



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی/ کُد درس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی - (خواهران) / ۱۲۱۵۰۴۰

مجاز است.

استفاده از:

۱. یکی از انواع شوت‌های شیرجه‌ای شوت دو دستی می‌باشد. کدامیک از موارد زیر جزء انواع این شوت به حساب نمی‌آید؟
  - الف. شوت شیرجه‌ای از پهلو
  - ب. شوت از بالای سر
  - ج. شوت سینه‌ای
  - د. شوت از بین پا
۲. کدام یک از موارد زیر جزء شوت‌های پرشی در حالت دویدن نمی‌باشد؟
  - الف. از پهلو
  - ب. پرشی با یک پا
  - ج. بلند
  - د. خیلی بلند
۳. کدام یک از انواع زیر، جزء تکنیک فریب دادن با توپ محسوب می‌شود؟
  - الف. فریب بدنی دو طرفه
  - ب. فریب بدنی یک طرفه
  - ج. فریب قبل از شوت
  - د. فریب با تغییر سرعت و جهت
۴. کدام مورد، جزء پرتاب‌های مرکزی می‌باشد؟
  - الف. پرتاب با حالت تاب دادن دست
  - ب. پرتاب در حالت دویدن
  - ج. پرتاب با هر دو دست
  - د. پرتاب پاندولی
۵. کدام یک از موارد زیر، جزء تاکتیک‌های دفاع گروهی می‌باشد؟
  - الف. آمادگی برای دفاع
  - ب. دفاع از ضد حمله‌ها
  - ج. دفاع ترکیبی
  - د. دفاع یارگیری
۶. کدام یک از موارد زیر، جزء تاکتیک‌های دفاع تیمی نمی‌باشد؟
  - الف. دفاع از ضد حمله‌ها
  - ب. دفاع ترکیبی
  - ج. دفاع یارگیری
  - د. تمرکز بر روی توپ
۷. کدام یک از موارد زیر، جزء مزایای دفاع ۱-۵ نمی‌باشد؟
  - الف. این آرایش دفاعی امکان شوت‌های راه دور را از بازیکنان تیم حریف می‌گیرد.
  - ب. به دلیل حرکات مدافع وسط جلو، این آرایش امکان بازی تیم مقابل با بازیکن خط زن را غیر ممکن می‌کند.
  - ج. موفقیت این آرایش دفاعی بستگی به توانایی تکنیکی و استقامت بازیکنان دارد.
  - د. آرایش دفاعی ۱-۵ به راحتی قابل تبدیل به آرایش ۳-۳ یا ۳-۲-۱ است.
۸. کدام یک از موارد زیر جزء حمله گروهی محسوب نمی‌شود؟
  - الف. رعایت نظم بازی
  - ب. نفوذ بازیکنان به صورت موازی
  - ج. پرتاب آزاد
  - د. تغییر وضعیت
۹. کدام یک از موارد زیر، جزء حمله فردی محسوب می‌شود؟
  - الف. فضا سازی
  - ب. جانشین سازی
  - ج. عبور ضربدری
  - د. دویدن همراه با عکس العمل نشان دادن



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی/ کُد درس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی - (خواهران) / ۱۲۱۵۰۴۰

مجاز است.

استفاده از:

۱۰. کدام یک از موارد زیر، برای دفاع تیم‌هایی که تعداد بازیکنان بیشتر دارند، کاربرد ندارد؟  
 الف. دفاع یارگیری را اجرا کنند.  
 ب. باید اعمال تیم مقابل را دقیقاً پیش بینی کنند.  
 ج. می‌توانند به منظور اتلاف وقت، دفاع تأخیری را اجرا کنند.  
 د. تلاش در جهت بر هم زدن وضعیت تاکتیکی تیم مقابل
۱۱. بهترین سیستم دفاعی، در هنگامی که تعداد بازیکنان ما بیشتر از تعداد بازیکنان تیم حریف است، کدام است؟  
 الف. ۴-۰+۲      ب. ۶-۰      ج. ۳-۲-۱      د. ۵-۰+۱
۱۲. کشش پاها، بدن، دستها و شانه‌ها جزء کدام یک از خصوصیات دروازه بان هندبال است؟  
 الف. تکنیکی      ب. جسمانی      ج. روانی      د. تاکتیکی
۱۳. مراحل چهارگانه دفاع، به ترتیب کدام است؟  
 الف. سازماندهی دفاعی، دفاع منطقه‌ای، عقب کشیدن، دفاع در یک سیستم  
 ب. دفاع منطقه‌ای موقتی، عقب کشیدن، سازماندهی دفاعی، دفاع در یک سیستم  
 ج. عقب کشیدن، سازماندهی دفاعی، دفاع در یک سیستم، دفاع منطقه‌ای  
 د. عقب کشیدن، دفاع منطقه‌ای موقتی، سازماندهی دفاعی، دفاع در یک سیستم
۱۴. وظیفه مدافعان گوش در آرایش ۶-۰ کدام است؟  
 الف. دفاع از بازیکنان بخش حمله و نیز بازیکن خط زن را بر عهده دارند.  
 ب. به دفاع از بازیکنان گوش حمله می‌پردازند.  
 ج. دفاع از بازیکنان بغل حمله را بر عهده دارند.  
 د. فقط در ضد حمله شرکت می‌کنند.
۱۵. کدام یک از اشکال دفاعی زیر موقعیت بسیار خوبی برای ضد حمله فراهم می‌آورد؟  
 الف. دفاع ۳-۲-۱      ب. دفاع ۵-۱      ج. دفاع ۶-۰      د. دفاع ۵-۱ و ۶-۰
۱۶. پرتاب ۷ متر (پرتاب پنالتی) در کدامیک از موارد زیر داده نمی‌شود؟  
 الف. پرتاب پنالتی یک شوت مستقیم به طرف دروازه است و باید حداکثر تا ۳ ثانیه بعد از سوت داور زمین اجرا شود.  
 ب. هنگامی که یکی از بازیکنان یا مربی، در هر قسمت زمین، فرصت مسلم گل را به خطا از تیم مقابل بگیرد، فقط در زمانی که بازیکن حریف توپ را در اختیار داشته باشد.  
 ج. هنگامی که بازیکن مدافع، به منظور کسب امتیاز، در مقابل بازیکن مهاجم - که توپ را در اختیار دارد؛ به داخل محوطه دروازه خودی نفوذ کند.  
 د. هنگامی که دروازه بان خارج از محوطه دروازه توپ را در اختیار دارد و با آن به محوطه دروازه مراجعت می‌کند.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی/ کُد درس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی - (خواهران) / ۱۲۱۵۰۴۰

مجاز است.

استفاده از:

۱۷. کدام یک از عبارات زیر صحیح می باشد؟

الف. وقت عادی بازی، برای تمامی تیمهایی که بازیکنان ۱۶ سال به بالا دارند، در دو نیمه به مدت ۳۰ دقیقه که در بین آن ۱۵ دقیقه وقت استراحت وجود دارد.

ب. وقت عادی بازی برای جوانان دو زمان ۳۰ دقیقه ای با زمان استراحت ۱۵ دقیقه ای است.

ج. وقت عادی بازی برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال دو زمان ۲۵ دقیقه ای با زمان استراحت ۱۰ دقیقه ای است.

د. وقت عادی بازی برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال دو زمان ۲۰ دقیقه ای با زمان استراحت ۱۵ دقیقه ای است.

۱۸. در کدام یک از موارد زیر به بازیکن ۲ دقیقه اخراج از مسابقه داده می شود؟

الف. ورود بازیکنی که حق شرکت در بازی را ندارد به زمین

ب. تکرار خطا، هنگامی که بازیکنان تیم مقابل در حال انجام پرتاب رسمی اند.

ج. خطاهای شدید مربوط به رفتار خارج از روحیه ورزشی

د. حمله و تهاجم بدنی یکی از مسئولان تیم

۱۹. کدامیک از عبارات زیر صحیح نمی باشد؟

الف. به سومین اخراج ۲ دقیقه ای یک بازیکن جریمه دیسکالیفه داده می شود.

ب. داور باید جریمه دیسکالیفه را با بالا بردن کارت زرد به بازیکن یا مسئول ذینفع نشان دهد.

ج. دو نفر داور با اختیارات مساوی، مسئولیت برگزاری مسابقات را برعهده دارند.

د. به تعویض خلاف مقررات یا ورود غیر قانونی به زمین جریمه ۲ دقیقه اخراج داده می شود.

۲۰. بالا بردن هر دو دست به علامت ضربدر، در بالای سر، به معنی..... است.

الف. تایم - اوت      ب. اخراج دایم      ج. وقت کشی      د. خطای مهاجم - برخورد

۲۱. محوطه دروازه هندبال را خطی به نام ..... محدود و معین می کند و عرض همه خطهای زمین..... است و فقط دروازه بان حق ورود به دروازه را دارد.

الف. ۶ متر، ۵ سانتی متر      ب. ۶ متر، ۱۵ سانتی متر

ج. ۹ متر، ۵ سانتی متر      د. ۹ متر، ۱۵ سانتی متر

۲۲. اگر به هنگام انجام پرتاب آزاد، توپ در فضا باشد و علامت پایان وقت به صدا درآید، داوران پس از معلوم شدن نتیجه پرتاب،.....

الف. بازی را خاتمه می دهند      ب. ضربه آزاد مجدداً تکرار می شود.

ج. بازی را ادامه می دهند.      د. توجهی به علامت پایان وقت نمی کنند.

۲۳. نفوذ بازیکنان به صورت موازی جزء کدامیک از تاکتیک های حمله به شمار می رود؟

الف. حمله گروهی      ب. حمله تیمی      ج. حمله فردی      د. مرحله نفوذ

۲۴. بالا و پایین رفتن روی چهارپایه به مدت ۳ تا ۵ دقیقه، جزء کدامیک از عوامل آمادگی جسمانی است؟

الف. سرعت      ب. توان عضلانی

ج. استقامت قلبی - تنفسی      د. قدرت عضلانی