

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: هندبال ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۰

۱- تمرین‌های جسمانی ویژه در هندبال شامل چه مواردی هستند؟

۰۱. تمرین‌های بدنی ویژه  
۰۲. تمرین‌های ویژه قدرتی و آمادگی هوازی  
۰۳. تمرین‌های بدنی و توانایی‌های تکنیکی و تاکتیکی  
۰۴. آمادگی هوازی عمومی

۲- پاس شیرجه‌ای چه نوع پاسی به شمار می‌رود؟

۰۱. مستقیم  
۰۲. غیر مستقیم  
۰۳. انحرافی (کور)  
۰۴. پاس از ناحیه شانه

۳- اگر یک یا دو مدافع، در منطقه دفاعی خود، وظیفه دفاع به صورت یارگیری را به عهده گیرند، چه مرحله‌ای از دفاع صورت گرفته است؟

۰۱. عقب کشیدن  
۰۲. دفاع منطقه‌ای موقتی  
۰۳. سازماندهی دفاعی  
۰۴. دفاع در یک سیستم

۴- تاکتیک تعویض یار دفاعی چه زمانی استفاده می‌شود؟

۰۱. رفع خستگی مدافعان  
۰۲. برنامه‌ریزی برای ضدحمله  
۰۳. بیشتر در اوایل مسابقه  
۰۴. ایجاد مزاحمت برای بازیکنان زنده حریف

۵- ایجاد مزاحمت و سد کردن، جزء کدام دفاع به شمار می‌رود؟

۰۱. فردی  
۰۲. گروهی  
۰۳. تیمی  
۰۴. به دست آوردن توپ

۶- کدام مدافعان وظیفه دفاع از بازیکن پخش حمله و نیز بازیکن خط را برعهده دارند؟

۰۱. گوش  
۰۲. شماره‌های ۳ و ۴  
۰۳. بغل گوش  
۰۴. شماره‌های ۱ و ۶

۷- کدام گزینه در رابطه با دفاع ۶:۰ نادرست می‌باشد؟

۰۱. بازیکنان فشار زیادی را متحمل نمی‌شوند.  
۰۲. در مقابل شوت‌های عقب زمین حریف بسیار مؤثر می‌باشد.  
۰۳. این آرایش در مقابل بازی سرعتی تیم مهاجم ناتوان است.  
۰۴. تعریف روشنی از وظایف بازیکنان وجود دارد.

۸- کدام آرایش دفاعی در منطقه گوش‌ها آسیب‌پذیر می‌باشد؟

۰۱. ۵:۱  
۰۲. ۳:۲:۱  
۰۳. ۶:۰  
۰۴. ۴:۲

۹- کدام دفاع برای ایجاد ضد حمله مناسب‌تر است؟

۰۱. ۵:۱  
۰۲. ۳:۲:۱  
۰۳. ۶:۰  
۰۴. ۴:۲

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۰

۱۰- دومین مرحله حمله کدام است؟

۱. سازماندهی حمله      ۲. ضد حمله ساده      ۳. مرحله نفوذ      ۴. ضد حمله گسترده

۱۱- برای تیمی که ۱ یا ۲ امتیاز عقب است و مدت کمی به پایان بازی باقی مانده ، اجرای چه دفاعی مفید خواهد بود؟

۱. ۶:۰      ۲. ۳:۲:۱      ۳. ۱:۵      ۴. ۲:۰+۴

۱۲- بهترین سیستم دفاعی زمانی که بازیکنان ما بیشتر از تعداد بازیکنان حریف است، چیست؟

۱. ۴:۰+۲      ۲. ۴:۰+۲      ۳. ۱:۵ یا ۳:۲:۱      ۴. ۶:۰

۱۳- «انعطاف پذیری ، کشش عضلانی و قدرت پرش» جزء کدام یک از خصوصیات دروازه بان هندبال است؟

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

۱۴- توپ گیری و ارسال پاس های کوتاه و بلند، جزء کدامیک از خصوصیات و توانایی های دروازه بان هندبال به شمار می رود؟

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

۱۵- کدام مورد از اهداف آمادگی جسمانی گرم کردن به شمار می رود؟

۱. بهبود تمرکز      ۲. افزایش دم و بازدم      ۳. بهبود هماهنگی در اجرای حرکات      ۴. افزایش دقت و توجه

۱۶- تمرین پرتاب ها موجب بهبود کدام فاکتور آمادگی جسمانی خواهد شد؟

۱. قدرت عضلانی      ۲. توان عضلانی      ۳. استقامت عضلانی      ۴. انعطاف پذیری عضلانی

۱۷- تمرین دیب پارالل موجب بهبود کدام فاکتور آمادگی جسمانی خواهد شد؟

۱. قدرت عضلانی      ۲. توان عضلانی      ۳. استقامت عضلانی      ۴. انعطاف پذیری عضلانی

۱۸- کدام تمرین زیر کمک بیشتری به بهبود استقامت عضلانی خواهد نمود؟

۱. تمرین های تکراری      ۲. استارت ها      ۳. پریدن ها      ۴. استفاده از توپ مدیسن بال

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۰

۱۹- ایجاد تنوع در کدام گزینه، باعث بالا رفتن استقامت عصبی در مقابل محرک‌های خارجی می‌شود؟

۰۱. محل و نوع تمرین

۰۲. تغییر در برخورد بازیکن

۰۳. تغییر در هدف بازیکن

۰۴. تغییر در نگرش بازیکن

۲۰- داشتن توجه به اشتباهات شخصی و اقدام برای تصحیح آنها، جزء کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟

۰۱. نظم تاکتیکی

۰۲. نظم فردی

۰۳. نظم اجتماعی

۰۴. نظم تیمی

۲۱- طول و عرض زمین هندبال چند متر است؟

۰۱. طول آن ۲۵ متر و عرض آن ۴۵ متر

۰۲. طول آن ۲۰ متر و عرض آن ۲۰ متر

۰۳. طول آن ۴۰ متر و عرض آن ۲۰ متر

۰۴. طول آن ۴۰ متر و عرض آن ۴۰ متر

۲۲- وقت عادی بازی برای تمامی تیم‌هایی که بازیکنان ۱۶ سال به بالا دارند، چقدر می‌باشد؟

۰۱. دو وقت ۲۰ دقیقه ای

۰۲. دو وقت ۳۰ دقیقه ای

۰۳. دو وقت ۲۵ دقیقه ای

۰۴. دو وقت ۱۵ دقیقه ای

۲۳- در کدامیک از موارد زیر، داور بازیکن را ۲ دقیقه اخراج می‌کند؟

۰۱. ورود بازیکنی که حق شرکت را ندارد به زمین

۰۲. خطاهای شدید مربوط به رفتار خارج از روحیه ورزشی

۰۳. خطا هنگامی که بازیکنان تیم مقابل در حال اجرای پرتاب رسمی اند.

۰۴. خودداری از رها کردن توپ، هنگامی که بر ضد تیم مهاجم تصمیمی اعلام شده‌است.

۲۴- آزمون پرش عمودی جفت، کدامیک از فاکتورهای زیر را مورد سنجش قرار می‌دهد؟

۰۱. استقامت عضلانی پاها

۰۲. قدرت عضلانی پاها

۰۳. توان عضلانی پاها

۰۴. سرعت پاها