

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

تعداد سوالات: تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس: هندبال ۲، هندبال ۲-عملی - خواهان

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۰ پی، علوم ورزشی اگرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۸



۱- کدام یک از گزینه های زیر در رشته هندبال، جزء تمرینات آمادگی جسمانی ویژه می باشد؟

۲. قدرتی

۱. استقامتی

۴. تلفیقی از تمرینات بدنی و تواناییهای تکنیکی و تاکتیکی

۳. سرعت و هماهنگی

۲- در تمریناتی که برای افزایش قدرت پرتاپ و شوت انجام می گیرد استفاده از کدام توپ موثر است؟

۴. توپ فوتبال

۳. توپ هندبال

۲. توپ بستکبال

۱. مدبین بال

۳- کدام یک از موارد زیر، اهداف اصلی را در کار دفاعی هندبال ارایه می دهد؟

۲. ایجاد مزاحمت برای بازی تیم مقابل

۱. جلوگیری از گل خوردن

۴. همه موارد

۳. تلاش برای بدست آوردن توپ

۴- سد کردن راه بازیکن وسط باحرکت پهلو را می توان در گروه کدام یک از تمرینات زیر جای داد؟

۲. تمرینات بلوکه

۱. تمرینات استقامتی

۴. تمرینات آرایش دفاعی

۳. تمرینات سرعتی

۵- در تمرینات پیشرفته حمله در هندبال، کدام یک از تمرینات زیر برای افزایش قدرت تصمیم گیری بکار می رود؟

۲. تاکتیک گروهی و تمرینی شوت

۱. سد کردن مدافع گوش

۴. تمرینات استقامتی

۳. آرایش دفاعی

۶- چنانچه تیم در حالت دفاع باشد، هدف چیست؟

۴. بدست آوردن توپ

۳. اخطار

۲. بدست آوردن امتیاز

۱. حمایت تماشاگران

۷- بهترین سیستم دفاعی به هنگامی که تعداد بازیکنان مدافع بیشتر از تعداد بازیکنان تیم حریف است، کدام گزینه می باشد؟

۲. اجرای دفاع ۵:۱

۱. اجرای دفاع ۴:۰+۲

۴. ۵:۱

۳. ۳:۲ یا ۱:۵

۸- دروازه بانان برای مهار توپهایی که از نقطه پنالتی زده می شود، تا چه فاصله ای می توانند جلو دروازه قرار گیرند؟

۴. ۳ تا ۴ متری

۳. نیم تا ۱ متری

۲. ۱ تا ۳ متری

۱. فاصله ۲،۵ تا ۳ متری

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

تعداد سوالات: تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس: هندبال ۲، هندبال ۲-عملی - خواهان

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۰، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۸

۹- با توجه به الگوی عمومی خصوصیات دروازه بانان هندبال، توانایی دریافت و ارسال مناسب توپ، و طریقه ایستادن و جاگیری در دروازه، زیر گروه کدام دسته قرار می‌گیرند؟

۱. جسمانی      ۲. تاکتیکی      ۳. روانی      ۴. تکنیکی

۱۰- مهمترین وسایل کمک آموزشی جهت ارتقای سطح یادگیری و اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی هندبال کدام است؟

۱. تلویزیون و فیلمهای آموزشی مسابقات  
۲. تلویزیون و اجرای مهارت توسط چند تن دیگر  
۳. تهیه فیلم و عکس از خود نوآموزان  
۴. تصاویر، پوستر و اسلاید

۱۱- هدف از گرم کردن عمومی و اختصاصی در تمرین و مسابقه چیست؟

۱. آمادگی روانی  
۲. آمادگی عمومی و اختصاصی  
۳. آمادگی جسمانی و روانی و جلوگیری از آسیب  
۴. بهبود عملکرد

۱۲- گرم کردن اختصاصی در هندبال شامل کدام اندامها می‌باشد؟

۱. سر و گردن و پاها  
۲. پاها و دستها  
۳. کمر و عضلات شکمی  
۴. پاها

۱۳- گنجاندن تمرین پرتاپ نیزه در برنامه تمرینی هندبالیستها به چه منظور است؟

۱. افزایش توان عضلانی در پرتاپ  
۲. بهبود سرعت برای کم کردن فاصله در پرتاپ  
۳. بهبود مهارت و استقامت عضلانی  
۴. افزایش قدرت و استقامت در مسابقه

۱۴- بازیکنان هندبال به کدام نوع استقامت عضلانی نیاز داشته و از تمرینات آن استفاده می‌کنند؟

۱. استقامت عضلانی بیویا  
۲. استقامت عضلانی ایستا  
۳. استقامت عضلانی بیویا و ایستا  
۴. استقامت قلبی تنفسی

۱۵- کدامیک از تمرینات زیر برای استقامت قلبی- تنفسی مناسب است؟

۱. استفاده از توب مدرسین بال سنگین  
۲. دوهای کوتاه ۲۰۰ تا ۱۵۰۰ متر بصورت فاصله‌ای  
۳. دوی  $9 \times 4$   
۴. دوهای زیر ۱۰ متر

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : هندبال ۲، هندبال ۲-عملی - خواهان

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۰، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۸

۱۶- آویزان کردن چند توپ از دروازه در طرفین دروازه باش، با ارتفاع متفاوت، و ضربه های متفاوت ورزشکار با پاها و دستها بطور همزمان به این توپها برای کدام ویژگی دروازه باش بکار می رود؟

- ۱. بهبود جاگیری دروازه باش
- ۲. بهبود هماهنگی دستها و پاها و استقلال حرکتی آنها
- ۳. بهبود مهارت دستها

۱۷- محترم شمردن شخصیت یکدیگر در زمرة کدامیک از آمادگی و ارتباط در هندبال است؟

- ۱. جزء وظایف مریب است
- ۲. جزء وظایف بازیکن است
- ۳. آمادگی روانی و ارتباط مثبت بین مریب و بازیکن
- ۴. اعتماد و وفاداری متقابل

۱۸- کدامیک از موارد زیر از مسئولیت های بازیکنان می باشد؟

- ۱. آگاهی و پیشرفت در حوزه های تکنیکی و تاکتیکی
- ۲. بهبود شخصیت و ثبات روانی بازیکنان
- ۳. نظم فردی و نظم تاکتیکی
- ۴. داشتن طرح آموزشی

۱۹- خطی در زمین هندبال که از خطوط مقطع پانزده سانتی متری، و با فاصله پانزده سانتی متری از هم رسم می شود چه نام دارد؟

- ۱. خط پرتاب آزاد (۹ متر)
- ۲. محوطه دروازه (خط عمرت)
- ۳. خط ۷ متر (خط پنالتی)
- ۴. خط وسط زمین - ۲۰ متر

۲۰- وقت عادی بازی برابر جوانان ۱۲ سال تا ۱۶ سال چند دقیقه است؟

- ۱. دو زمان ۲۰ دقیقه ای
- ۲. دو زمان ۱۴ دقیقه ای
- ۳. دو زمان ۱۵ دقیقه ای
- ۴. دو زمان ۲۵ دقیقه ای

۲۱- پرتاب آزاد در بازی هندبال از چه فاصله ای نسبت به دروازه انجام می شود؟

- ۱. ۷ متر
- ۲. ۴ متر
- ۳. ۸ متر
- ۴. عمرت

۲۲- در هنگام پرتاب آزاد، بازیکن تیم مقابل باید چند متر از پرتاب کننده فاصله داشته باشد؟

- ۱. ۳ متر
- ۲. ۴ متر
- ۳. ۵ متر
- ۴. ۷ متر

۲۳- جریمه ورود بازیکنی که حق شرکت در بازی را ندارد به زمین کدام است؟

- ۱. اخراج ۲ دقیقه ای
- ۲. کارت زرد
- ۳. کارت قرمز
- ۴. دیسکالیفه

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

تعداد سوالات: تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس: هندبال ۲، هندبال ۲-عملی - خواهان

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۰، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۸



۲۴- کدام بازیکن در هندبال فقط حق ورود به محوطه دروازه را دارد؟

۱. بازیکن آزاد
۲. بازیکن خط زن
۳. دروازه بان
۴. بازیکن گوش