

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴۰ نمره: ۳۰ نمره: ۳۰

نام درس: بسکتبال

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۹۳

زمان امتحان: ۳۵ دقیقه نمره: ۵ نمره: ۵

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

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. برای اولین بار بسکتبال ایران در چه سالی و در کدام کشور وارد المپیک شد؟

الف. ۱۸۹۱ در آتن ب. ۱۹۴۸ در لندن ج. ۱۸۴۸ در کانادا د. ۱۹۴۸ در چین

۲. کدام فاکتورهای آمادگی جسمانی لازمه اجرای استارت‌های سریع و شروع حمله در بسکتبال است؟

الف. توان و نیروی عضلانی

ب. استقامت عمومی

ج. سرعت حرکتی

د. استقامت عمومی

۳. عوامل آمادگی حرکتی که ناشی از یادگیری و اجرای مهارت‌های بسکتبال است باعث افزایش کدام یک از موارد ذیل می‌شود؟

الف. سرعت حرکتی - توان - استقامت

ب. توان و نیروی عضلانی - چابکی - استقامت

ج. هماهنگی عصبی، عضلانی - چابکی - سرعت حرکتی

د. چابکی - زمان عکس العمل - تعادل

۴. اگر مهارت از نظر الگوی حرکتی ساده باشد از کدام روش آموزش استفاده می‌کنید؟

الف. روش آموزش کل به جزء

ب. روش آموزش جزء به کل

ج. روش آموزش کلی

د. روش آموزش جزئی

۵. آموزش بسکتبال به شکل ساده را حداقل در چه مقطع تحصیلی میتوان آموزش داد؟

الف. دوره پنجم دبستان

ب. دبیرستان

ج. از ابتدای دوره راهنمایی

د. سال سوم دبستان

۶. فردی که قبلاً هیچگونه آشنائی با ورزش بسکتبال ندارد را باید چگونه تمرین داد؟

الف. نرمش کردن - گرم کردن - آموزش مهارت‌های ساده

ب. دویدن - نرمش کردن - آموزش مهارت‌ها به صورت جزء به کل

ج. گرم کردن - آشنائی با توپ و فضای محیط آموزشی

د. دویدن - نرمش کردن - دادن آموزش‌های مهارتی پایه

۷. فاصله پاها در حالت تعادل و توازن در بسکتبال چه اندازه می‌باشد؟

الف. فاصله پاها از یکدیگر کمی بیشتر از عرض شانه است.

ب. فاصله پاها از یکدیگر کمی کمتر از عرض شانه است.

ج. فاصله پاها به اندازه عرض شانه است.

د. فاصله پاها بسته به بلندی قد تغییر میکند.

۸. در بسکتبال حرکت به جلو و عقب چگونه است؟

الف. حرکت به جلو به صورت گام برداشتن و حرکت به عقب به شیوه قدم زدن

ب. حرکت به جلو به شیوه قدم برداشتن و حرکت به عقب به صورت گام برداشتن

ج. حرکت به جلو و عقب به شکل پای دفاعی است.

د. پای اول به صورت قدم برداشتن جلو میرود و پای دوم به زمین کشیده می‌شود.

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

نام درس: بسکتبال

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۹۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

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

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۹. از پاس دودستی چه زمانی استفاده می شود؟

الف. زمانی که بین ارسال کننده و دریافت کننده فاصله نسبتاً کم باشد.

ب. زمانی که بین دو یار فاصله کم و یار دفاعی وجود نداشته باشد.

ج. بین دو یار فاصله زیاد و یار دفاعی وجود نداشته باشد.

د. زمانی که بین دو یار، یار دفاعی وجود داشته باشد.

۱۰. از کدام پاس برای مسافتهای دور و شروع بازی از بیرون یا ضدحمله استفاده می شود؟

الف. پاس بینگانی

ج. پاس دو دستی سینه

د. پاس هوک

۱۱. از کدام دریبل وقتی مدافع نزدیک باشد که احتمال از دست دادن توپ برود، استفاده می کنید؟

الف. دریبل عرضی

ج. دریبل کوتاه

د. دریبل بلند

۱۲. حالت بدن در دریبل بلند سرعتی چگونه می باشد؟

الف. زانوها بسیار خم و ارتفاع بدن کوتاه

ج. با خم کردن زانوها ارتفاع بدن را کمی کوتاه می کنیم

۱۳. رایج ترین نوع شوت ثابت است و این شوت پایه ای برای شوت جفت و سه گام محسوب می شود؟

الف. شوت یکدست ثابت

ج. شوت دودستی از سینه

د. شوت هوک

۱۴. کدامیک از شوتهای زیر جزء شوت ثابت است؟

الف. شوت سه گام

ب. شوت والیبالی

ج. شوت دو دست بالای سر

د. شوت هوک

۱۵. نکاتی که باید به صورت عمومی در شوت رعایت نمود کدامند؟

الف. بدون توجه و شانسی شوت کنید.

ب. در موقع مناسب بدون شک و تردید و با دقت شوت کنید.

ج. بعد از مراحل اولیه آموزش، کلیه تمرینها باید در شرایط بازی صورت گیرد.

د. موارد ب و ج صحیح می باشد.

۱۶. زمانی که مهاجم می تواند بعد از چرخش از ایجاد سد مفید برای بدست آوردن فضای مناسب بهره گیرد از کدام چرخش استفاده می کند؟

الف. چرخش خارجی

ب. چرخش برگشتی

ج. چرخش داخلی

د. چرخش کامل

۱۷. اگر بازیکن مقابل حرکت گول زدن را باور نکند و عکس العملی نشان ندهد باید

الف. حرکت را متوقف یا عوض کرد.

ب. باید حرکت را ادامه داد.

ج. آنقدر حرکت را تکرار کند تا باور کند.

د. به راحتی بازی را ادامه دهد و دیگر گول نزند.

۱۸. بهترین زاویه ورود توپ به سبد چه زاویه ای است؟

الف. ۳۸-۴۵

ب. ۳۸-۹۰

ج. ۴۵-۹۰

د. ۳۸-۵۰

تعداد سؤال: فنی ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

نام درس: بسکتبال

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۹۳

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

۱۹. اگر توپ بسکتبال را برای آزمایش از ارتفاع $1/80$ متری رها کنیم باید حداکثر چند متر بالا بیاید؟

د. $1/30$

ج. $1/10$

ب. $1/40$

الف. $1/20$

۲۰. تخلف به معنی تخطی از قوانین است و جریمه آن است؟

ب. از دست دادن توپ

الف. از دست دادن توپ و دوپرتاب آزاد

د. از دست دادن توپ و جریمه قانونی

ج. هت تریک

سوالات تکمیلی:

۱. بازیکن بسکتبال نیازمند حالتی از است که در عین حال با نیرو و آزادی قادر به اجرای حرکات ناگهانی در جهات مختلف باشد.

۲. حرکت بازیکن با توپ در بسکتبال نامیده می شود.

۳. شوت دودستی از سینه از انواع شوت های است و شوت جفت از انواع شوت های است.

۴. تعداد بازیکنان داخل زمین، در شروع بازی است و بازیکنان نامیده میشوند.

سوالات تشریحی:

۱. عوامل مؤثر بر اجرای شوت را نام ببرید؟

۲. عمل پیوت را توضیح دهید.

۳. شش مورد از نتایج و آثار روانی و تربیتی ناشی از یادگیری و اجرای مهارت ورزشی بسکتبال را نام ببرید؟