

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: هندبال ۲- عملی - خواهران

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

۱- تمرین با توپ طبی به منظور تقویت کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی بازیکن هندبال بکار می رود؟

۰۱. استقامت قلبی - عروقی

۰۲. سرعت

۰۳. قدرت پرتاب

۰۴. چابکی

۲- هدف از بر هم زدن نقش تهاجمی حریف جزء کدام تکنیک بازی هندبال است؟

۰۱. دفاع

۰۲. حمله

۰۳. ضدحمله

۰۴. حمله و ضد حمله

۳- سازماندهی دفاع جزء کدام مرحله از مراحل دفاع هندبال است؟

۰۱. مرحله اول

۰۲. مرحله دوم

۰۳. مرحله سوم

۰۴. مرحله چهارم

۴- هنگامی که تیم حریف یک بازیکن زنده و ماهر دارد بهترین شیوه دفاعی در مقابل آن تیم چیست؟

۰۱. دفاع یارگیر

۰۲. دفاع ترکیبی

۰۳. تمرکز بر پرتاب توپ

۰۴. دفاع منطقه ای

۵- کدامیک از گزینه های زیر از اهداف کار دفاع در بازی هندبال نیست؟

۰۱. ایجاد مزاحمت برای تیم حریف

۰۲. جلوگیری از گل خوردن

۰۳. تلاش برای بدست آوردن توپ

۰۴. افزایش مهارت و تکنیک

۶- کدام گزینه از مزایای دفاع ۶:۰ محسوب نمی شود؟

۰۱. این آرایش در مقابل بازی سرعتی تیم حریف مناسب است

۰۲. مدافعان راحت تر حرکات مهاجمان را زیر نظر می گیرند

۰۳. بیشتر حملات حریف به مناطق ۱ و ۲ محدود می شود

۰۴. فشار کمتری روی مدافعان است

۷- داشتن قد و وزن مناسب جزء کدامیک از شرایط موفقیت در کار دفاع بازیکن هندبال است؟

۰۱. توانایی

۰۲. دانش

۰۳. علاقه

۰۴. رضایت

۸- در آرایش دفاعی ۶:۰ مدافعان شماره های ۳ و ۴ وظیفه دفاع از بازیکنان مهاجم را دارند؟

۰۱. مهاجمان بغل راست و چپ

۰۲. مهاجمان گوش راست و چپ

۰۳. مهاجمان بغل راست و خط زن

۰۴. مهاجمان خط زن و پخش

۹- داشتن انگیزه برای دفاع مربوط به کدامیک از شرایط موفقیت در کار دفاعی می باشد؟

۰۱. توانایی

۰۲. دانش

۰۳. علاقه و رضایت

۰۴. مهارت داشتن



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال ۲- عملی - خواهران

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

۱۰- فریب ها، تاکتیک کدامیک از شیوه های حمله در هندبال است؟

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

۱۱- کدام سیستم دفاعی در هندبال در برابر شوت های از راه دور آسیب پذیرتر است؟

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

۱۲- داشتن عمق و تراکم زیاد از مزایای کدام سیستم دفاعی در هندبال است؟

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

۱۳- اولین مرحله از مراحل حمله کدام است؟

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

۱۴- کدامیک از موارد زیر جزء تاکتیک های حمله تیمی محسوب می گردد؟

۱. فریب ها ۲. رعایت نظم بازی ۳. پرتاب پنالتی ۴. فضا سازی

۱۵- در کدام یک از مراحل حمله، بازیکنان تیمی که توپ را در اختیار دارند با حفظ خونسردی و تمرکز بر روی هر حرکت ضمن انجام وظیفه خود اقدام به حمله می کنند؟

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

۱۶- کدام گزینه از شرایط روانی یک تیم با تعداد بازیکنان بیشتر است؟

۱. آمادگی بیشتر برای یارگیری ۲. در صدد بودن تیم برای کسب موفقیت بیشتر
۳. ایجاد هماهنگی و انسجام بیشتر در بین بازیکنان ۴. حمایت و تشویق تماشاچیان

۱۷- هنگامی که تیم ۱ تا ۲ امتیاز عقب است و مدت کمی به پایان بازی باقی مانده است، انتخاب کدام سیستم دفاعی مطلوب تر می باشد؟

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

۱۸- کدامیک از گزینه های زیر در مورد استقرار دروازه بان هندبال صحیح است؟

۱. محل قرار گرفتن دروازه بان در وسط دروازه و در حدود یک متر جلوتر از خط دروازه است.
۲. محل قرار گرفتن دروازه بان در وسط دروازه و در حدود ۱/۵ متر جلوتر از خط دروازه است.
۳. محل قرار گرفتن دروازه بان در وسط دروازه و البته تاحدی به طول قامت مدافعان بستگی دارد.
۴. محل قرار گرفتن دروازه بان در وسط دروازه و البته تاحدی به طول قامت او و اینکه پاهایش را چقدر باز نگه می دارد بستگی دارد.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال ۲- عملی - خواهران

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

۱۹- ضعف و قوت کدام بازیکن هندبال به طور مستقیم اثر بیشتری در بازی دارد؟

- ۰۱ پخش تیم ۰۲ بازیکنان گوش ۰۳ دروازه بان ۰۴ بازیکنان بغل

۲۰- کدامیک از گزینه های زیر از اهداف گرم کردن جهت افزایش آمادگی روانی ورزشکار محسوب می گردد؟

- ۰۱ افزایش ضربان قلب ۰۲ افزایش ظرفیت دستگاه عصبی
۰۳ افزایش میزان اکسیژن ۰۴ افزایش انگیزش

۲۱- استفاده از دیپ پارالل با حمل وزنه اضافی به منظور تقویت کدام فاکتور آمادگی جسمانی ورزشکار مد نظر قرار می گیرد؟

- ۰۱ استقامت عمومی ۰۲ استقامت موضعی ۰۳ قدرت ۰۴ سرعت

۲۲- طول منطقه تعویض در زمین هندبال چند متر است؟

- ۰۱ ۳ متر ۰۲ ۳/۵ متر ۰۳ ۴ متر ۰۴ ۴/۵ متر

۲۳- دیسکالیفه بازیکن چه زمانی اتفاق می افتد؟

- ۰۱ اولین اخراج ۲ دقیقه ای ۰۲ دومین اخراج ۲ دقیقه ای
۰۳ سومین اخراج ۲ دقیقه ای ۰۴ چهارمین اخراج ۲ دقیقه ای

۲۴- جریمه بازیکنی که عمداً توپ را به دروازه بان خود پاس می دهد چیست؟

- ۰۱ اعلام پنالتی ۰۲ اعلام پرتاب آزاد و اخراج بازیکن خاطی
۰۳ اعلام پنالتی و اخراج بازیکن خاطی ۰۴ اعلام پرتاب آزاد