



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بسکتبال ۱، بسکتبال ۱-عملی wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۴) - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش (۱۲۱۵۲۳۶)

۱- اولین مهارتی که بازیکنان بسکتبال باید یاد بگیرند چیست؟

۱. شروع صحیح ۲. اشاره ۳. فشار ۴. کشش

۲- جهت استفاده از حداکثر انقباض عضلانی در زمانی که بازیکن در محل شلوغ مثل ریباند قرار دارد، از کدام پرش باید استفاده کند؟

۱. پرش پهلو ۲. پرش لی ۳. پرش یک پا ۴. پرش دو پا

۳- کدام یک از موارد ذیل در اصول اولیه پاس صحیح می باشد؟

۱. توپ باید با گول زدن پاس داده شود.
۲. توپ باید به سرعت پاس داده شود.
۳. هر پاس می تواند چند هدف داشته باشد.
۴. پاس باید برای مدافع قابل پیش بینی باشد.

۴- کدام مورد برای توضیح دریبِل نادرست است؟

۱. دست باید کاملاً در کنار توپ قرار بگیرد.
۲. هنگام دریبِل دست باید کشیده و مچ و انگشتان خم باشد.
۳. دست روی توپ قرار گیرد.
۴. انگشتان به راحتی باز باشند.

۵- کدام گزینه به عنوان مهارتی برای حرکت بازیکنان به همراه توپ است؟

۱. شوت ۲. سه گام ۳. دریبِل ۴. برش

۶- زمانی که یک بازیکن مهاجم توپ را نزدیک سبد می گیرد و فضای کافی برای چرخش ندارد از کدام نوع سه گام استفاده می کند؟

۱. سه گام وارونه ۲. سه گام قدرت ۳. سه گام لی ۴. سه گام هوک

۷- هنگام پرتاب شوت در نقطه اوج وقتی توپ را از داخل شکم به بالا سر حرکت می دهید و مچ و دست در جهت حلقه خم می شود، این شوت چه نامیده می شود؟

۱. شوت هوک ۲. شوت بیسبالی ۳. شوت جفت ۴. شوت لی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بسکتبال ۱، بسکتبال ۱- عملی
wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۴ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۶

۸- در ریباند و یارگیری کدام گزینه مهم تر چیست؟

۰۱. استقرار و جای گیری مناسب
۰۲. از پاها برای بستن حریف استفاده کنیم
۰۳. از چرخش پاها استفاده نکنیم
۰۴. مرکز ثقل را در بالا نگه داریم

۹- موفقیت در یک بازی تیمی بسکتبال مدیون کدامیک از مهارت های زیر است؟

۰۱. فریب
۰۲. شوت فریبی
۰۳. یارگیری بیشتر
۰۴. بیشترین ریباند دفاعی یا تهاجمی

۱۰- کدام گزینه پیرامون هنگام برش زدن در بسکتبال نادرست می باشد؟

۰۱. برش زننده همیشه با شانه های مدافع در تماس باشد.
۰۲. برش کننده باید عکس العمل مناسب از خود نشان ندهد.
۰۳. استفاده از گام فریب
۰۴. عکس العمل موثر نسبت به واکنش مدافع

۱۱- سد ساختن برای بازیکن بدون توپ چه مزیتی دارد؟

۰۱. فرصت گل زنی برای هم تیمی مهاجم ایجاد می شود.
۰۲. باعث مانع ساختن برای مدافعی است که صاحب توپ نیست.
۰۳. سد کننده می تواند از سد ایجاد شده به سوی توپ و سبد استفاده کند.
۰۴. چون سد کردن همیشه نزدیک محل توپ انجام می شود منجر به دریافت توپ می شود.

۱۲- کدام یک از موارد زیر از خصوصیات گارد راس می باشد؟

۰۱. بنیاد نهادن نقشه حمله
۰۲. به وجود آورنده پاسکاری دو نفره
۰۳. دریبل زن عالی با هر دو دست
۰۴. هماهنگی با تغییر دفاع

۱۳- پست بالا در کدام منطقه زمین بسکتبال قرار دارد؟

۰۱. دوزنقه
۰۲. میانی
۰۳. گارد
۰۴. گوشه زمین



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بسکتبال ۱، بسکتبال ۱-عملی
wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۴) - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش (۱۲۱۵۲۳۶)

۱۴- تعویض بازیکنان پست بالا و پایین در حملات داخلی به چه علت انجام می شود؟

۱. مشغول کردن حمله در داخل منطقه دوزنقه جهت ایجاد شکاف دفاعی
۲. مجبور کردن حمله به قرار گیری در یک وضعیت حمله ای
۳. پاس دادن به داخل منطقه برای دفاع کننده مشکل می شود.
۴. گشایش لحظه ای برای امتیاز آوردن

۱۵- اولین گام موثر در توسعه مهارت دفاع فردی چه حرکتی می باشد؟

۱. باز کردن دست ها در تونل حمله
۲. آشنا شدن و راحت یاد گرفتن ایستادن دفاعی
۳. حرکت سایه ای مدافع
۴. تغییر جهت فوری

۱۶- در ارتباطات کلامی در دفاع، کلمه برش بلند به کدام منطقه اطلاق می شود؟

۱. منطقه میانی
۲. منطقه دوزنقه
۳. خط پرتاب آزاد
۴. منطقه سه ثانیه

۱۷- کدام یک از اصول زیر جزء اصول ضد حمله می باشد؟

۱. یورش به سبد خودی
۲. کسب مالکیت زمین
۳. پاس دادن توپ به زمین حریف
۴. یورش به سبد حریف و کسب مالکیت توپ

۱۸- گارد راس به عنوان بهترین بازیکن تیم به عنوان چه سمتی در خدمت تیم است؟

۱. یار درو
۲. حمل کننده
۳. ضد حمله
۴. ریباند

۱۹- مزیت آرایش حمله ای ۱-۴ چیست؟

۱. سبب شوت زدن هر ۵ بازیکن مدافع می شود.
۲. سبب ایجاد بهبودی در پاس، شوت، سد و برش می شود.
۳. سبب استفاده از ۳ بازیکن در منطقه پست می شود.
۴. سبب استفاده دو بازیکن در منطقه پیرامونی می شود.

۲۰- کدام مورد زیر از انواع برش می باشد؟

۱. پیچشی - چرخشی
۲. خطی - چرخشی
۳. منطقه ای
۴. جایگیری

wWw.Pnudaneshjo.ir



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بسکتبال ۱، بسکتبال ۱-عملی wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۴ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۶

۲۱- کدام گزینه از بهترین آرایش هایی است که زمان ارسال توپ از پشت خطوط زمین استفاده می شود؟

۱. طولی ۲. خطی ۳. مربعی ۴. T شکل

۲۲- پرتاب کننده توپ اوت باید چه مشخصه ای داشته باشد؟

۱. بلند قد ۲. عضلانی ۳. کوتاه قد ۴. قدرتی

۲۳- کدام گزینه از رایج ترین نوع دفاع در بسکتبال می باشد؟

۱. دفاع جایگیری ۲. دفاع ترکیبی ۳. دفاع منطقه ای ۴. دفاع نفر به نفر

۲۴- بازیکنان جهت چابکی در زمین بسکتبال چگونه باید عمل کنند؟

۱. باید از همه کف پا در حرکات استفاده کرد. ۲. استفاده از گام های بلند و کوتاه ۳. حفظ تماس پنجه پا با زمین ۴. عدم استفاده از تغییر جهت



@Pnudaneshjo

آخرین اخبار دانشگاه پیام نور

نمونه سوالات پیام نور

در کانال رسمی سایت دانشجوی پیام نور



@Pnudaneshjo

آخرین اخبار دانشگاه پیام نور

نمونه سوالات پیام نور

در کانال رسمی سایت دانشجوی پیام نور

wWw.Pnudaneshjo.ir

شماره سوال	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	الف	عادی
۲	د	عادی
۳	ب	عادی
۴	الف	عادی
۵	ج	عادی
۶	د	عادی
۷	ج	عادی
۸	الف	عادی
۹	د	عادی
۱۰	ب	عادی
۱۱	الف	عادی
۱۲	ج	عادی
۱۳	الف	عادی
۱۴	د	عادی
۱۵	ب	عادی
۱۶	ج	عادی
۱۷	د	عادی
۱۸	الف	عادی
۱۹	ب	عادی
۲۰	الف	عادی
۲۱	ج	عادی
۲۲	الف	عادی
۲۳	د	عادی
۲۴	الف	عادی