

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

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

۰۱. استقامتی
۰۲. قدرتی
۰۳. سرعت و هماهنگی
۰۴. تلفیقی از تمرینات بدنی و تواناییهای تکنیکی و تاکتیکی

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

۰۱. مدسین بال
۰۲. توپ بستکبال
۰۳. توپ هندبال
۰۴. توپ فوتبال

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

۰۱. جلوگیری از گل خوردن
۰۲. ایجاد مزاحمت برای بازی تیم مقابل
۰۳. تلاش برای بدست آوردن توپ
۰۴. همه موارد

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

۰۱. تمرینات استقامتی
۰۲. تمرینات بلوکه
۰۳. تمرینات سرعتی
۰۴. تمرینات آرایش دفاعی

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

۰۱. سد کردن مدافع گوش
۰۲. تاکتیک گروهی و تمرینی شوت
۰۳. آرایش دفاعی
۰۴. تمرینات استقامتی

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

۰۱. حمایت تماشاگران
۰۲. بدست آوردن امتیاز
۰۳. اختطار
۰۴. بدست آوردن توپ

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

۰۱. اجرای دفاع ۲ + ۵ : ۴
۰۲. اجرای دفاع ۵ : ۱
۰۳. ۵ : ۱ یا ۲ : ۳
۰۴. ۴ + ۵ : ۱

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

۰۱. فاصله ۵، ۲ تا ۳ متری
۰۲. ۱ تا ۳ متری
۰۳. نیم تا ۱ متری
۰۴. ۳ تا ۴ متری

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، 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 می گیرند؟

- ۰۱ جسمانی ۰۲ تاکتیکی ۰۳ روانی ۰۴ تکنیکی

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

- ۰۱ تلویزیون و فیلمهای آموزشی مسابقات
۰۲ تلویزیون و اجرای مهارت توسط چند تن دیگر
۰۳ تهیه فیلم و عکس از خود نوآموزان
۰۴ تصاویر، پوستر و اسلاید

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

- ۰۱ آمادگی روانی ۰۲ آمادگی عمومی و اختصاصی
۰۳ آمادگی جسمانی و روانی و جلوگیری از آسیب
۰۴ بهبود عملکرد

۱۲- گرم کردن اختصاصی در هندبال شامل کدام اندامها می باشد؟

- ۰۱ سر و گردن و پاها ۰۲ پاها و دستها
۰۳ کمر و عضلات شکمی ۰۴ پاها

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

- ۰۱ افزایش توان عضلانی در پرتاب ۰۲ بهبود سرعت برای کم کردن فاصله در پرتاب
۰۳ بهبود مهارت و استقامت عضلانی ۰۴ افزایش قدرت و استقامت در مسابقه

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

- ۰۱ استقامت عضلانی پویا ۰۲ استقامت عضلانی ایستا
۰۳ استقامت عضلانی پویا و ایستا ۰۴ استقامت قلبی تنفسی

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

- ۰۱ استفاده از توپ مدسین بال سنگین ۰۲ دوهای کوتاه ۲۰۰ تا ۱۵۰۰ متر بصورت فاصله ای
۰۳ دوی ۹×۴ ۰۴ دوهای زیر ۱۰ متر

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، 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 بان، با ارتفاع متفاوت، و ضربه های متفاوت ورزشکار با پاها و دستها بطور همزمان به این توپها برای کدام ویژگی دروازه بان بکار می رود؟

- ۰۱ بهبود جاگیری دروازه بان
۰۲ بهبود هماهنگی دستها و پاها و استقلال حرکتی آنها
۰۳ بهبود مهارت دستها
۰۴ بهبود مهارت پاها

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

- ۰۱ جزء وظایف مربی است
۰۲ جزء وظایف بازیکن است
۰۳ آمادگی روانی و ارتباط مثبت بین مربی و بازیکن
۰۴ اعتماد و وفاداری متقابل

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

- ۰۱ آگاهی و پیشرفت در حوزه های تکنیکی و تاکتیکی
۰۲ بهبود شخصیت و ثبات روانی بازیکنان
۰۳ نظم فردی و نظم تاکتیکی
۰۴ 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؟

- ۰۱ خط پرتاب آزاد (۹ متر)
۰۲ محوطه دروازه (خط ۶ متر)
۰۳ خط ۷ متر (خط پنالتی)
۰۴ خط وسط زمین - ۲۰ متر

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

- ۰۱ دو زمان ۲۰ دقیقه ای
۰۲ دو زمان ۱۴ دقیقه ای
۰۳ دو زمان ۱۵ دقیقه ای
۰۴ دو زمان ۲۵ دقیقه ای

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

- ۰۱ ۷ متر
۰۲ ۴ متر
۰۳ ۸ متر
۰۴ ۶ متر

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

- ۰۱ ۳ متر
۰۲ ۴ متر
۰۳ ۵ متر
۰۴ ۷ متر

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

- ۰۱ اخراج ۲ دقیقه ای
۰۲ کارت زرد
۰۳ کارت قرمز
۰۴ دیسکالیفه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۲۴ تشریحی: ۰

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

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

۰۴. بازیکن گوش

۰۳. دروازه بان

۰۲. بازیکن خط زن

۰۱. بازیکن آزاد