



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بسکتبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی

بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب

شناسی ۱۲۱۵۰۲۴

۱- بهترین حالت ایستادن در بسکتبال برای حرکت به طرفین چگونه است؟

- ۰۱. قرار دادن پاها به شکل جلو و عقب
- ۰۲. ایستادن به شکلی که پاها موازی هم باشند
- ۰۳. پنجه یک پا در امتداد پاشنه پای دیگر باشد
- ۰۴. پنجه یک پا در امتداد گودی پای دیگر باشد

۲- مؤثرترین راه برای کسب هدف های تهاجمی تیم استفاده از کدام مهارت های بسکتبال است؟

- ۰۱. پاس و دریافت
- ۰۲. پاس و دریبل
- ۰۳. شوت و دریبل
- ۰۴. شوت و ریباند

۳- رعایت کدام یک از اصول تکنیکی ذیل در اجرای شوت جفت باعث چرخش رو به عقب توپ می شود؟

- ۰۱. باز کردن آرنج در لحظه پرتاب
- ۰۲. خم کردن مچ و انگشتان دست در لحظه پرتاب
- ۰۳. ادامه حرکت پرتاب از بازو
- ۰۴. پرتاب توپ با قوسی بلند به سمت سبد

۴- دفع ضد حمله های احتمالی تیم حریف از وظایف کدام بازیکن است؟

- ۰۱. گارد کوچک
- ۰۲. سانتر
- ۰۳. گارد رأس
- ۰۴. فوروارد سرعتی

۵- اولین گام برای سد کردن مناسب یک بازیکن کدام است؟

- ۰۱. استقرار و جاگیری خوب در زمین
- ۰۲. برقراری تماس بدنی با بازیکن مورد نظر
- ۰۳. چرخیدن روی یک پا و قرار گرفتن در حالت کمی خمیده به جلو
- ۰۴. تعیین مکان مناسب و مشخص کردن بازیکن مورد نظر

۶- کدام گزینه بهترین فضا برای اجرای پاس فشاری می باشد؟

- ۰۱. بالای سر بازیکن مدافع
- ۰۲. زیر دست بازیکن مدافع
- ۰۳. اطراف گوش بازیکن مدافع
- ۰۴. پشت بازیکن مدافع

۷- فرصت برش زدن برای بازیکنان به دنبال کدام یک از تکنیک های ذیل حاصل می شود؟

- ۰۱. اسکرین
- ۰۲. ریباند
- ۰۳. تغییر مسیر
- ۰۴. چرخش

۸- اولین هدف دفاع کدام گزینه است؟

- ۰۱. جلوگیری از دریبل و سد کردن مهاجمان
- ۰۲. جلوگیری از شوت زدن مهاجمان به سوی سبد
- ۰۳. جلوگیری از دریافت توپ توسط مهاجمان
- ۰۴. جلوگیری از حرکت مهاجمان به سوی سبد



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۴)

۹- کدام بازیکن در بسکتبال مسئول بنیاد نهادن نقشه حمله و آغازگر حمله است؟

- ۱. گارد رأس
- ۲. پست بالا
- ۳. پست پائین
- ۴. بال

۱۰- در ریباند دفاعی اولین حرکت مورد استفاده بازیکن برای تغییر وضعیت کدام است؟

- ۱. توقف
- ۲. پرش
- ۳. چرخش
- ۴. فرود

۱۱- کدام یک از شوت های زیر در برابر مدافعین بلند قد کاربرد دارد؟

- ۱. سه گام وارونه
- ۲. شوت هوک
- ۳. سه گام قدرتی
- ۴. سه گام هوک

۱۲- کدام یک از اعمال زیر شانس مجدد شوت زنی را به تیم حمله می دهد؟

- ۱. ریباند تدافعی
- ۲. فریب و حرکت ناگهانی
- ۳. ریباند تهاجمی
- ۴. ردگیری در ریباند

۱۳- کدام یک از حرکات زیر در ضد حمله ثانویه استفاده می شود؟

- ۱. دربیبل با نهایت سرعت
- ۲. برش زدن
- ۳. سه گام با سرعت کامل
- ۴. پاس دادن در کل زمین

۱۴- از کدام نوع برش، در مناطق پیرامونی و در زمانی که مدافع دید خوبی نسبت به توپ ندارد، استفاده می شود؟

- ۱. برش ۷ شکل
- ۲. برش چرخیدن
- ۳. برش پیچشی
- ۴. برش مخفی

۱۵- در مقابل دفاع منطقه ای استفاده از کدام نوع پاس مؤثرتر است؟

- ۱. پاس زمینی
- ۲. پاس سینه ای
- ۳. پاس فشاری
- ۴. پاس از بالای سر

۱۶- مانور گردش داخلی در کدام یک از آرایش های حمله انجام می شود؟

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

۱۷- کدام یک از انواع دربیبل برای عقب نشینی از تنگنای حریف، انبوهی دفاع یا تله کاربرد دارد؟

- ۱. دربیبل سرعتی
- ۲. دربیبل از پشت
- ۳. دربیبل ضربدری
- ۴. دربیبل کشویی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بسکتبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۴)

۱۸- منظور از نقاط ژئومتری یک در زمین بسکتبال کدام است؟

- ۰۱. نقاط با ارزش زمین برای شوت
- ۰۲. نقاط با ارزش زمین برای تصاحب توپ
- ۰۳. تنگناها و گوشه های زمین
- ۰۴. نقاط مناسب برای ریاند تهاجمی

۱۹- قدرت دریبلینگ بالا از خصوصیات کدامیک از بازیکنان بسکتبال است؟

- ۰۱. سانتر
- ۰۲. گارد رأس
- ۰۳. فوروارد قدرتی
- ۰۴. فوروارد سرعتی

۲۰- کدامیک از آرایش های هجومی، امکان پاس دادن، سد کردن، برش زدن و شوت کردن هر پنج بازیکن مهاجم را فراهم می کند؟

- ۰۱. ۱-۴
- ۰۲. ۲-۲-۱
- ۰۳. ۳-۲
- ۰۴. ۱-۳-۱

۲۱- برای ایجاد فضا و دریافت توپ توسط مهاجم در بازی های بسیار تدافعی از کدام نوع برش استفاده می شود؟

- ۰۱. برش پیچشی
- ۰۲. برش ۷ شکل
- ۰۳. برش مخفی
- ۰۴. برش چرخشی

۲۲- بهترین آرایش در زمان ارسال توپ از پشت خطوط زمین کدام است؟

- ۰۱. آرایش T شکل
- ۰۲. آرایش ۷ شکل
- ۰۳. آرایش مربعی
- ۰۴. آرایش خطی

۲۳- چنانچه تیم مدافع در بازی از حریف عقب افتاده باشد، استفاده از کدام آرایش دفاعی مناسب تر است؟

- ۰۱. دفاع منطقه ای
- ۰۲. دفاع ترکیبی
- ۰۳. دفاع جاگیری
- ۰۴. دفاع پرس

۲۴- عمده ترین راه برای برهم زدن ضد حمله حریف کدام است؟

- ۰۱. اجرای دفاع نفر به نفر
- ۰۲. اجرای پرس دفاعی در زمین حریف
- ۰۳. ایجاد تله برای مهاجم صاحب توپ
- ۰۴. گرفتن توپ از بازیکن پست حریف