



۱- کدام زمان را دوره استراحت و بازسازی نیروها و توانائی‌های جسمی و روحی می‌نامند؟

- ۰۱ فصل پیش از مسابقه ۰۲ فصل مسابقه ۰۳ فصل پس از مسابقه ۰۴ نیم فصل مسابقات

۲- کدام یک از سیستم‌های دفاعی ذیل، بیشترین بازدهی و کاربرد را در مقابل تیم‌های شوت‌زن و دفاع از گارد رأس تیم مهاجم دارد؟

- ۰۱ دفاع ۲-۱-۲ ۰۲ دفاع ۱-۳-۱ ۰۳ دفاع یارگیری ۰۴ دفاع ۲-۳

۳- ضعف عمده کدام آرایش دفاعی، خلأ در منطقه سه ثانیه و توپ‌گیری از سبد می‌باشد؟

- ۰۱ آرایش ۱-۲-۲ ۰۲ آرایش ۲-۱-۲ ۰۳ آرایش ۳-۲ ۰۴ آرایش ۲-۳

۴- هدف کدام آرایش دفاعی، جلوگیری از ارسال پاس‌های موفق، به تأخیر انداختن حمله و از بین بردن فرصت ۲۴ ثانیه تیم مهاجم می‌باشد؟

- ۰۱ دفاع یارگیری ۰۲ دفاع پرس یار ۰۳ دفاع ۱-۳-۱ ۰۴ دفاع ۲-۳

۵- اصول اولیه دفاع پرس یار کدام است؟

- ۰۱ اجرای دفاع دو نفره ۰۲ حرکت در دالان حمله ۰۳ استفاده از افراد ق‌دبلند در کار دفاعی ۰۴ استفاده از افراد سرعتی در کار دفاعی

۶- در اصول دفاع یارگیری تهاجمی، چه هنگامی برای دبل تیم‌کردن مناسب است؟

- ۰۱ زمانی که مهاجم در منطقه دفاعی خود می‌باشد ۰۲ زمانی که مهاجم در منطقه دوزنقه باشد ۰۳ زمانی که مهاجم در خطوط کنار زمین صاحب توپ باشد ۰۴ هر زمانی که مهاجم صاحب توپ شود

۷- بهترین زمان توپ‌دزدی از بازیکنان دربی‌ل‌زن چه هنگامی است؟

- ۰۱ زمان دبل تیم ۰۲ زمانی که مهاجم رو به سبد می‌باشد ۰۳ زمانی که مهاجم پشت به سبد می‌باشد ۰۴ زمانی که بازیکن دربی‌ل‌زن در حال چرخش و تعویض دست می‌باشد

۸- کدام گزینه، تکامل‌یافته‌ترین شکل دفاع است؟

- ۰۱ دفاع یارگیری ۰۲ دفاع ۱-۳-۱ ۰۳ دفاع تله پرس ۰۴ دفاع جاگیری



۹- بهترین دفاع برای تیمی که بازیکن برترشان گارد رأس می باشد، کدام است؟

۱. دفاع ۲-۲-۱
۲. دفاع ۱-۳-۱
۳. دفاع تله پرس
۴. دفاع ترکیبی

۱۰- هدف اساسی دفاع پرس چیست؟

۱. پاس های بلند
۲. بر هم زدن سازمان حمله و تخریب روحیه تهاجمی بازیکنان
۳. شوت های دور
۴. استفاده از خطوط کناری زمین برای بازیکن دربیبل زن

۱۱- « حرکت همزمان دو بازیکن در قوس پنالتی و دو بازیکن در پست پایین » را اصطلاحاً چه می نامند؟

۱. اسپلیت کلاسیک
۲. اسپلیت سمت ضعیف
۳. اسپلیت دوبل افقی
۴. اسپلیت دوبل عمودی

۱۲- « دادن توپ به بازیکن پست پائین و حرکت برای بلاک کردن نزدیکترین یار مجاور و آزاد کردن او » را اصطلاحاً چه می نامند؟

۱. اسپلیت دوبل افقی
۲. اسپلیت دوبل عمودی
۳. اسپلیت کلاسیک
۴. اسپلیت سمت ضعیف

۱۳- کدام گزینه، بهترین حمله برای دفاع پرس یار و همچنین وقت کشی در آخر بازی می باشد؟

۱. حمله ۲-۱-۲
۲. حمله ۱-۴ (پایین)
۳. حمله ۱-۳-۱
۴. حمله ۲-۳

۱۴- اصولاً بیشترین توپ دزدی، توسط کدام بازیکنان انجام می گیرد؟

۱. گارد رأس
۲. پست پایین
۳. بازیکنان پست های بالا
۴. مهاجمان ضعیف

۱۵- تمرینات فیگورایت برای تقویت کدام مهارت بسکتبالیست ها انجام می گیرد؟

۱. ضد حمله
۲. حمله تأخیری
۳. پاس برو
۴. دفاع

۱۶- میزان مشارکت منابع انرژی (LA,ATP-PC) و (O2,LA) و (O2) در ورزش بسکتبال به ترتیب چقدر است؟

۱. ۸۵٪ - ۱۵٪ - ۰٪
۲. ۱۵٪ - ۸۵٪ - ۰٪
۳. ۵۵٪ - ۱۵٪ - ۳۰٪
۴. هر سه سیستم انرژی به طور مساوی درگیر می شوند.



۱۷- کدام گزینه، آمادگی استثنائی ورزشکار را در حالت ورزشی فوق العاده برای اجرای حرکتی با حداکثر توانایی توصیف می کند؟

- ۰۱ اصل اوج گیری
۰۲ اصل فراوانی
۰۳ اصل شدت تمرین
۰۴ اصل انحصاری بودن تمرین

۱۸- بازیکنان بسکتبال، از کدام روش ذیل می توانند برای افزایش قدرت عضلانی استفاده کنند؟

- ۰۱ تمرینات سرعتی
۰۲ تمرینات تناوبی
۰۳ تمرینات تناوبی
۰۴ تمرینات استقامتی

۱۹- آزمون تماس خطوط (sucide test) چه معیاری را اندازه گیری می کند؟

- ۰۱ معیار سرعت و دقت پاس
۰۲ معیار سرعت حرکت و چابکی
۰۳ سرعت و دقت شوت
۰۴ دقت پرتاب آزاد

۲۰- کلیه اهدافی که مربوط به آموزش نوعی مهارت باشد، در کدام حیطه قرار می گیرد؟

- ۰۱ شناختی
۰۲ حیطه روانی - حرکتی
۰۳ عاطفی
۰۴ آموزشی

۲۱- بر اساس قوانین بسکتبال چنانچه تیمی به حد نصاب پنج نفر نرسد،.....

- ۰۱ با همان تعداد بازیکن مسابقه انجام می گیرد
۰۲ تیم مقابل نیز با همان تعداد بازیکن وارد بازی می شود
۰۳ مسابقه را به روزی دیگر به تعویق می اندازند
۰۴ باخت فنی به تیمی که به نصاب نرسد، داده می شود

۲۲- خطایی که بدون ایجاد برخورد بازیکنان بوجود آید را چه می نامند؟

- ۰۱ خطای شخصی بازیکن
۰۲ خطای فنی بازیکن
۰۳ خطای تیمی
۰۴ خطای دیسکالیفه

۲۳- خطاهای انجام شده توسط بازیکنان در بین نیمه ها چگونه محاسبه خواهد شد؟

- ۰۱ جزء خطاهای نیمه ای که شروع می شود.
۰۲ جزء خطاهای نیمه ای که تمام شده است.
۰۳ محاسبه نمی شود.
۰۴ جزء خطاهای نیمه استراحت محاسبه می شود.

۲۴- دفاع در کدام منطقه به صورت فشرده و نزدیک بوده و هرگونه غفلت موجب از دست دادن امتیاز می شود؟

- ۰۱ منطقه C
۰۲ منطقه A
۰۳ منطقه B
۰۴ تمام زمین