد توجه است؟

الف. آموزش تکنیک ب. آموزش تاکتیک ج. ایجاد شناخت بازی د. آمادگی بدنی

۲. کدامیک از موارد زیر جزء ویژگیهای ذهنی بازیکنان محسوب می شود؟

الف. تک روبودن ب. منفعل بودن ج. مهاجم بودن د. کم روحیه بودن

۳. بزرگترین ضعف دفاع یارگیری چیست؟

الف. ضعف در حاکمیت بر منطقه جریمه ب. ضعف در توپ گیری از سبد

ج. ناتوانی در دفاع از شوتهای دور د. تداخل وظایف

۴. کدامیک از موارد زیر جزء کاربردهای دفاع یارگیری نمی باشد؟

الف. زمانی که تیم مهاجم از امتحان شوتهای دور برخوردار است.

ب. زمانی که تیم مقابل از نظر تکنیک بازی ضعیف است.

ج. زمانی که تیم حریف از بازیکنان تکنیکی برخوردار است.

د. زمانی که قصد داریم روند و آهنگ بازی را تغییر دهیم.

۵. اسپلیت چیست؟

الف. هر گونه جابجایی بدون توپ بازیکنان است.

ب. ارسال توپ به بازیکن و دریافت مجدد آن است.

ج. عبور از بین یار و توپ است.

د. حرکت در جهت مخالف پاس است.

۶. اجرای همزمان دو بلاک عمودی بوسیله افراد زیر حلقه برای آزاد کردن نظرات بالای قوس پهلویی..... نامیده می شود.

الف. اسپلیت دوبل افقی ب. اسپلیت دوبل عمودی

ج. اسپلیت کلاسیک د. اسپلیت عرضی

۷. کدامیک از موارد زیر نشان دهنده واکنش متفاوت ورزشکاران مختلف به تمرینات مشابه است؟

الف. شدت بیشینه تمرین ب. انحصاری بودن تمرین

ج. محدود بودن تمرین د. اختصاصی بودن تمرین

۸. کدامیک از موارد زیر در رابطه با انرژی مورد نیاز بسکتبال نادرست است؟

الف. ۸۵ درصد از انرژی مورد نیاز از دستگاه اکسیژن تأمین می شود.

ب. دستگاه O_2 به تنهایی نقش ناچیزی در تأمین انرژی دارد.ج. ۸۵ درصد از انرژی از $ATP - PC$ و LA تأمین می شود.د. ۱۵ درصد انرژی از LA و O_2 تأمین می شود.

۹. کدامیک از شیوه های تمرینی زیر میزان بهره وری از مدت زمان تمرین را بیشتر می کند؟

الف. تمرینات سرعتی ب. تمرینات منقطع ج. تمرینات تناوبی د. تمرینات مداوم

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴۰ نمره: ۴۰ نمره: ۴۰ نمره: ۴۰
تشریحی ۳

نام درس: بسکتبال

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۲۹

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۰. در فصل مسابقات تمرینات آمادگی جسمانی چگونه تنظیم می شود؟
 الف. متناسب با شدت مسابقات
 ب. متناسب با فواصل مسابقات
 ج. متناسب با مدت مسابقات
 د. متناسب با جدول مسابقات
۱۱. کدامیک از عوامل زیر نحوه ارزشیابی مهارتهای بسکتبال را با مشکل مواجه می کند؟
 الف. تنوع مهارتها
 ب. پیچیدگی مهارتها
 ج. تفاوت بین مهارتها
 د. تشابه بین مهارتها
۱۲. مشاهده مکرر نحوه اجرای مهارتها می تواند به منجر شود.
 الف. آمادگی ذهنی
 ب. آمادگی حرکتی
 ج. تمرین ذهنی
 د. تمرین عینی
۱۳. آموزش مکرر نحوه اجرای مهارتها می تواند به منجر شود.
 الف. حیطه حرکتی
 ب. حیطه روانی
 ج. حیطه روانی- حرکتی
 د. حیطه شناختی
۱۴. چه کسی حق ایستادن و حرکت کردن در محوطه نیمکت ذخیره ها را دارد؟
 الف. سرپرست تیم
 ب. مربی تیم
 ج. کمک مربی تیم
 د. کاپیتان تیم
۱۵. ساعت بازی در کدامیک از موارد زیر متوقف نمی شود؟
 الف. در موقع جامبال
 ب. در خاتمه نیمه
 ج. هر موقع سوت زده شود.
 د. هنگام بوق سوت ثانیه
۱۶. خطایی که بدون برخورد با حریف بوجود می آید..... نامیده می شود.
 الف. خطای شخصی
 ب. خطای غیرورزشی
 ج. خطای عمد
 د. خطای فتنی
۱۷. خطاهای انجام شده توسط بازیکنان در بین نیمه ها جزء خطاهای محسوب می شوند.
 الف. نیمه خاتمه یافته
 ب. نیمه ای که شروع می شود.
 ج. تیمی
 د. شخصی بازیکن
۱۸. سنجش و اندازه گیری مهارتها در بازی بسکتبال جزء کدامیک از موارد زیر می باشد؟
 الف. وسایل آموزشی
 ب. مقاطع آموزشی
 ج. مراحل آموزشی
 د. رفتارهای آموزشی
۱۹. هدف اصلی از اجزای تمرینات چیست؟
 الف. کسب سازگاریهای لازم
 ب. کسب توانائیهای لازم
 ج. کسب ظرفیتهای لازم
 د. کسب مهارتهای لازم
۲۰. برنامه اوج گیری با کدامیک از موارد زیر ارتباط نزدیک دارد؟
 الف. اصل اضافه بار
 ب. شدت تمرین
 ج. اصل فراوانی
 د. آمادگی مسابقه ای

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی: ۳

نام درس: بسکتبال

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۲۹

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی ۵ نمره

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سؤالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

سؤالات تکمیلی

۱. دفاع شکل تکامل یافته تر دفاع جاگیری است.
۲. هدف اساسی دفاع پرس و بازیکنان است.
۳. وقت نگهداری باید قبل از آغاز هر نیمه سرداور بازی را آگاه سازد تا به تیمها اعلام کند.
۴. اگر بازیکنی در طول بازی به عللی شماره خود را عوض کند حتماً باید به و اطلاع دهد.

سؤالات تشریحی

۱. از حالت های عمومی بدن در دفاع دو مورد را بنویسید.
۲. از وظایف وقت نگهدار دو مورد را نام ببرید.
۳. اصل انحصاری بودن تمرین را توضیح دهید.