

پیام نور

دانشجویان  
پایگاه خبری

**PNUNA.COM**

PNU News Agency

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: هندبال، هندبال ۱-عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی و علمی

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 ۱۳۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۶)

۱- دروازه بان هندبال برای دفع توپ های ارتفاع بلند اکثراً از کدام اندام های خود استفاده می کند؟

۱. دست نزدیک توپ

۲. هر دو دست

۳. دست و پای نزدیک توپ

۲- کدام یک از گزینه های زیر به عنوان تاکتیک تهاجمی فردی در بازی هندبال اشتباه است؟

۱. به شکاف بین مدافعان حمله کنید.

۲. زیاد نزدیک مدافعان نشوید و یک فضای قابل کار با توپ را ایجاد کنید.

۳. برای دریافت توپ بدوي و توپ را در فضا گرفته روی دو پا فرود آيد.

۴. به شکاف بین مدافعان حمله کنید و به دروازه بان نگاه کنید.

۳- کدام یک از گزینه های زیر در مورد ضد حمله نوع اول نادرست است؟

۱. معمولاً بازیکن گوش سریع تر هستند و ضد حمله توسط آنها آغاز می شود.

۲. به محض اینکه حریف شوت زد و بازیکن گوش اقدام به ضد حمله می کند.

۳. اولین نگاه دروازه بان برای ضد حمله باید به بازیکن گوش باشد.

۴. مسیر حرکت بازیکنان گوش باید قبل از رسیدن به وسط زمین یکدیگر را قطع کند.

۴- چالاکی و خوب پریدن از ویژگی های کدام یک از بازیکنان مناطق مختلف هندبال است؟

۱. دروازه بانان

۲. بازیکنان گوش

۳. بازیکنان بغل

۴. دایره مهاجم

۵- عبارت بازی در خندق مربوط به کدام یک از پست های بازی هندبال می باشد؟

۱. دایره مهاجم

۲. دروازه بانان

۳. بازیکنان گوش

۴. بازیکنان بغل

۶- در دفاع ۱-۲-۳ چند بازیکن مدافعان روی خط ۶ متر مستقر می شوند؟

۱. یک بازیکن

۲. سه بازیکن

۳. دو بازیکن

۴. شش بازیکن

۷- سیستم دفاعی در بازی هندبال کدام یک از اجزاء دفاعی زیر را ندارد؟

۱. تراکم

۲. عمق

۳. عرض

۴. عمق و تراکم

پیام نور

دانشجویان  
پایگاه خبری

**PNUNA.COM**

PNU News Agency

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۶ تشریحی : ۰

دوس : هندبال، هندبال ۱-عملی

روش تحصیلی / گد درس : 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 ۱۳۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۶)

-۸- هدف از انجام کدام تمرين ، تمرين دویدن در زمين و کنترل توب پاس داده شده است ؟

- |                           |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ۱. ضد حمله : ۶ در مقابل ۶ | ۲. تمرين ضد حمله نوع اول | ۳. تمرين ضد حمله نوع دوم |
| ۴. تمرين عقب نشيني سريع   |                          |                          |

-۹- زمان استراحت بين دو نيمه بازي رسمي هندبال چقدر است؟

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| ۱۰. ۱ دقیقه | ۱۵. ۲ دقیقه | ۲۰. ۴ دقیقه |
| ۳. ۵ دقیقه  |             |             |

-۱۰- در هنگام پرتاب آزاد در پشت خط ۹ متر در بازي هندبال بازيکنان مدافع باید در فاصله چند متري از توب قرار بگيرد؟

- |             |            |            |              |
|-------------|------------|------------|--------------|
| ۱. پنج متري | ۲. دو متري | ۳. سه متري | ۴. چهار متري |
|-------------|------------|------------|--------------|

-۱۱- هدف کدام تمرين زير کار کردن روی تکنيک عبور در وضعیتی شبیه بازي است ؟

- |   |                        |                            |   |
|---|------------------------|----------------------------|---|
| ۱. حمله به شکاف بين مدافعان و عبور : ۲ در مقابل ۳ | ۲. عبور : ۲ در مقابل ۱ | ۳. تمرين گرفتن مهاجم دايره | ۴. حمایت از تراكم بازيکنان ۴ در مقابل ۳ |
|---|------------------------|----------------------------|---|

-۱۲- جريمه تعويض غير قانونی در بازي هندبال چيست؟

- |             |              |         |                     |
|-------------|--------------|---------|---------------------|
| ۱. کارت زرد | ۲. کارت قرمز | ۳. تذکر | ۴. اخراج ۲ دقیقه اى |
|-------------|--------------|---------|---------------------|

-۱۳- کدام يك از گزينه هاي زير در مورد پرتاب پنالتی صحيح است؟

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| ۱. پرتاب پنالتی از فاصله ۶ متري از خط دروازه انجام می شود. | ۲. فقط بازيكنi که روی او خطا صورت گرفته می تواند پنالتی بزند. | ۳. در هنگام پرتاب پنالتی سایر بازيکنان باید حداقل ۳ متر از توب فاصله داشته باشند. | ۴. اگر پرتاب پنالتی گل نشد فقط زننده پنالتی می تواند دوباره توب برگشته را گرفته و شوت کند. |
|--|---|---|--|

-۱۴- کدام يك از گزينه هاي زير در مورد دفاع فردی در هندبال صحيح است؟

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| ۱. در هنگام دفاع زانوها را تا حدود ۹۰ درجه خم کرده و وزن بدن را روی پاها توزيع کنيد. | ۲. در هنگام دفاع دستها را در ارتفاع لگن خود نگه داريد تا آماده دفاع باشيد. | ۳. در هندبال شما اجازه داريد تا از بالا تنه برای سد کردن حریف استفاده کنید. | ۴. در هنگام دفاع شما اجازه داريد تا حریف را به آرامی به بیرون زمین هل دهید. |
|--|--|---|---|

پیام نور

دانشجویان  
پایگاه خبری

**PNUNA.COM**

PNU News Agency

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

دوس: هندبال، هندبال ۱-عملی

روش تحصیلی/ گد درس: 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 ۱۳۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۶)

۱۵- هنگامیکه دروازه بان مالک توب است و محوطه دروازه را ترک کند، چه جریمه ای برای وی به دنبال دارد؟

۱. پرتاب آزاد      ۲. کارت زرد      ۳. پرتاب ۷ متر      ۴. پرتاب دروازه

۱۶- تکنیک اصلی یک مهاجم دایره برای اجرای شوت کدام است؟

۱. شوت طراحی شده      ۲. شوت شیرجه ای      ۳. شوت پرشی      ۴. شوت از گوشه

۱۷- مکانیک کدام یک از انواع شوت ها در هندبال مانند پاس از بالای سر است؟

۱. شوت از کنار      ۲. شوت طراحی شده      ۳. شوت پرشی      ۴. شوت شیرجه ای

۱۸- کدام یک از گزینه های ذیل در مورد نحوه صحیح اجرای دریبل کردن در هندبال نادرست است؟

۱. دریبل کردن باید در ارتفاع کمتر انجام شود.

۲. در هنگام دریبل کردن توب باید به جلو هدایت شود.

۳. در مرحله آمادگی برای دریبل آرنج باید حدود ۹۰ درجه خم شود.

۴. در هنگام دریبل کردن از کف دست برای هدایت توب استفاده شود.

۱۹- مدت زمان قانونی بازی هندبال چقدر است؟

۱. دو زمان ۱۵ دقیقه ای

۲. دو زمان ۲۵ دقیقه ای

۲۰- کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

۱. مهمترین قسمت زمین هندبال محوطه دروازه است.

۲. محوطه دروازه در بازی محوطه ۶ متر است.

۳. بازیکنان حمله و دفاع نباید وارد محوطه دروازه شوند.

۴. فقط بازیکنان مدافع می توانند خط ۶ متر محوطه دروازه را لمس کنند.

۲۱- اندازه دروازه های هندبال چقدر است؟

۱. ۲/۱۵ در ۳/۱۵ و پهنهای ۱۰ سانتیمتر

۲. ۲ در ۳ متر و پهنهای ۸ سانتیمتر

۳. ۲ در ۳ متر و پهنهای ۸ سانتیمتر

۴. ۲/۳۰ در ۳/۵۰ و پهنهای ۸ سانتیمتر

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

دوس : هندبال، هندبال ۱- عملی

روش تحصیلی / گد درس : 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 ۱۳۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۶)

۲۲- کدام یک از انواع پاسها در بازی هندبال کاربرد بیشتری دارد؟

۱. پاس مج
۲. پاس زمینی
۳. پاس از بالای سر
۴. پاس از توی سینه

۲۳- جریمه خطای سه گام (رانینگ) چیست؟

۱. واگذاری توب به حریف و پرتاب آزاد برای تیم حریف
۲. واگذاری توب به حریف و پرتاب پنالتی برای تیم حریف
۳. واگذاری توب به حریف و دادن کارت زرد به بازیکن خاطی
۴. واگذاری توب به حریف و تذکر دادن به بازیکن خاطی

۲۴- بازیکن هندبال چند ثانیه می تواند توب را در دست نگه دارد؛ بدون آنکه حرکتی داشته باشد؟

۱. ۲ ثانیه
۲. ۳ ثانیه
۳. ۴ ثانیه
۴. حداقل ۵ ثانیه