

تعداد سوال: ۲۰ نیمی ۴ تشریحی ۳

نام درس: هندبال ۱

رشته تحصیلی: گرایش تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۴۶

زمان امتحان: ۳۰ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

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

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

- تعداد بازیکن اصلی در زمین بازی در رشته ورزشی هندبال چند نفر است؟
الف. ۵ نفر ب. ۶ نفر ج. ۷ نفر د. ۱۱ نفر
- سن شروع یادگیری رشته ورزشی هندبال از چند سالگی می باشد؟
الف. ۸ تا ۹ سالگی ب. ۱۱ سالگی ج. ۱۳ سالگی د. ۱۵ سالگی
- مهارت های حرکتی پایه در آموزش مهارت های هندبال
الف. هیچگونه نقشی ندارند. ب. ارزش کمی دارند.
ج. نقش تکمیلی دارند. د. نقش اصلی را داشته و موفقیت افراد را ممکن می سازد.
- کدامیک از موارد زیر همراه با ورزش هندبال توسعه و بهبود پیدا می کند؟
الف. آمادگی جسمانی ب. آمادگی روانی ج. قدرت ادراک و تصمیم گیری د. هر سه مورد
- یکی از عوامل مؤثر در زیبایی ورزش هندبال است؟
الف. جذب تماشاگر بیشتر ب. زیاد بودن تکنیک های آن
ج. بالابودن آمادگی جسمانی بازیکنان د. بیشتر بودن تعداد گل های رد و بدل شده
- ابتدایی ترین و اصلی ترین هدف در آموزش هندبال است؟
الف. افزایش آمادگی جسمانی بازیکنان ب. افزایش آمادگی روانی بازیکنان
ج. آشنا کردن نوآموز با اسباب و وسایل مربوط به آن د. آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها
- هدف اصلی تکنیک در هندبال حفظ کنترل و به جریان در آوردن صحیح توپ به منظور کسب امتیاز است؟
الف. پاس ب. دریبل ج. شوت د. دفاع
- کدامیک از انواع پاس های زیر در رشته ورزشی هندبال بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد؟
الف. پاس زمینی ب. پاس مچی ج. پاس یک دستی از بالا د. پاس دو دستی
- در پاس یک دستی از بالا توپ با چه زاویه ای نسبت به سطح افق (زمین) بطرف یار مقابل فرستاده می شود؟
الف. حدود ۳۰ درجه ب. حدود ۳۵ درجه ج. حدود ۶۰ درجه د. حدود ۹۰ درجه
- در کدامیک از پاس های زیر درصد خطا بیشتر است؟
الف. پاس از بالای سر دو دستی ب. پاس از بالای سر یک دستی
ج. پاس کمانه ای د. پاس مچی از پشت کمر
- در مهارت دریافت کردن به منظور مقابله با اینرسی توپ و جلوگیری از آسیب دیدگی دستها، پس از دریافت توپ
الف. دستها بطرف سینه جمع می شوند. ب. دستها بطرف جلو حرکت می کند.
ج. دستها بطرفین حرکت می کنند. د. دستها ثابت نگهداشته می شوند.
- در هنگام دریبل کردن حرکت مفصل آرنج چگونه است؟
الف. زاویه مفصل آرنج زیاد می شود. ب. زاویه مفصل آرنج کم می شود.
ج. زاویه مفصل آرنج افزایش و کاهش می یابد. د. زاویه مفصل آرنج تغییر نمی کند.

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی: ۳

نام درس: هندبال ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۴۶

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۰ نمره تشریحی ۵ نمره

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

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۳. کدامیک از موارد زیر در رابطه با دریبل بلند نادرست است؟

الف. جهت شروع ضد حمله بکار می‌رود.

ب. برای طی مسافتهای زیاد در زمین بکار می‌رود.

ج. هنگامیکه جلوی بازیکن صاحب توپ آزاد است، استفاده می‌شود.

د. در اجرای آن بازیکن همیشه بین توپ و مدافع قرار می‌گیرد.

۱۴. در شوت از فاصله ایجاد شده بین پاهای مدافعين توپ به سمت دروازه پرتاب می‌شود؟

الف. بالای سر

ب. از پهلو در امتداد شانه‌ها

ج. از پهلو از کنار بدن

د. از پهلو در امتداد زانو

۱۵. کدامیک از شوتهای زیر همانند پاس یک دستی از بالا می‌باشد؟

الف. شوت از بالای سر

ب. شوت بکهند از بالا

ج. شوت بکهند از پهلو

د. شوت بکهند از پایین

۱۶. به منظور استفاده از دید کاملتر و از روی دست دفاع پرتاب می‌شود؟

الف. شوت در حال دویدن

ب. شوت از پهلو

ج. شوت با پرش عمودی

د. شوت با پرش افقی

۱۷. در کدامیک از تکنیکهای سد کردن بازیکن مهاجم مانع دید مدافع و حرکت رو به جلوی آن می‌شود؟

الف. سد کردن از روبرو

ب. سد کردن از پشت

ج. سد کردن از پهلو

د. هر سه مورد

۱۸. تکنیک مانور دادن به کدامیک از موارد زیر بستگی دارد؟

الف. موقعیت فرد و زمین

ب. در اختیار داشتن یا نداشتن توپ

ج. توانایی پاس دادن یا شوت کردن

د. هر سه مورد

۱۹. کدامیک از موارد زیر از مراحل اصلی دفاع کردن نمی‌باشد؟

الف. عقب کشیدن بازیکنان

ب. جلو کشیدن بازیکنان

ج. سازماندهی

د. دفاع منسجم

۲۰. موضع دروازه‌بان در دروازه چگونه است؟

الف. در وسط دروازه و روی خط دروازه

ب. در وسط دروازه و حدود ۱۰ تا ۳۰ سانتی‌متر جلوتر از خط دروازه

ج. در وسط دروازه و حدود ۱۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از خط دروازه

د. در وسط دروازه و حدود ۱۰ تا ۵۰ سانتی‌متر جلوتر از خط دروازه

نام درس: هندبال ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۴۶

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: نهی ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

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

تعداد کل صفحات: ۳

سؤالات تکمیلی

۱. به پاسهایی که در آن مسیر توپ بین پاس دهند و پاس گیرنده قابل پیش بینی باشد گفته می شود.
۲. از ویژگیهای دریبل سرعتی بودن آن است که در آن توپ حداکثر تا حدود بالا می آید.
۳. تکنیک در هندبال نوعی سه گام محسوب می شود.
۴. عمل سد کردن معمولاً توسط بازیکن به منظور برای خود و دیگر یاران تیم انجام می شود.

سؤالات تشریحی

۱. تکنیک سه گام دوپل را توضیح دهید؟
۲. حیل زدن (مانور دادن) در هندبال چگونه انجام می شود؟
۳. چهار مورد از محاسن و معایب ضد حمله را بنویسید؟