



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بسکتبال ۲، بسکتبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۳)

wWw.Pnudaneshjo.ir

۱- هدف از در تمرینات فصل مسابقه چیست؟

۱. آماده سازی عمومی و اختصاصی ورزشکار
۲. رساندن اجرای مهارت به اوج
۳. تمرینات بدنسازی
۴. حفظ تواناییهای بدست آمده

۲- هنر بکارگیری آموخته ها به قصد تحقق بخشیدن به هدف را گویند؟

۱. تکنیک
۲. تاکتیک
۳. تقویت
۴. امکانات انسانی

۳- کدامیک از مراحل آموزش به صورت مداوم و خارج از سلسله مراتب مورد توجه است؟

۱. آموزش تکنیک
۲. آموزش تاکتیک
۳. ایجاد شناخت بازی
۴. آمادگی جسمانی

۴- حالت دست ها در هنگام دفاع عمومی به چه صورت است؟

۱. دست مخالف پای جلو در بالای سر قرار می گیرد.
۲. دست مخالف پای عقب در بالای سر قرار می گیرد.
۳. دست موافق پای جلو در بالای سر قرار می گیرد.
۴. دست مخالف پای عقب در بالای سر قرار می گیرد.

۵- کدام سیستم دفاعی در زیر حلقه و ریباند بسیار کار آمد می باشد؟

۱. آرایش ۱-۲-۲
۲. آرایش ۲-۱-۲
۳. آرایش ۳-۲-۲
۴. آرایش ۲-۲-۱

۶- ویژگی زیر از نقطه ضعف کدام سیستم بازی می باشد؟

"به دلیل تداخل وظایف دفاعی شک و تردید در مدافعان بوجود می آید"

۱. آرایش ۲-۱-۲
۲. آرایش ۲-۲-۱
۳. آرایش ۳-۱-۱
۴. آرایش ۱-۲-۲

۷- در کدام سیستم بازی مدافع جلو از امتیاز شوتهای دور برخوردار است؟

۱. آرایش ۱-۲-۲
۲. آرایش ۲-۱-۲
۳. آرایش ۳-۱-۱
۴. آرایش ۲-۲-۱

۸- در دفاع جاگیری نحوه قرار گیری بازیکن مدافع به چه صورت می باشد؟

۱. مدافع بین توپ و حلقه قرار می گیرد
۲. مدافع بین مهاجم و توپ قرار می گیرد
۳. مدافع بین توپ و مدافع دیگر قرار می گیرد
۴. مدافع بین توپ و منطقه دوزنقه قرار می گیرد

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بسکتبال ۲، بسکتبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۳)

wWw.Pnudaneshjo.ir

۹- کدامیک جزء موارد کاربردی سیستم دفاع یارگیری می باشد؟

۱. زمانی که تیم مهاجم از امتیاز دفاع خوبی برخوردار است
۲. زمانی که تیم مقابل بازیکنان تکنیکی ضعیفی دارد
۳. زمانی که قصد داریم بازی را ثابت و یکنواخت نگه داریم
۴. زمانی که تیم مقابل از امتیاز دفاع خوبی برخوردار است

۱۰- تعیین یار برای هر بازیکن و قرار گیری بازیکن مدافع بین یار مهاجم و توپ چه نوع دفاعی می باشد؟

۱. دفاع یارگیری
۲. دفاع پرس جا
۳. دفاع پرس یار
۴. دفاع جاگیری

۱۱- مهمترین امتیاز ضدحمله چیست؟

۱. عکس العمل مناسب
۲. غافلگیری تیم مقابل در اثر از دست دادن توپ
۳. استفاده از پاس
۴. دقت در جاگیری

۱۲- در این حالت بازیکن گارد راس پس از توپ دزدی، با یک پاس عرضی توپ را به یکی از هم تیمیهای خود می رساند؟

۱. ضد حمله پس از توپ گیری
۲. ضد حمله پس از توپ دزدی
۳. ضد حمله پس از گل خوردن
۴. ضد حمله پس از ریباند

۱۳- کدامیک از بازیکنان حتی الامکان نباید شروع کننده توپ از بیرون باشد؟

۱. گارد
۲. سانتر
۳. گارد راس
۴. فوروارد

۱۴- درصد تامین دستگاههای انرژی در گیر در بازی بسکتبال به چه صورت می باشد؟

۱. فسفاژن و اسید لاکتیک ۸۵ درصد- هوازی و اسید لاکتیک ۱۵ درصد- هوازی ۰ درصد
۲. فسفاژن و اسید لاکتیک ۵۰ درصد- هوازی و اسید لاکتیک ۳۵ درصد- هوازی ۱۵ درصد
۳. فسفاژن و اسید لاکتیک ۷۰ درصد- هوازی و اسید لاکتیک ۲۰ درصد- هوازی ۱۰ درصد
۴. فسفاژن و اسید لاکتیک ۳۵ درصد- هوازی و اسید لاکتیک ۱۵ درصد- هوازی ۵۰ درصد

۱۵- سازگاریهای هر گروه عضلات و دستگاههای بدن که با ماهیت تمرینات روزمره ارتباط پیدا می کند، جزء کدام اصول ویژگی تمرین می باشد؟

۱. اصل اضافه بار
۲. اصل شدت تمرین
۳. اصل فراوانی
۴. اصل اختصاصی بودن تمرین

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲، بسکتبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۳)

wWw.Pnudaneshjo.ir

۱۶- رابطه بین رسیدن به زمان اوج ورزشی و آمادگی جسمانی به چه صورت می باشد؟

۱. با آمادگی جسمانی بالا برای رسیدن به اوج زمان بیشتری نیاز است

۲. با آمادگی جسمانی بالا برای رسیدن به اوج زمان کمتری نیاز است

۳. بین آمادگی جسمانی پایین برای رسیدن به اوج رابطه ای وجود ندارد.

۴. با آمادگی جسمانی متوسط برای رسیدن به اوج زمان بیشتری نیاز است

۱۷- جریام مداوم و پیوسته که هدف آن ایجاد عادات صحیح و پای بندی به نظم و علاقمندی است؟

۱. تمرین ۲. آمادگی ۳. ورزش ۴. مربیگری

۱۸- جابجایی بازیکن بدون توپ در یکی از نقاط حمله را چه می گویند؟

۱. اسپلیت ۲. بلاک ۳. پرس ۴. دربیبل

۱۹- اجرای همزمان دو بلاک عمودی بوسیله افراد زیر حلقه برای آزاد کردن نفرات بالای قوس پنالنتی را گویند؟

۱. اسپلیت کلاسیک ۲. اسپلیت سمت ضعیف

۳. اسپلیت دوبل افقی ۴. اسپلیت دوبل عمودی

۲۰- کدام آرایش زیر که گوشها برای فعالیت فرورارد است و بیشتر در مقابل دفاع جا گیری مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. ۴-۱ ۲. ۳-۲ ۳. ۱-۳ ۴. ۲-۱-۲

۲۱- این روش از تمرین بدلیل جلوگیری از خستگی زودرس به افزایش شدت کار منتهی می گردد؟

۱. تمرینات قدرتی ۲. تمرینات سرعتی ۳. تمرینات منقطع ۴. تمرینات تناوبی

۲۲- کدام آزمون سرعت حرکت و چابکی بازیکن را در برگشت از حالت حمله و دفاع اندازه گیری می کند؟

۱. آزمون پرتاب آزاد ۲. آزمون دربیبل ۳. آزمون تماس خطوط ۴. آزمون حرکت دفاع

۲۳- برای اندازه گیری دقت شوت از نقاط و زوایای مختلف از کدام آزمون استفاده می کنیم؟

۱. آزمون پرتاب آزاد ۲. آزمون شوت ایستگاهی

۳. آزمون شوت سرعتی ۴. آزمون شوت زیر سبد



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰
سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۲، بسکتبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۳)

۲۴- این سیستم بر علیه دفاع یارگیری و پرس مورد استفاده قرار می گیرد؟

۰۲. پاس برو با رد شدن از پشت مدافع

۰۱. پاس برو یا بده برو

۰۴. پاس برگشتی

۰۳. بلاک دور

wWw.Pnudaneshjo.ir



@Pnudaneshjo

آخرین اخبار دانشگاه پیام نور

نمونه سوالات پیام نور

در کانال رسمی سایت دانشجوی پیام نور

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

pnudaneshjo.ir