

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: هندبال، هندبال، هندبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۶ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۳۵

۱- کدام یک از مشخصات ذیل از ویژگی های بازی هندبال نمی باشد؟

۱. احتیاج به عکس العمل بالا دارد
۲. باعث تقویت فکر و روح می شود
۳. یک ورزش بدون برخورد است
۴. ایجاد لذت می کند

۲- زمان مسابقه و استراحت در بازی هندبال به ترتیب چند دقیقه می باشد؟

۱. ۲۰ - ۱۰
۲. ۳۰ - ۱۵
۳. ۲۰ - ۱۵
۴. ۳۰ - ۱۰

۳- چرا در بعضی از کشورها هندبال جز برنامه های اجباری نظامیان و آموزشگاهها می باشد؟

۱. چون باعث آمادگی جسمانی بالا می شود
۲. چون شباهت به بازیهای دیگر دارد
۳. چون باعث اتحاد افراد می شود
۴. چون باعث نشاط می شود

۴- اولین بازیکن خط حمله و آخرین بازیکن خط دفاعی چه کسی است؟

۱. توپ پخش کن
۲. دروازه بان
۳. بازیکن دفاعی
۴. خط زن

۵- پدر هندبال ایران کیست و در چه تاریخی آنرا به ایران آورد؟

۱. گل بابایی - ۱۳۴۴
۲. امیرتاش - ۱۳۴۴
۳. امیرتاش - ۱۳۴۸
۴. گل بابایی - ۱۳۴۸

۶- محیط توپ هندبال بانوان چقدر است؟

۱. ۵۲ - ۵۰
۲. ۵۴ - ۵۶
۳. ۵۶ - ۵۸
۴. ۵۸ - ۶۰

۷- در بازی هندبال برای اینکه یک بازیکن به سطح بالای باشگاهی برسد چه خصوصیات باید داشته باشد؟

۱. قدرتی - سرعتی
۲. تکنیکی - تاکتیکی
۳. مجموعه ای از حرکات تهاجمی و تدافعی
۴. انگیزه و علاقه بالا

۸- در ورزش هندبال مربی باید علاوه بر کم کردن اشتباهات تیم به چه عاملی بسیار دقت کند؟

۱. ترس از شکست
۲. کامل شدن صد در صد
۳. حساسیت زمان پاسخ
۴. عدم واکنش در برابر اشتباه

۹- مهار هیجان هنگام درگیری تن به تن باعث چه عاملی می شود؟

۱. احساس تنفر بیشتر بعد از ناکامی
۲. ادامه بازی با اشتباهات بیشتر
۳. ایجاد غرور بیشتر بعد از ناکامی
۴. بعد از ناکامی به سرعت خود را پیدا می کند

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: هندبال، هندبال ۱، هندبال ۱-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۶ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۳۵

۱۰- مربی از بازیکنان خود چه انتظاری نباید داشته باشد؟

۱. داشتن نظم
۲. احترام متقابل
۳. افزایش قابلیت فردی و تیمی
۴. فقط توجه به برد

۱۱- کدام ویژگی از مشخصات جسمانی بازیکن هند بال نمی باشد؟

۱. توانایی تولید نیروی زیاد
۲. وزن کم
۳. توانایی تولید توان عضلانی بالا
۴. قد بلند

۱۲- از جمله مهم ترین عوامل اثرگذار در هندبال ..... و ..... می باشند.

۱. توان هوازی - قدرت
۲. سرعت - قدرت
۳. سرعت - چابکی
۴. قدرت - استقامت عضلانی

۱۳- در مهارت سه گام باید همیشه در لحظه پرتاب، پای ..... دست پرتاب در جلو و پای موافق دست پرتاب پای ..... باشد.

۱. مخالف - تکیه گاه
۲. موافق - تکیه گاه
۳. مخالف - چپ
۴. مخالف - راست

۱۴- ساده ترین و طبیعی ترین نوع پاس که در فواصل کم انجام می شود کدام پاس است؟

۱. پاس مچی
۲. پاس از پشت سر
۳. پاس از پایین با یک دست
۴. پاس دو دست

۱۵- زمانی که توپ بالاتر از سر و در حال دویدن به دریافت کننده می رسد، از چه نوع دریافتی استفاده می کنیم؟

۱. دریافت توپ در حال پرش
۲. دریافت با یک دست
۳. دریافت زیر کمر
۴. دریافت زمینی

۱۶- دریبل به چند نوع تقسیم می شود؟

۱. ایستاده - بلند
۲. ایستاده - در حال حرکت
۳. ایستاده - کوتاه
۴. کوتاه - بلند

۱۷- هنگام رویارویی با موانع و عبور از حریف جهت کنترل توپ از چه نوع دریبلی استفاده می کنیم؟

۱. ایستاده
۲. کوتاه در حال حرکت
۳. بلند در حال حرکت
۴. بلند سریع

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: هندبال، هندبال ۱، هندبال ۱-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۶ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۳۵

۱۸- در حرکت سه گام به منظور شوت چه زمانی توپ به بالای سر برده می شود؟

۱. روی گام سوم ۲. زمان بلند شدن ۳. روی گام دوم ۴. روی گام اول

۱۹- وقتی خطایی باعث می شود بازیکن مهاجم یک فرصت مسلم گل را از دست بدهد داور چه تصمیمی می گیرد؟

۱. پرتاب آزاد ۲. پنالتی ۳. پرتاب ۹ متر ۴. پرتاب ۶ متر

۲۰- کدام تکنیک یکی از عوامل مهم فنی در دفاع می باشد؟

۱. طریقه ایستادن ۲. بررسی حرکت حریف ۳. حمله به بیرون ۴. حرکت جانبی

۲۱- آخرین راه برای جلوگیری از گل خوردن در زمان حمله شوت بالای سر کدام حرکت می باشد؟

۱. پرش کردن ۲. انجام حرکت پا بوکس ۳. دستها و انگشتان جلوی دید حریف را بگیرد ۴. انجام حرکت جانبی

۲۲- حالت ایستادن اصلی دروازه بان چگونه است؟

۱. مانند ایستادن اصلی در حمله ۲. مانند ایستادن اصلی در دفاع ۳. مرکز ثقل بالا ۴. بالاتنه به عقب

۲۳- تعداد بازیکنان اصلی و ذخیره هندبال به ترتیب چند نفر است؟

۱. ۱۲-۵ ۲. ۷-۵ ۳. ۵-۷ ۴. ۱۲-۵

۲۴- ..... باعث اخراج بازیکن از زمین می شود (بازیکن باید زمین بازی را ترک کرده و به رختکن هدایت شود) و تیم نیز ۲ دقیقه با یک بازیکن کمتر بازی می کند.

۱. دیسکالیفه ۲. اکسکلود ۳. اخطار ۴. تایم اوت