



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

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

رشته تحصیلی/گد 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- تاکتیک مناسب برای اینکه بازیکنان در زمان بازگشت به زمین خود از ضد حمله حریف جلوگیری نمایند، چیست؟

۱. حمله ۲. دفاع تهاجمی

۳. دفاع منطقه ای موقتی ۴. دفاع ترکیبی

۲- هنگامی که دو یا چند بازیکن حریف در جریان دفاع توپ را دریافت کنند و به سرعت دست به ضد حمله بزنند چه نوع حمله ای انجام داده اند؟

۱. ضد حمله ساده ۲. ضد حمله گسترده ۳. ضد حمله فردی ۴. ضد حمله عمومی

۳- حمله در هندبال به چند صورت انجام می شود؟

۱. فردی - گروهی ۲. گروهی - تیمی

۳. تکنیکی - تاکتیکی ۴. فردی - گروهی - تیمی

۴- حرکت ضربدری در وسط زمین از تاکتیک های حمله به کدام دفاع است؟

۱. آرایش ۶:۰ ۲. آرایش ۳:۳

۳. آرایش حمله به دفاع ۵:۱ ۴. آرایش حمله به دفاع ۳:۲:۱

۵- کدام یک از تمرینات زیر از تمرینات بلوکه کردن نمی باشد؟

۱. یک نفر سد راه یک نفر ۲. سد کردن با حرکات پهلو

۳. یک نفر سد راه چند نفر ۴. دفاع دو نفره

۶- تمرینات ضد حمله به چند صورت انجام می شود؟

۱. تمرین ضد حمله در قالب بازی - شکلهای تمرینی ضد حمله

۲. تمرین ضد حمله فقط در قالب بازی

۳. تمرین ضد حمله فقط به شکلهای تمرینی

۴. تمرین ضد حمله به شکلهای انواع شوت



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

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

رشته تحصیلی/گد 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

۷- هنگام دفاع با تعداد بازیکنان کمتر، کدام گزینه نباید مورد توجه باشد؟

۱. تمرکز بیشتر بر حمله

۲. حمایت بیشتر از هم تیمی ها

۳. دفاع بر اساس نقاط قوت و ضعف تیم خودی و تیم مقابل

۴. تلاش در جهت بر هم زدن وضعیت تاکتیکی تیم مقابل

۸- کدام بازیکن هندبال از کلیدی ترین بازیکنان محسوب می شود؟

۱. بازیکن خط زن ۲. بازیکن ضد حمله ۳. دروازه بان ۴. بازیکن حمله

۹- هنگام ضربه پنالتی، به دروازه بانی که از توانایی واکنش سریع و تکنیک پیشرفته برخوردار است چه توصیه ای می کنیم؟

۱. به تیرک چپ و راست نزدیک شود ۲. ۲/۵ تا ۳ متر جلوی دروازه قرار بگیرد

۳. زوایای زمین را بگیرد ۴. اول دستها و سپس پاها را حرکت دهد

۱۰- مهمترین وسیله کمک آموزشی جهت اجرای بهتر مهارت های ورزشی کدام است؟

۱. فیلم های ویدیویی آموزشی ۲. تصاویر و اسلاید

۳. تصویرسازی ذهنی ۴. نمایش مهارت توسط مربی

۱۱- گرم کردن عمومی به چه معنایی است؟

۱. گرم کردن تمام اعضا بدن با کشش عضلات خاص

۲. گرم کردن تمام اعضا بدن که مختص رشته ورزشی خاصی نیست

۳. گرم کردن تمام اعضا بدن که مختص رشته ورزشی خاصی است

۴. گرم کردن بعضی از اعضا با در نظر گرفتن رشته ورزشی خاص

۱۲- در تمرینات مربوط به افزایش قدرت عضلانی کدام اصل مهمتر است؟

۱. اصل اضافه بار ۲. اصل استقامت ۳. اصل سرعت ۴. اصل تمرین

۱۳- در تمریناتی که به صورت طولانی و هوازی انجام می شود چه نوع استقامتی افزایش پیدا می کند؟

۱. استقامت ایستا ۲. استقامت پویا

۳. استقامت عضلانی ۴. استقامت قلبی تنفسی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

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

رشته تحصیلی/گد 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

۱۴- تغییر جهت بدن یا سرعت بدن در کوتاهترین زمان ممکن را می نامند .

۱. چابکی ۲. سرعت ۳. قدرت ۴. عکس العمل

۱۵- اتخاذ تصمیمات مناسب تاکتیکی در برابر تیم مقابل از وظایف کیست ؟

۱. بازیکنان ۲. مربی ۳. سرمربی ۴. کاپیتان و بازیکنان

۱۶- هدف اصلی تمرینات برای مربیان و بازیکنان چیست ؟

۱. افزایش استقامت ۲. افزایش قابلیت ورزشی
۳. افزایش هماهنگی ۴. افزایش قدرت

۱۷- وقت عادی بازی و استراحت برای بازیکنان بالاتر از ۱۶ سال چقدر است ؟

۱. ۲۰ دقیقه - ۵ دقیقه ۲. ۳۰ دقیقه - ۱۵ دقیقه
۳. ۲۰ دقیقه - ۵ دقیقه ۴. ۳۰ دقیقه - ۱۰ دقیقه

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

۱. ۶ متر ۲. ۹ متر ۳. ۷ متر ۴. ۳ متر

۱۹- هر تیم چه زمانی می تواند تایم اوت تیمی خود را درخواست نماید ؟

۱. زمانی که توپ در مالکیت داور باشد ۲. زمانی که توپ در مالکیت حریف باشد
۳. زمانی که توپ در مالکیت خودش باشد ۴. زمانی که توپ در اوت باشد

۲۰- شروع بازی با پرتاب چه تیمی آغاز می شود ؟

۱. تیمی که در قرعه کشی آغاز بازی، زمین را انتخاب کرده باشد
۲. تیمی که در قرعه کشی آغاز بازی، شرکت کرده باشد
۳. تیمی که در قرعه کشی آغاز بازی، برنده انتخاب توپ شده باشد
۴. تیمی که در قرعه کشی شرکت نکرده باشد

۲۱- داور چه زمانی اعلام دیسکالیفه می کند ؟

۱. سومین اخراج ۲ دقیقه ۲. چهارمین اخراج ۲ دقیقه
۳. سومین کارت زرد ۴. دومین کارت قرمز



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال، ۲. هندبال ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/گد 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

۲۲- مسئولیت ثبت گلها و اخطارها و ثبت نام بازیکنان به عهده چه کسی است؟

- ۱. داور
- ۲. منشی
- ۳. وقت نگهدار
- ۴. مربی

۲۳- در آزمون سنجش استقامت عمومی بدن در صورتی که امکان برگزاری آزمون ۱۲ دقیقه دویدن وجود نداشته باشد، از چه آزمونی استفاده می شود؟

- ۱. آزمون استقامت عمومی
- ۲. آزمون سرعت ۵۰ متر
- ۳. آزمون پله
- ۴. آزمون طناب زدن

۲۴- هدف از آمادگی جسمانی ویژه در هندبال چیست؟

- ۱. توسعه و بهبود عوامل آمادگی جسمانی در زمان کم و شدت زیاد
- ۲. توسعه و بهبود عوامل آمادگی جسمانی در زمان زیاد و با شدت کم
- ۳. توسعه و بهبود عوامل آمادگی جسمانی عمومی
- ۴. توسعه و بهبود عوامل آمادگی جسمانی تکنیکی

WWW.PNUNA.COM