

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۹ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۲۲۱۵۱۸۶) دانشجویان پیام نور

۱- فدراسیون بین المللی هندبال در چه سالی و در کجا تشکیل شد؟

۱. ۱۹۲۸ آمستردام ۰۱ ۰۲ ۱۹۸۲ اتریش ۰۲ ۱۹۲۸ سوئد ۰۳ ۰۴ ۱۹۸۲ برلین

۲- در چه سالی هندبال جزء بازی های المپیک در آمد؟

۱. ۱۹۱۳ م ۰۱ ۰۲ ۱۹۳۱ م ۰۲ ۰۳ ۱۹۳۶ م ۰۳ ۰۴ ۱۹۶۳ م ۰۴

۳- پر افتخارترین تیم هندبال در جهان کدام تیم می باشد؟

۱. رومانی ۰۱ ۰۲ ژاپن ۰۲ ۰۳ سوئد ۰۳ ۰۴ فرانسه ۰۴

۴- طول و ارتفاع دروازه هندبال به ترتیب چند متر است؟

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

۵- ابعاد اصلی روانی برای پیشرفت بازیکنان هندبال کدام است؟

۱. انگیزه و اراده ۰۱ ۰۲ هیجان ۰۲ ۰۳ تمرکز ۰۳ ۰۴ احساس مسئولیت ۰۴

۶- تقویت حس مسئولیت پذیری بازیکنان جزء کدام یک از زمان های آمادگی روانی است؟

۱. آماده سازی روانی شب قبل از مسابقه ۰۱ ۰۲ آماده سازی روانی در طول تمرینات ۰۲

۳. آماده سازی روانی بعد از مسابقات ۰۳ ۰۴ آماده سازی روانی روز مسابقه ۰۴

۷- منبع سوخت و ساز در رشته هندبال کدام است؟

۱. هوازی ۰۱ ۰۲ بی هوازی ۰۲ ۰۳ هوازی و بی هوازی ۰۳ ۰۴ فسفاژن ۰۴

۸- از تکنیک های بسیار مهم و اساسی در بازی هندبال چه می باشد؟

۱. آشنایی با توپ ۰۱ ۰۲ مهارت سه گام ۰۲ ۰۳ پاس دادن ۰۳ ۰۴ دریبل ۰۴

۹- ساده ترین و مطمئن ترین پاس در هندبال کدام است؟

۱. پاس سینه ۰۱ ۰۲ پاس دو دست از پایین ۰۲

۳. پاس از پایین با یک دست ۰۳ ۰۴ پاس پرشی ۰۴

۱۰- کدام یک از پاس های زیر در فواصل کوتاه کاربرد دارد؟

۱. پاس سینه ۰۱ ۰۲ پاس روی زمین ۰۲ ۰۳ پاس پرشی ۰۳ ۰۴ پاس از پشت سر ۰۴

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۹) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۲۱۵۱۸۶) دانشجوین پیام نور

۱۱- کدام یک از دریافت ها در هندبال از اهمیت زیادی برخوردار است؟

- ۰۱ دریافت در حین دویدن
۰۲ دریافت یک دستی
۰۳ دریافت در حال پرش
۰۴ دریافت بالای مدافع

۱۲- در دریبل بلند، دست دریبل کننده به کدام سمت توپ برخورد کرده و توپ تا چه ارتفاعی بالا می آید؟

- ۰۱ بالای توپ و تا زانوها
۰۲ پشت توپ و در حدود کمر
۰۳ روی توپ و در حدود کمر
۰۴ پشت توپ و تا زانوها

۱۳- در پرتاب پنالتی بیشتر از کدام شوت استفاده می شود؟

- ۰۱ بالای سر - شیرجه ای
۰۲ بالای قوس
۰۳ شوت به گوشه
۰۴ شوت پرشی

۱۴- کدام یک از شوت های زیر ترکیبی از دویدن - پریدن و پرتاب کردن است؟

- ۰۱ شوت بالای سر
۰۲ شوت پرشی
۰۳ شوت شیرجه ای
۰۴ شوت مستقیم

۱۵- کدام یک از انواع شوت ها باعث می شود موقعیت شوت با درصد کم را به یک موقعیت عالی تبدیل کنیم؟

- ۰۱ پرشی
۰۲ شیرجه ای
۰۳ گوشه ای
۰۴ بالای سر

۱۶- دفاع برای یک تیم مهاجم از چه زمانی شروع می شود؟

- ۰۱ از لحظه ای که توپ از دست مهاجم خارج شود
۰۲ از لحظه ای که توپ پاس داده شود
۰۳ به دستور مربی
۰۴ زمانی که تیم به لحاظ امتیاز عقب باشد

۱۷- آخرین راه مدافع برای جلوگیری از گل خوردن چیست؟

- ۰۱ حرکات جانبی
۰۲ حمله به بیرون
۰۳ بررسی حرکت حریف
۰۴ باز کردن دست ها در مسیر توپ

۱۸- با انجام کدام یک از تکنیک های دفاع می توان از دروازه در تمام جهات محافظت کرد؟

- ۰۱ بررسی حرکت حریف
۰۲ حرکت جانبی
۰۳ حمله به بیرون
۰۴ متوقف کردن مهاجم

۱۹- در دفع کدام یک از شوت های زیر دروازه بان شانس بیشتری برای دفع آن دارد؟

- ۰۱ بلند
۰۲ کوتاه
۰۳ متوسط
۰۴ کنار

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال، هندبال ۱- عملی

PNUNA.COM

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۹ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۲۱۵۱۸۶) دانشجویان پیام نور

۲۰- دروازه بان در دفع کدام شوت پاها را تا سطح کمر از دو طرف بالا می آورد؟

۱. شوت از فاصله نزدیک
۲. شوت متوسط
۳. شوت قوسی
۴. شوت از کنار

۲۱- اگر بازیکنی مرتکب خطای تعویض شود، چه جریمه ای در پی دارد؟

۱. دو ضربه آزاد و ۲ دقیقه اخراج بازیکن
۲. یک ضربه آزاد و ۱ دقیقه اخراج بازیکن
۳. یک ضربه آزاد و ۲ دقیقه اخراج بازیکن
۴. دو ضربه آزاد و ۱ دقیقه اخراج بازیکن

۲۲- کدام عبارت صحیح است؟

۱. بازیکنی که تعویض می شود حق ورود همزمان به بازی را دارد
۲. زمان بازی برای جوانان ۱۲ تا ۱۶ ساله دو زمان ۳۰ دقیقه ای است.
۳. هنگام بروز ۲ دقیقه تعلیق اعلام تایم اوت الزامی است.
۴. اگر بازیکنی بی موقع وارد محوطه دروازه شود دو پرتاب پنالتی برای تیم حریف گرفته می شود.

۲۳- در مسابقات هندبال خردسال زیر ۸ سال زمان استراحت بین نیمه ها چقدر است؟

۱. ۱۰ دقیقه
۲. ۸ دقیقه
۳. ۵ دقیقه
۴. ۱۵ دقیقه

۲۴- هر گونه تهاجم و حمله غیر اخلاقی به بازیکنان در مدت بازی چه مجازاتی را در پی دارد؟

۱. ۲ دقیقه اخراج از بازی
۲. کارت زرد
۳. تعلیق بازی
۴. اکسکلود