

سری سوال : یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۲۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۱۰

عنوان درس : هندبال 2، هندبال 2- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/اد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم

ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۸

- ۱- تمرین های جسمانی ویژه در هندبال شامل چه مواردی هستند؟
۱. تمرینات سرعتی و تاکتیکی  
۲. تمرینات استقامتی  
۳. تمرینات چابکی و تکنیکی  
۴. تمرین بدنی و تواناییهای تاکتیکی و تکنیکی
- ۲- در صورتی که بازیکنی توپ را به دروازه بان خود که در محوطه دروازه قرار دارد پاس بدهد، داور چه تصمیمی می گیرد؟
۱. پرتاب اوت  
۲. پرتاب آزاد  
۳. اخراج  
۴. کارت زرد
- ۳- جریمه ورود بازیکنی که حق شرکت در بازی را ندارد به زمین کدام است؟
۱. دیسکالیفه  
۲. کارت زرد  
۳. کارت قرمز  
۴. اخراج
- ۴- کدام یک از موارد زیر جزء عوامل آمادگی جسمانی برای توانایی های تکنیکی و تاکتیکی هندبال نمی باشد؟
۱. استقامت  
۲. قدرت  
۳. هماهنگی  
۴. عوامل روانی
- ۵- جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و بر هم زدن نقشه ی تهاجمی آنها را چه می نامند؟
۱. حمله  
۲. ضد حمله  
۳. دفاع  
۴. فریب بدنی
- ۶- ارتباط مثبت بین مربی و بازیکنان چگونه به وجود می آید؟
۱. صداقت  
۲. اعتماد متقابل  
۳. وفاداری  
۴. همه موارد صحیح می باشد
- ۷- ایجاد مزاحمت برای بازی تیم مقابل و جلوگیری از گل خوردن ، از اهداف کاری کدام تکنیک در هندبال است؟
۱. دریافت  
۲. دفاع  
۳. دریبل  
۴. فریب بدنی
- ۸- کدام یک از گزینه های زیر از عوامل مهم موفقیت کار دفاعی در هندبال است؟
۱. توانایی و دانش، علاقه و رضایت  
۲. مهارت بالا، قد کشیده  
۳. آمادگی جسمانی بدنی، دانش  
۴. علاقه و رضایت، قد کشیده و تجربه
- ۹- آمادگی جسمانی به چند بخش تقسیم می شود؟
۱. عمومی و تکنیکی  
۲. حمله و دفاع  
۳. عمومی و ویژه  
۴. تاکتیک و تاکتیک
- ۱۰- موقعیت های بسیار خوب برای ضد حمله از مزایای کدام یک از سیستم های دفاعی هندبال می باشد؟
۱. آرایش 3:3  
۲. آرایش 3:2:1  
۳. آرایش 6:0  
۴. ضد حمله



سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : \*

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : \*

عنوان درس : هندبال 2، هندبال 2- عملی -خواهران

رشته تحصیلی/اد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۸

۱۱ - فضا سازی و ضد حمله ، جزء کدامیک از مراحل تاکتیک حمله می باشد؟

۱. حمله فردی      ۲. حمله گروهی      ۳. حمله تیمی      ۴. ضد حمله

۱۲ - رودررویی یک مهاجم مقابل یک مدافع در حمله منجر به کدام یک از گزینه های زیر می شود؟

۱. به دست آوردن پنالتی و دو دقیقه      ۲. جلوگیری از گل خوردن

۳. ایجاد مزاحمت      ۴. یارگیری

۱۳ - حرکت ضربدری در وسط زمین یکی از راههای حمله به کدام دفاع در هندبال است؟

۱. آرایش 6:0      ۲. آرایش حمله به دفاع 3:2:1

۳. آرایش 3:3      ۴. آرایش حمله به دفاع 5:1

۱۴ - از بین رفتن تفاهم و ایجاد تشنج تیمی جزء شرایط کدام گزینه است؟

۱. شرایط روانی تیم با تعداد بازیکنان بیشتر      ۲. شرایط روانی تیم با بازیکنان کمتر

۳. دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر      ۴. دفاع با تعداد بازیکنان کمتر

۱۵ - کدامیک از بازیکنان هندبال از کلیدی ترین بازیکنان محسوب می شود؟

۱. بازیکن خط زن      ۲. بازیکن بغل

۳. بازیکن گوش      ۴. دروازه بان

۱۶ - کدام قسمت از بدن بازیکن هندبال نیاز به گرم کردن ویژه دارد؟

۱. دستها و کمر      ۲. دستها و پاها      ۳. پاها و گردن      ۴. دستها و کمر و گردن

۱۷ - قابلیت از عضلات که بتوانند یک حرکت را در مدت طولانی تکرار کنند یا حالت انقباض را برای مدت طولانی حفظ کنند؟

۱. توان      ۲. قدرت عضلانی

۳. استقامت عضلانی      ۴. هماهنگی اعصاب و عضله

۱۸ - کدام یک از تمرینات زیر جهت تقویت استقامت عضلانی یا مناسب است؟

۱. طناب زدن با جلیقه سنگین      ۲. تمرین با توپ طبی

۳. دویدن طولانی مدت      ۴. دوهای کوتاه مدت

۱۹ - تغییر جهت یا سرعت بدن در کوتاهترین زمان ممکن توسط بازیکن هندبال، بیانگر کدامیک از فاکتورهای زیر است؟

۱. تعادل پویا      ۲. چابکی      ۳. توان      ۴. سرعت



سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : \*

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : \*

عنوان درس : هندبال 2، هندبال 2- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/اد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۸

۲۰ - وقت عادی بازی برای جوانان در هندبال برای گروه سنی 8 تا 12 سال چند دقیقه است؟

۱. دو زمان 25 دقیقه ای

۲. هر نیمه به مدت 30 دقیقه

۳. دو زمان 20 دقیقه ای

۴. هر نیمه به مدت 35 دقیقه

۲۱ - چه زمانی یک تیم در هنگام بازی می تواند درخواست تایم اوت کند؟

۱. هنگام ضرورت مشورت

۲. هنگام پرتاب آزاد

۳. هنگامی که توپ در مالکیت تیم باشد

۴. هنگام زدن ضربه پنالتی

۲۲ - جریمه ی خطای تعویض در هندبال چیست؟

۱. پرتاب پنالتی و کارت زرد به بازیکن خاطی

۲. پرتاب و کارت قرمز به بازیکن خاطی

۳. پرتاب آزاد برای تیم مقابل و اخراج 2 دقیقه ای بازیکن خاطی

۴. پرتاب آزاد و اخراج کامل بازیکن خاطی

۲۳ - وقت عادی بازی هندبال در 16 سال به بالا، در هر نیمه بازی و زمان استراحت بین دو نیمه چقدر است؟

۱. 30 دقیقه - 10 دقیقه

۲. 20 دقیقه - 10 دقیقه

۳. 30 دقیقه - 5 دقیقه

۴. 20 دقیقه - 5 دقیقه

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

۱. فاصله 6 متر

۲. فاصله 7 متر

۳. فاصله 8 متر

۴. فاصله 9 متر