

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: هندبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی) (کاردانی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی (۱۳۱۵۰۱۹)

۱- وقت برگزاری مسابقات هندبال به چه صورت می باشد؟

- ۰۱ دو نیمه ۳۰ دقیقه ای با ۱۰ دقیقه استراحت بین آنها  
۰۲ دو نیمه ۲۰ دقیقه ای با ۵ دقیقه استراحت بین آنها  
۰۳ دو نیمه ۳۰ دقیقه ای با ۵ دقیقه استراحت بین آنها  
۰۴ دو نیمه ۲۰ دقیقه ای با ۱۰ دقیقه استراحت بین آنها

۲- ورزش هندبال در چه سالی به ایران آورده شد و سابقه آن به چه ورزشی برمی گردد؟

- ۰۱ ۱۳۴۴ ه. ش - والیبال  
۰۲ ۱۳۴۷ ه. ش - فوتسال  
۰۳ ۱۳۴۴ ه. ش - دست رشته  
۰۴ ۱۳۴۷ ه. ش - بسکتبال

۳- ابعاد زمین و دروازه هندبال چند متر است؟

- ۰۱ زمین ۱۵×۳۰ و دروازه ۲×۳ متر  
۰۲ زمین ۲۰×۴۰ و دروازه ۲×۳ متر  
۰۳ زمین ۲۰×۴۰ و دروازه ۳×۳ متر  
۰۴ زمین ۱۵×۳۰ و دروازه ۲×۲ متر

۴- حداقل محیط و وزن توپ هندبال برای خانم ها چقدر می باشد؟

- ۰۱ ۵۸ سانتی متر و ۳۲۵ گرم  
۰۲ ۵۴ سانتی متر و ۴۷۴ گرم  
۰۳ ۵۸ سانتی متر و ۴۷۵ گرم  
۰۴ ۵۴ سانتی متر و ۳۲۵ گرم

۵- در هندبال برای اینکه یک بازیکن بتواند به سطح بالایی دست پیدا کند، در چه حرکاتی باید توانا باشد؟

- ۰۱ مجموعه ای از حرکات تهاجمی و تدافعی  
۰۲ حرکات انفرادی  
۰۳ مهارت های اصولی در حمله  
۰۴ مهارت های اصولی در دفاع

۶- « حساسیت زمان پاسخ » چه معنایی دارد؟

- ۰۱ بازیکن با چه سرعتی به اشتباه خود و یا هم تیمی خود پاسخ می دهد  
۰۲ توانایی عمل تیم مهاجم در برخورد با اشتباه  
۰۳ سرعت تیم مهاجم در برخورد با اشتباه تیم مدافع  
۰۴ به دست آوردن سریع توپ زمانی که حریف اشتباه کرده است

۷- « تعیین الگوی عالی برای عملکرد افراد و تیم » در کدام مرحله از آماده سازی روانی انجام می شود؟

- ۰۱ قبل از فصل مسابقه  
۰۲ روز مسابقه  
۰۳ روز قبل از مسابقه  
۰۴ شب قبل از مسابقه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی) (کاردانی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۹

۸- کدام گزینه دستگاه انرژی غالب در هندبال می باشد؟

۰۱. هوازی      ۰۲. بی هوازی      ۰۳. اسید لاکتیک      ۰۴. هوازی و بی هوازی

۹- کدام ویژگی های ذیل برای بازیکنان هندبال مؤثرتر است؟

۰۱. قدرت، سرعت، چابکی      ۰۲. قدرت، استقامت، سرعت  
۰۳. سرعت، تعادل، چابکی      ۰۴. استقامت، هماهنگی، تعادل

۱۰- ترتیب گام برداشتن در حرکت سه گام برای بازیکنان راست دست و پرتاب به چه صورت می باشد؟

۰۱. راست، چپ، راست و پرتاب با دست راست      ۰۲. راست، راست، چپ و پرتاب با دست چپ  
۰۳. چپ، چپ، راست و پرتاب با دست چپ      ۰۴. چپ، راست، چپ و پرتاب با دست راست

۱۱- پایه بازی هندبال بر کدام حرکات استوار است؟

۰۱. پاس و دریافت      ۰۲. سه گام و شوت      ۰۳. پاس و شوت      ۰۴. شوت و دریافت

۱۲- کدام پاس از ساده ترین و طبیعی ترین پاس ها در هندبال بوده و از امتیازات آن سرعت و حالت طبیعی دست است؟

۰۱. پاس از پشت کمر      ۰۲. پاس از پائین با یک دست  
۰۳. پاس مچی      ۰۴. پاس از پشت کمر

۱۳- کدام پاس هم در حالت ایستاده و هم در حالت دویدن به کار می رود و با حرکت سه گام همراه است؟

۰۱. پاس از پشت      ۰۲. پاس از پایین      ۰۳. پاس پرشی      ۰۴. پاس دو دست

۱۴- کدام گزینه از اصول دریافت توپ می باشد؟

۰۱. دریافت و کشیدن توپ به نزدیک بدن      ۰۲. راست کردن آرنج هنگام دریافت  
۰۳. افزایش مالکیت توپ      ۰۴. نگاه نکردن به توپ

۱۵- کدام تکنیک به بازیکن اجازه می دهد تا جهت انتخاب تصمیم مناسب، توپ را در مدت زمان بیشتری در اختیار داشته باشد؟

۰۱. دربیبل      ۰۲. دریافت      ۰۳. شوت      ۰۴. پاس

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی) (کاردانی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۹

۱۶- انواع دریبل در هندبال به چه صورت است؟

۱. دریبل کوتاه و دریبل بلند  
۲. دریبل در حالت ایستاده و دریبل در حالت حرکت  
۳. دریبل در حال حرکت و بلند  
۴. دریبل ایستاده و کوتاه

۱۷- کدام شوت به همراه سه گام و از بالای سر دفاع انجام می شود؟

۱. شوت از بالای سر  
۲. شوت از گوشه  
۳. شوت پرشی  
۴. شوت قوسی

۱۸- اغلب در پنالتی از چه ضرباتی استفاده می شود؟

۱. شوت بالای سر و شوت شیرجه ای  
۲. شوت پرشی و شوت شیرجه ای  
۳. شوت بالای سر و شوت پرشی  
۴. شوت پشت و شوت شیرجه ای

۱۹- کدام شوت، شکل پیشرفته شوت از بالای سر است؟

۱. شوت قوسی  
۲. شوت از پایین  
۳. شوت از گوشه  
۴. شوت شیرجه ای

۲۰- جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و بر هم زدن نقشه تهاجمی حریف چه نامیده می شود؟

۱. حمله  
۲. دفاع  
۳. ضد حمله  
۴. تاکتیک

۲۱- طریقه صحیح ایستادن دروازه بان به چه شکل می باشد؟

۱. دستها پایین و در حد شانه می باشد.  
۲. مرکز ثقل را بالا نگه دارد.  
۳. مانند ایستادن اصلی دفاع می باشد.  
۴. پاها را دو برابر عرض شانه باز کند.

۲۲- اگر بازیکنی بدون اینکه تعویض انجام دهد به صورت اضافه وارد زمین شود چه تصمیمی گرفته می شود؟

۱. بازیکن اخراج می شود.  
۲. پنالتی زده می شود.  
۳. بازیکن ۲ دقیقه تعلیق می شود و یکی دیگر از بازیکنان تیم نیز باید ۲ دقیقه از زمین بیرون رود.  
۴. بازیکن اکسلود می شود.

۲۳- دروازه بان در چه صورتی می تواند با بازیکنان جای خود را عوض نماید؟

۱. بازیکن و دروازه بان نمی توانند جای خود را عوض کنند.  
۲. با تعویض لباس  
۳. در زمان حمله  
۴. در زمان دفاع

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (میزبانی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی) (کاردانی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۹

۲۴- در کدام یک از شوت‌ها، بازیکن به صورت نیم‌دایره از نقطه دریافت به سمت محوطه ۶ متر حرکت می‌کند؟

۰۴. شوت سه گام

۰۳. شوت پشت

۰۲. شوت از گوشه

۰۱. شوت پرشی