

نام درس: بسکتبال (۱)

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۲۴

تعداد کل صفحات: ۳

۱. در مناسب ترین حالت ایستادن بازیکنان بسکتبال زاویه پشتی زانو ها چند درجه است ؟

الف. بین ۸۰-۱۱۰ ب. بین ۸۰-۱۲۰ ج. بین ۹۰-۱۱۰ د. بین ۹۰-۱۳۰

۲. در « پرش سریع » وضعیت دست ها قبل از شروع پرش به چه صورت است ؟

الف. دستها در ارتفاع معادل کمر و بازو ها موازی با زمین

ب. دستها افتاده در کنار بدن و بازوها موازی با زمین

ج. دستها در ارتفاع معادل کمر و بازوها عمود بر زمین

د. دستها افتاده در کنار بدن و بازوها عمود با زمین

۳. « سریع ترین پاس » در بسکتبال چه نوع پاسی است ؟

الف. پاس بیسبالی ب. پاس هوایی ج. پاس زمینی د. پاس فشاری در حالت زمینی

۴. « دریبل کوتاه » در چه زمانی مورد استفاده قرار می گیرد ؟

الف. در مکان باز و دور از دفاع ب. در زمان ضد حمله

ج. در نزدیکی دفاع د. در هنگام گشودن راه و آزاد شدن از دفاع

۵. کدام نوع دریبل برای " حداکثر محافظت از توپ با فاصله کم از مدافع " انجام می شود

الف. دریبل کنترلی ب. دریبل سرعتی ج. دریبل با تغییر جهت د. دریبل گردبادی

۶. کدام نوع دریبل برای عقب نشینی از تنگناهای حریف و انبوهی دفاع یا تله استفاده می شود ؟

الف) دریبل کنترلی ب. سرعتی ج. دریبل با تغییر جهت د. دریبل کشویی

۷. کدام جمله در رابطه با « سه گام وارونه » نادرست است ؟

الف. نوعی شوت نزدیک به سبد است

ب. زمانی استفاده می شود که بازیکن مهاجم در وضعیت دور از سبد قرار دارد

ج. مهارت لازم برای سه گام وارونه شبیه سه گام معمولی است.

د. پرتاب کننده از طرف مخالف تخته استفاده می کند

نام درس: بسکتبال (۱)

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۲۴

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه

تعداد کل صفحات: ۳

۸. کدام جمله در رابطه با پرتاب « شوت جفت » نادرست است ؟

الف. حرکت توپ باید چرخش رو به جلو داشته باشد

ب. از نیروی عضلات پاها برای پرش استفاده می شود .

ج. حرکت دست ، مچ و بازو پس از پرتاب تا رسیدن توپ به سبد ادامه می یابد

د. استفاده از قوس بلندتر مطلوب تر است

۹. کدام گزینه زیر از تکنیک های سد کردن نمی باشد ؟

الف. استوار و پایدار بودن پاها

ب. باز بودن پاها به اندازه دو برابر عرض شانه

ج. ایجاد زاویه مناسب برای سد کردن

د. استفاده از دستها به منظور حفاظت از بخش میانی بدن

۱۰. آغاز کننده حمله در بازی بسکتبال چه بازیکنی است ؟

الف. بال راست

ب. بال چپ

ج. گارد راس

د. پست پایین

۱۱. بلند قدترین و بهترین ریباند کننده حمله خصوصیات ویژه چه بازیکنی است

الف. بال راست

ب. بال چپ

ج. گارد راس

د. پست پایین

۱۲. « دوران پست پایین» در کدام آرایش تیمی بهتر قابل اجرا است ؟

الف. ۳ - ۲

ب. ۱ - ۳ - ۱

ج. ۱ - ۲ - ۲

د. ۱ - ۴

۱۳. کدام گزینه در رابطه با وضعیت دفاع فردی نادرست است ؟

الف. پاها به اندازه عرض شانه باز باشند

ب. زانوها خمیده باشند.

ج. دست ها و بازوان کشیده باشند.

د. چشم ها بر توپ متمرکز باشند.

۱۴. « ضد حمله اولیه » به چه منظور انجام می شود؟

الف. استفاده از بازی و برنامه های هجومی

ب. به پیش بردن سریع توپ تا حد ممکن

ج. استفاده از سیستم های سازماندهی شده

د. دادن پاس ها ی قوسی از بالای سر بازیکنان بال

۱۵. در ضد حمله کدام بازیکن به عنوان « یار در رو » مناسب تر است ؟

الف. گارد راس

ب. بال راست

ج. بال چپ

د. پست پایین

نام درس: بسکتبال (۱)

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۲۴

تعداد کل صفحات: ۳

۱۶. در کدام آرایش تیمی هر پنج بازیکن مهاجم شانس تماس با توپ و ایجاد حمله را دارند؟

الف. ۲-۳ ب. ۱-۳-۱ ج. ۱-۲-۲ د. ۱-۴

۱۷. این آرایش تیمی زمانی استفاده می شود که دارند توپ به گوشه خط آزاد دربیبل می کند؟

الف. ۱-۴ ب. ۲-۳ ج. ۱-۳-۱ د. ۱-۲-۲

۱۸. کدام نوع برش ، مدافع را به دور از جهت واقعی حرکت مهاجم ، منحرف می کند؟

الف. برش پیچشی ب. برش مخفی ج. برش چرخیدن با محور کردن پا د. برش V

۱۹. در شروع مجدد بازی بهترین آرایش هنگام ارسال توپ از پشت خطوط زمین چیست ؟

الف. آرایش مربعی ب. آرایش خطی
ج. آرایش T شکل د. بستگی به نحوه دفاع تیم حریف دارد

۲۰. در شروع مجدد بازی از پشت خط عرضی بهترین نوع آرایش چیست؟

الف. آرایش مربعی ب. آرایش خطی
ج. آرایش T شکل د. بستگی به نحوه دفاع تیم حریف دارد

۲۱. در کدام نوع دفاع هر مدافعی در برابر مهاجمی از تیم حریف گارد می گیرد؟

الف. نفر به نفر ب. منطقه ای ج. ترکیبی د. ناحیه ای

۲۲. مزیت مهم دفاع منطقه ای ۲-۱-۲ چیست؟

الف. هر مدافع در برابر یک مهاجم گارد می گیرد ب. محل استقرار بیشتر مدافعان نزدیک سبد است
ج. بازیکنان حریف بهتر شوت جفت می زنند د. تله ، پس زدن و گرفتن توپ از حریف بهتر انجام می گیرد.

۲۳. کدام گزینه هدف عمده « پرس دفاعی » نیست؟

الف. گرفتن خطای ۱۰ ثانیه ب. باز پس زدن حمله
ج. گرفتن توپ از یک پاس نامطلوب حریف د. ایجاد ضد حمله سریع

۲۴. کدام گزینه پرس دفاعی منطقه ای است؟

الف. ۲-۳ ب. ۱-۲-۱-۱ ج. ۱-۲-۲ د. ۱-۴