

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۸۱

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. کدامیک از فاکتورهای زیر در موقعیت بازیکنان هندبال موثر است؟
الف. قد ب. بافت عضلانی ج. آمادگی جسمانی د. هر سه مورد
۲. کدامیک از موارد زیر از تکنیکهای عمومی هندبال نمی باشد؟
الف. گول زدن ب. قابلیت انطباق ج. دریافت کردن د. اداره کردن توپ
۳. حرکت بیستونی برگشت برای دفاع و رفتن برای حمله نیاز به کدام فاکتور دارد؟
الف. استقامت ب. قدرت ج. هماهنگی د. انعطاف
۴. کدامیک از موارد زیر از اهداف اصلی کار دفاعی محسوب می شود؟
الف. جلوگیری از گل ب. ایجاد مزاحمت برای بازی تیم مقابل ج. تلاش برای بدست آوردن توپ د. هر سه مورد
۵. آگاهی نسبت به وظایف دفاع مربوط به کدامیک از عوامل موثر در موفقیت کار دفاعی می باشد؟
الف. توانایی ب. انگیزش ج. دانش د. علاقه
۶. در دفاع هر مدافع یک یار مقابل را مشخص کرده و مأمور دفاع از او می شود.
الف. منطقه ای ب. یارگیری ج. ترکیبی د. تهاجمی
۷. وظیفه مدافعینی که در نزدیکی خطوط طولی قرار دارند، چیست؟
الف. دفاع از بازیکنان گوش حمله ب. دفاع از بازیکنان بغل گوش حمله ج. دفاع از بازیکن پخش حمله د. دفاع از بازیکن خط
۸. در کدامیک از آرایش های دفاعی زیر موفقیت تاکتیک به توانایی تکنیکی و استقامت بازیکنان بستگی دارد؟
الف. آرایش ۶:۰ ب. آرایش ۵:۱ ج. آرایش ۳:۲:۱ د. هیچکدام
۹. رودرویی یک مهاجم مقابل یک مدافع در حمله منجر به
الف. شوت بطرف دروازه می شود. ب. بدست آوردن ۲ دقیقه می شود. ج. بدست آوردن پنالتی می شود. د. هر سه مورد
۱۰. از بین رفتن تفاهم و ایجاد تشنج تیمی یکی از است.
الف. شرایط روانی تیم با تعداد بازیکنان بیشتر ب. شرایط روانی تیم با بازیکنان کمتر ج. شرایط دفاع با بازیکنان بیشتر د. شرایط دفاع با تعداد بازیکنان کمتر
۱۱. اجرای دفاع یارگیری در کدامیک از موقعیتهای زیر ملاحظه می شود؟
الف. حمله با تعداد بازیکنان بیشتر ب. حمله با تعداد بازیکنان کمتر ج. دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر د. دفاع با تعداد بازیکنان کمتر

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۸۱

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۲. طریقه ایستادن و جاگیری در دروازه جزو کدامیک از الگوهای عمومی خصوصیات دروازه بان محسوب می شود؟

- الف. خصوصیات جسمانی
ب. خصوصیات تکنیکی
ج. خصوصیات تاکتیکی
د. خصوصیات روانی

۱۳. کدامیک از موارد زیر در مورد اهداف گرم کردن صحیح است؟

- الف. ایجاد آمادگی جسمانی
ب. ایجاد آمادگی روانی
ج. جلوگیری از آسیب دیدگی
د. هر سه مورد

۱۴. کدامیک از موارد زیر مربوط به انتظارات مربی از بازیکنان است؟

- الف. پیشرفت انفرادی در مهارتها
ب. آگاهی از حوزه های آمادگی جسمانی
ج. طراحی خوب و آموزش انعطاف پذیر
د. هیچکدام

۱۵. کدامیک از موارد زیر از فواید جسمانی گرم کردن نمی باشد؟

- الف. افزایش ظرفیت سیستم عصبی
ب. افزایش میزان تولید انرژی
ج. بهبود هماهنگی در اجرای حرکات
د. افزایش شدت گردش خون

۱۶. عرض خطوط زمین هندبال چقدر است؟

- الف. ۴ سانتی متر
ب. ۸ سانتی متر
ج. ۵ سانتی متر
د. ۱۰ سانتی متر

۱۷. اگر در لحظه پرتاب آزاد و هنگامیکه توپ در هوا است، علامت پایان وقت بازی به صدا درآید، داوران پس از معلوم شدن

نتیجه پرتاب

- الف. بازی را خاتمه می دهند.
ب. ضربه آزاد تکرار می شود.
ج. بازی را ادامه می دهند.
د. هیچکدام

۱۸. توان عضلانی عبارتست از

- الف. کاربرد قدرت عضلانی در واحد وزن
ب. کاربرد قدرت عضلانی در واحد زمان
ج. کاربرد استقامت عضلانی در واحد وزن
د. کاربرد استقامت عضلانی در واحد زمان

۱۹. سومین اخراج دو دقیقه منجر به

- الف. پرتاب پنالتی می شود.
ب. دیسکالیفه می شود.
ج. پرتاب آزاد می شود.
د. هیچکدام

۲۰. کدامیک از موارد زیر منجر به پرتاب آزاد می شود؟

- الف. بازی غیرفعال
ب. رفتار خلاف روحیه ورزشی
ج. خطاهای دروازه بان
د. هر سه مورد

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۸۱

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: نسی ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سؤالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

سوالات تکمیلی

۱. پیش بینی اعمال دقیق تیم مقابل از راههای دفاع با تعداد بازیکنان می باشد.
۲. استفاده از وسایل کمک آموزشی به حرکت و مهارت کمک می کند.
۳. دویدهای طولانی مدت، طبق یک برنامه معین یکی از روشهای متداول افزایش است.
۴. بالابردن هر دو دست بصورت ضربدر در بالای سر به معنی می باشد.

سوالات تشریحی

۱. عوامل تشکیل دهنده ظرفیت ورزشی در هندبال را فقط نام ببرید.
۲. مراحل پنج گانه حمله را نام ببرید.
۳. چگونگی توسعه قدرت عضلانی را بیان کرده و چهار روش مناسب برای توسعه آن را نام ببرید.