

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

۱- شوت های پرشی در هندبال به چند گروه تقسیم می شوند؟

۲ .۱ گروه ۳ .۲ گروه ۴ .۳ گروه ۹ .۴ گروه

۲- شوت از بین پا و شوت سینه ای، جزء کدام گروه از شوت های شیرجه ای هستند؟

 ۱ . شوت دو دستی ۲ . شوت های پرشی
 ۳ . شوت های پشت ۴ . شوت های شیرجه ای آرام

۳- پاس مرکزی و پاس از پهلو، جزء کدام گروه از پاس ها می باشد؟

۱ . پاس غیر مستقیم ۲ . پاس مستقیم ۳ . پاس انحرافی ۴ . پاس مچی

۴- در کدام گزینه، مراحل چهار گانه دفاع به ترتیب بیان شده است؟

 ۱ . دفاع منطقه ای موقتی - سازماندهی دفاعی - عقب کشیدن - دفاع در یک سیستم
 ۲ . عقب کشیدن - دفاع منطقه ای موقتی - سازماندهی دفاعی - دفاع در یک سیستم
 ۳ . سازماندهی دفاعی - دفاع در یک سیستم - عقب کشیدن - دفاع منطقه ای موقتی
 ۴ . سازماندهی دفاعی - دفاع منطقه ای موقتی - عقب کشیدن - دفاع در یک سیستم

۵- از کدام یک از شیوه های دفاع، بیشتر برای مهار بازیکن زنده تیم مقابل استفاده می کنند؟

۱ . دفاع یارگیر ۲ . دفاع ترکیبی ۳ . دفاع فردی ۴ . دفاع تیمی

۶- کدام یک، جزء مراحل دفاع گروهی نمی باشد؟

 ۱ . تعویض یار دفاعی ۲ . دفاع از ضد حمله
 ۳ . تلاش برای تصاحب توپ ۴ . بدست آوردن توپ

۷- کدام یک از مدافعان، وظیفه دفاع از بازیکن خط را به عهده دارند؟

۱ . ۱ و ۶ ۲ . ۲ و ۳ ۳ . ۳ و ۴ ۴ . ۳ و ۴

۸- کدام یک از آرایش های دفاعی، امکان شوت های از راه دور را از بازیکنان حریف می گیرد؟

۱ . ۶:۰ ۲ . ۱:۲:۳ ۳ . ۲:۱:۳ ۴ . ۵:۱

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

۹- کدام گزینه از نقاط ضعف آرایش ۳:۲:۱ نمی باشد؟

۱. تمام بازیکنان باید از آمادگی جسمانی بالایی برخوردار باشند.
۲. این آرایش دفاعی در منطقه گوشها آسیب پذیر است.
۳. این آرایش دفاعی در برابر پاسکاری سریع تیم مهاجم آسیب پذیر است.
۴. این آرایش دفاعی در برابر سیستم حمله ۳:۳ و ۲:۴ آسیب پذیر است.

۱۰- در کدام یک از مراحل حمله، بازیکنان تیم مهاجم با حفظ توپ، خونسردی و تمرکز اقدام به حمله می کنند؟

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

۱۱- نفوذ بازیکنان بصورت موازی و فریب ها، به ترتیب جزء کدام یک از تاکتیک های حمله می باشد؟

۱. گروهی - تیمی
۲. گروهی - انفرادی
۳. انفرادی - تیمی
۴. تیمی - تیمی

۱۲- کدام گزینه از مزایای بازی ۵ در مقابل ۵ نمی باشد؟

۱. بدست آوردن پنالتی
۲. بدست آوردن ۲ دقیقه
۳. تاخیر در بازی
۴. اخراج بازیکن مدافع

۱۳- کدام گزینه از راه های حمله به دفاع ۳:۲:۱ نمی باشد؟

۱. حرکات ضربدری در وسط زمین
۲. حرکات ضربدری بلند
۳. حرکت پاس پشت
۴. تعویض یار در جهت پاس

۱۴- محل قرار گیری دروازه بان نسبت به خط دروازه به چه شکل است؟

۱. ۵۰ سانتی متر جلوتر
۲. ۵۰-۶۰ سانتی متر متمایل به راست
۳. ۵۰-۶۰ سانتی متر متمایل به چپ
۴. ۵۰-۶۰ سانتی متر متمایل به عقب

۱۵- آمادگی در برابر تغییرات تیم مقابل، جزء کدام یک از توانایی های دروازه بان هندبال می باشد؟

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

۱۶- ارسال پاس های کوتاه و بلند، جزء کدام یک از خصوصیات و توانایی های دروازه بان می باشد؟

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

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

۱۷- جمله ذیل مربوط به کدام حالت می باشد؟

" در اجرای هر حرکتی دقت کافی می شود تا بهترین نتیجه بدست آید،"

۱. شرایط روانی تیم با تعداد بازیکن بیشتر
۲. شرایط دفاعی تیم با تعداد بازیکن بیشتر
۳. شرایط روانی تیم با تعداد بازیکن کمتر
۴. شرایط دفاعی تیم با تعداد بازیکن کمتر

۱۸- اگر دروازه بان از توانایی واکنش سریع برخوردار باشد، می تواند در چه فاصله ای از دروازه قرار گیرد؟

۱. ۲/۵ تا ۳ متری
۲. ۳ تا ۴ متری
۳. ۳/۵ تا ۴/۵ متری
۴. چسبیده به خط دروازه

۱۹- تمرکز بیشتر بر دفاع در برابر توپهایی که از گوشهها به طرف دروازه زده می شود، مربوط به کدام سیستم دفاعی می باشد؟

۱. ۳:۲:۱
۲. ۳:۳
۳. ۱:۲:۳
۴. ۵:۰

۲۰- مهمترین وسیله کمک آموزشی در هندبال، جهت ارتقاء سطح یادگیری مهارت ها کدام گزینه می باشد؟

۱. تلویزیون و فیلم ویدیویی
۲. پوستر
۳. اجرای بازی
۴. نمایش اسلاید

۲۱- استفاده از تمرین دیپ پارالل برای افزایش کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

۱. سرعت
۲. قدرت عضلانی
۳. چابکی
۴. استقامت عضلانی

۲۲- استفاده از تمرین دایره ای ایستگاهی، برای بهبود کدام یک از شاخص های ذیل می باشد؟

۱. استقامت عضلانی
۲. استقامت قلبی عروقی
۳. استقامت عضلانی و قلبی تنفسی
۴. افزایش چابکی و سرعت

۲۳- در هندبال هدف از تمرینات بدون توپ چیست؟

۱. افزایش انعطاف پذیری
۲. افزایش قدرت
۳. افزایش سرعت
۴. افزایش استقامت عضلانی

۲۴- وقت بازی برای گروه سنی ۱۲-۱۶ ساله چقدر می باشد؟

۱. دو وقت ۲۰ دقیقه ای
۲. دو وقت ۲۵ دقیقه ای
۳. دو وقت ۱۵ دقیقه ای
۴. دو وقت ۱۰ دقیقه ای