

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: فوتبال، فوتبال ۱- عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۱، ۱۲۱۵۰۱۷ -

۱- کدام ضربه در فوتبال دارای دقت بالایی بوده و بیشترین کاربرد را دارد؟

۱. ضربه با روی پا ۲. ضربه با بغل پا ۳. ضربه با داخل پنجه پا ۴. ضربه با سر

۲- در فوتبال از ضربه بغل پا برای ارسال پاس در چه مسافت‌هایی استفاده می‌شود؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ متر ۲. ۱۵ تا ۲۰ متر ۳. ۲۰ تا ۲۵ متر ۴. ۲۵ تا ۳۰ متر

۳- از کدام یک از انواع پاس برای ارسال توپ‌هایی با ارتفاع متوسط یا بلند و دقیق استفاده می‌گردد؟

۱. ضربه با داخل پنجه پا ۲. ضربه روی پا ۳. ضربه با خارج پنجه پا ۴. ضربه بغل پا

۴- در هنگام زدن ضربه با سر کدام یک از موارد نادرست می‌باشد؟

۱. فقط با قسمت مسطح پیشانی باید به توپ ضربه زد.
۲. هنگام ضربه هرگز نباید چشم‌ها را بست.
۳. با عقب بردن و سپس جلو آوردن سریع بدن باید به استقبال توپ رفت و به آن ضربه زد.
۴. رمز ضربه قوی و قدرتمند در انقباض عضلات پشتی و کمری است.

۵- مهم‌ترین هدف از کنترل توپ در بازی فوتبال کدام است؟

۱. استپ کردن توپ ۲. هدایت توپ در مسیر داخل
۳. ساکن کردن و هدایت توپ در مسیر دلخواه ۴. حفظ توپ و آمادگی برای شوت زدن

۶- معمولی‌ترین نوع کنترل در فوتبال کدام یک از موارد زیر است؟

۱. کنترل با کف پا ۲. کنترل با بیرون پا ۳. کنترل با بغل پا ۴. کنترل با روی پا

۷- محل دقیق تماس توپ در تکنیک کنترل با روی ران کجاست؟

۱. قسمت فوقانی عضلات چهارسر رانی ۲. قسمت میانی عضله راست قدامی
۳. قسمت تحتانی عضلات چهارسر رانی ۴. نزدیک کشاله ران

۸- در هنگام دریبل وضعیت بالا تنه و سر به چه صورت می‌باشد؟

۱. متمایل به جلو ۲. متمایل به عقب ۳. متمایل به چپ ۴. متمایل به راست

۹- هنگامی که ۲ بازیکن در حال دویدن در کنار یکدیگرند؛ بهترین روش برای گرفتن توپ کدام است؟

۱. تنه زدن با سینه ۲. سد کردن ۳. تنه زدن از پهلو ۴. تکل زدن



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: فوتبال، فوتبال ۱- عملی - برادران

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)
۱۲۱۵۰۱۷ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۱

۱۰- هدف بازیکن در هنگام پوشش توپ، کدام یک از موارد زیر است؟

۱. کنترل توپ و جهت دهی به آن
۲. جلوگیری از رسیدن پای حریف به توپ
۳. گرفتن خطا از حریف
۴. آمادگی برای شوت زدن

۱۱- در مبحث دفاع، کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

۱. مدافع باید فقط وضعیت توپ را در نظر داشته باشد.
۲. اگر مهاجم سرعتی باشد، مدافع باید به او نزدیکتر باشد.
۳. اگر مهاجم در دریبل کردن ماهر باشد، مدافع باید به او نزدیکتر باشد.
۴. هر اندازه که حریف به دروازه نزدیکتر باشد، فاصله مدافع با وی بیشتر می شود.

۱۲- مهم ترین عامل در اجرای تکل کدام یک از موارد زیر است؟

۱. سرعت عمل خوب
۲. انعطاف پذیری مناسب
۳. تعادل
۴. قدرت پیش بینی زمان دقیق تکل

۱۳- در انتخاب یک دروازه بان خوب، در وهله اول باید به کدام یک از موارد زیر توجه کرد؟

۱. ویژگی های فیزیکی و بلندی قد
۲. شجاعت و اعتماد به نفس
۳. سرعت عکس العمل و چابکی
۴. قدرت بدنی و خونسردی

۱۴- در زمان مهار توپ های هوایی توسط دروازه بان، خم بودن یکی از زانوها چه مزایایی دارد؟

۱. باعث حفظ تعادل بیشتر وی می شود.
۲. باعث دریافت بهتر و راحت تر توپ می شود.
۳. باعث بر هم زدن تمرکز مهاجم می شود.
۴. باعث افزایش اعتماد به نفس دروازه بان می شود.

۱۵- در بازی فوتبال متداول ترین شروع مجدد کدام است؟

۱. ضربه کرنر
۲. ضربه دروازه
۳. ضربه ایستگاهی
۴. پرتاب اوت

۱۶- بهترین روش برای توسعه کنترل توپ در بازیکنان کدام است؟

۱. حفظ توپ در فضا
۲. دریبل
۳. استفاده زیاد از ضربه بغل پا
۴. استفاده زیاد از ضربه سر



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: فوتبال، فوتبال ۱- عملی - برادران

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)
۱۲۱۵۰۱۷ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۱

۱۷- در هنگام زدن ضربه روپایی، اگر زاویه بین ساق و پنجه پا بیش از ۹۰ درجه باشد؛ توپ پس از ضربه چه وضعیتی پیدا می کند؟

۱. به بدن برخورد می کند.
۲. به جلو حرکت می کند.
۳. ارتفاع توپ افزایش می یابد.
۴. ارتفاع توپ کاهش می یابد.

۱۸- حداقل و حداکثر ابعاد زمین فوتبال به ترتیب کدام یک از موارد زیر است؟

۱. $۱۲۰ \times ۹۵ - ۹۵ \times ۵۰$
۲. $۱۲۰ \times ۸۰ - ۹۰ \times ۴۰$
۳. $۱۲۰ \times ۹۰ - ۹۰ \times ۴۵$
۴. $۱۲۵ \times ۹۰ - ۹۵ \times ۴۰$

۱۹- جریمه خطای سد کردن حریف کدام یک از موارد زیر است؟

۱. اخطار
۲. اخراج
۳. ضربه آزاد مستقیم
۴. ضربه آزاد غیر مستقیم

۲۰- فاصله نقطه پنالتی تا خط دروازه چند متر است؟

۱. ۹/۱۵ متر
۲. ۱۶/۵ متر
۳. ۱۱ متر
۴. ۱۰ متر

۲۱- اولین کشوری که در آسیا فوتبال را پذیرفت، کدام کشور بود؟

۱. بنگلادش
۲. چین
۳. هندوستان
۴. میانمار

۲۲- کدام یک از خطاهای زیر منجر به ضربه آزاد مستقیم خواهد شد ؟

۱. تنه زدن به دروازه بان در منطقه دروازه
۲. هل دادن حریف
۳. رفتار ناشایست
۴. بازی خطرناک

۲۳- هنگامی که توپ در $\frac{۱}{۳}$ میانی زمین بازی قرار دارد، محل صحیح استقرار دروازه بان کجاست؟

۱. به فاصله ۳ تا ۵ متری خط دروازه
۲. به فاصله ۵ تا ۱۰ متری خط دروازه
۳. روی خط دروازه
۴. بین نقطه پنالتی تا خط هیجده قدم

۲۴- چه ویژگی در فوتبالیست ها باعث سهولت در دریبل می شود؟

۱. کوتاهی قد و بالا بودن مرکز ثقل بدن
۲. بلندی و پایین بودن مرکز ثقل بدن
۳. کوتاهی قد و پایین بودن مرکز ثقل بدن
۴. بلندی قد و بالا بودن مرکز ثقل بدن