

نام درس: هندبال ۲

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد کل صفحات: ۳

۱. چه عواملی در ارائه بهتر برنامه آموزشی و تمرینی توسط مربی یا معلم موثر بوده و باعث پیشرفت می شود؟
 - الف. آگاهی از شغل بازیکنان
 - ب. آگاهی از شرایط جسمانی بازیکنان و ارزیابی دقیق آن
 - ج. آگاهی از شرایط روانی بازیکنان
 - د. آگاهی از شرایط جسمانی و روانی بازیکنان و ارزیابی دقیق آن
۲. کدامیک از گزینه های زیر در مورد آمادگی جسمانی عمومی صحیح نیست؟
 - الف. آمادگی جسمانی عمومی فقط برای رشته های خاص در نظر گرفته می شود.
 - ب. هدف از آمادگی جسمانی عمومی آماده سازی و توسعه قابلیت های عمومی بدن است.
 - ج. در این مرحله تقریباً همه عوامل آمادگی جسمانی تحت تاثیر قرار می گیرند.
 - د. آمادگی جسمانی عمومی قبل از آمادگی جسمانی ویژه است.
۳. دفاع منطقه ای موقت کدام مرحله از مراحل چهار گانه دفاع است؟
 - الف. اولین مرحله
 - ب. دومین مرحله
 - ج. سومین مرحله
 - د. چهارمین مرحله
۴. کدامیک از گزینه های زیر از اهداف اصلی کار دفاعی در هندبال نیست؟
 - الف. ایجاد مزاحمت برای بازی تیم حریف
 - ب. جلوگیری از گل خوردن
 - ج. مهار بازیکن زبده حریف
 - د. دریافت توپ و ایجاد فرصت ضد حمله
۵. هدف اصلی از تعویض بازیکن در هنگام دفاع (تعویض یا دفاعی) چیست؟
 - الف. ایجاد مزاحمت برای بازیکن زبده تیم حریف
 - ب. ایجاد ترس و اضطراب در تیم مقابل
 - ج. ایجاد روحیه مثبت در بازیکنان تیم خودی
 - د. رفع خستگی مدافعان
۶. عوامل مهم در موقعیت کار دفاعی کدامند؟
 - الف. دانش و توانایی
 - ب. توانایی و علاقه
 - ج. دانش و علاقه
 - د. دانش - توانایی و علاقه
۷. کدامیک از گزینه های زیر در مورد آرایش دفاع ۶:۰ صحیح نیست؟
 - الف. در این آرایش دفاعی همه بازیکنان نزدیک به خط ۶ متر بازی می کنند.
 - ب. در این شیوه دفاعی یکی از مدافعان وسط مسئول گرفتن توپ پخش کن حریف است.
 - ج. این آرایش در برابر شوت های از راه دور نفوذ پذیر است.
 - د. این آرایش در مقابل بازی سرعتی تیم حریف مناسب است.
۸. کدام آرایش دفاعی بیشترین عمق و تراکم را در مرکز دفاع دارا است؟
 - الف. ۶:۰
 - ب. ۵:۱
 - ج. ۳:۲:۱
 - د. ۳:۳
۹. کدام گزینه های زیر در مورد آرایش دفاعی ۵:۱ صحیح است؟
 - الف. این آرایش اغلب در برابر شوت های از راه دور تیم مقابل موفق نیست.
 - ب. در این آرایش تمام مناطق دفاع دارای عمق کافی است.
 - ج. استفاده از این آرایش دفاعی نیازی به استقامت و توانایی تکنیکی بازیکنان ندارد.
 - د. آرایش دفاعی ۵:۱ به راحتی قابل تبدیل به آرایش ۳:۳ یا ۳:۲:۱ است.

نام درس: هندبال ۲

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد کل صفحات: ۳

۱۰. مراحل پنجگانه حمله به ترتیب کدام است؟

- الف. سازماندهی حمله - ضد حمله ساده - ضد حمله گسترده - نفوذ - سازماندهی مجدد حمله
 ب. سازماندهی حمله - ضد حمله گسترده - ضد حمله ساده - نفوذ - سازماندهی مجدد حمله
 ج. ضد حمله گسترده - ضد حمله ساده - نفوذ - سازماندهی حمله - سازماندهی مجدد حمله
 د. ضد حمله ساده - ضد حمله گسترده - سازماندهی حمله - نفوذ - سازماندهی مجدد حمله

۱۱. فضا سازی جزء کدام یک از شیوه های حمله است؟

- الف. حمله فردی ب. حمله تیمی ج. حمله گروهی د. حمله فردی و گروهی

۱۲. در دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر نسبت به تیم حریف کدامیک از گزینه های زیر غلط است؟

- الف. مدافعین باید با اجرای دفاع تهاجمی برتیم مقابل فشار وارد کنند.
 ب. مدافعین باید اعمال تیم مقابل را دقیقاً پیش بینی کنند.
 ج. این حالت فرصت خوبی است برای قطع پاسهای تیم مقابل و اجرای ضد حمله
 د. در این حالت مدافعین باید فقط به شیوه منطقه ای دفاع کنند.

۱۳. در هنگام حمله با تعداد بازیکنان بیشتر نسبت به دفاع کدامیک از گزینه های زیر غلط است؟

- الف. حمله باید سریع و با عجله و خیلی زود انجام شود تا از فرصت نهایت استفاده را ببرند.
 ب. بازی باید در عرض زمین بازی شود
 ج. بازیکنان باید فشار روانی تیم را کاهش دهند.
 د. باید از تاکتیک های حساب شده که قبلاً تمرین شده استفاده کنند.

۱۴. قوت و ضعف کدامیک از بازیکنان هندبال مستقیماً در عملکرد و موفقیت تیم موثر است؟

- الف. توپ پخش کن ب. خط زن ج. دروازه بان د. کاپیتان تیم

۱۵. دروازه بان برای مهار توپی که از مقابل به طرف زاویه چپ و قسمت پایین (گوشه راست خود دروازه بان) دروازه زده می شود از کدام اندام ها استفاده می کند؟

- الف. دست چپ ب. دست و پای چپ ج. دست و پای راست د. پای راست

۱۶. کدامیک از گزینه های زیر در مورد گرم کردن صحیح است؟

- الف. گرم کردن عمومی مختص برخی رشته های خاص است.
 ب. گرم کردن عمومی مربوط به گرم کردن تمام اعضای بدن است.
 ج. گرم کردن اختصاصی مختص بازیکنان حرفه ای است .
 د. گرم کردن اختصاصی مربوط به گرم کردن تمامی اعضای بدن است.

۱۷. تمرین بالا و پایین رفتن از چهار پایه (پله) جهت تقویت کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی است؟

- الف. سرعت ب. استقامت موضعی ج. استقامت قلبی تنفسی د. انعطاف پذیری

۱۸. چابکی چیست؟

- الف. تغییر سرعت بدن در کوتاهترین زمان
 ب. تغییر شکل و جابجایی بدن در کوتاهترین زمان
 ج. تغییر سریع بدن نسبت به محرک
 د. تغییر جهت یا سرعت بدن در کوتاهترین زمان

نام درس: هندبال ۲

تعداد سؤالات: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد کل صفحات: ۳

۱۹. زمانی که مربی و بازیکن بتوانند درباره مشکلات بی پرده با یکدیگر صحبت کنند نشانه وجود کدامیک از فاکتورهای مورد

نیاز در ارتباط مثبت بین آنهاست ؟

الف. محترم شمردن شخصیت یکدیگر ب. صداقت ج. اعتماد متقابل د. وفاداری متقابل

۲۰. خط محدودیت دروازه بان درچه فاصله ای از خط دروازه قرار دارد ؟

الف. ۱متری ب. ۲متری ج. ۳ متری د. ۴ متری

۲۱. اگر زمانی که پرتاب آزاد درحال اجرا است یا قبلاً اجرا شده و توپ درفضا است ، علامت پایان وقت به صدا درآید ، داور

باید چه تصمیمی بگیرد؟

الف. پرتاب باید تکرار شود ب. پرتاب تکرار نمی شود

ج. اگر گل شود پرتاب تکرار می شود د. اگر گل نشود پرتاب تکرار می شود

۲۲. تعداد بازیکنان لازم یک تیم برای شروع مسابقه چند نفر است ؟

الف. حداقل ۶ نفر و حداکثر ۷ نفر ب. حداقل ۵ نفر و حداکثر ۶ نفر

ج. حداقل ۵ نفر و حداکثر ۷ نفر د. حداقل ۳ نفر و حداکثر ۶ نفر

۲۳. دروازه بان هندبال مجازاست که

الف. برای دفاع از دروازه ، بازیکن مهاجم را به خطر اندازد

ب. درحالی که مالک توپ است محوطه دروازه را ترک کند.

ج. درحالی که صاحب توپ است از زمین وارد محوطه دروازه شود .

د. درحال حمل توپ درداخل محوطه دروازه بدون محدودیت حرکت کند .

۲۴. درچه صورتی گل دربازی هندبال قابل قبول است ؟

الف. درصورتی که $\frac{1}{p}$ توپ ازخط دروازه گذرکند.ب. درصورتی که $\frac{2}{3}$ توپ ازخط دروازه گذرکند و ضمناً قبل و یا هنگام شوت ، پرتاب کننده یا یاران او خطایی مرتکب نشده

باشند .

ج. درصورتی که کل توپ ازخط دروازه رد شود.

د. درصورتی که کل توپ ازخط دروازه رد شود و ضمناً قبل یا هنگام شوت ، پرتاب کننده یا یاران او خطایی مرتکب

نشده باشند.