



نام درس: هندبال (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۴۰

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد آمادگی جسمانی ویژه صحیح نمی‌باشد؟

الف. آمادگی جسمانی ویژه بعد از آمادگی جسمانی عمومی انجام می‌شود.

ب. تلفیقی از تمرینات بدنی و تواناییهای تکنیکی و تاکتیکی می‌باشد.

ج. بر توسعه عوامل آمادگی جسمانی در مدت زمان کم و شدت زیاد تاکید دارد.

د. باعث پیشرفت عوامل جسمانی با فشار و شدت کم در مدت زمان طولانی می‌گردد.

۲. هنگامی که تیم حریف یک بازیکن زنده و ماهر دارد، بهترین شیوه دفاعی در مقابل آن تیم چیست؟

الف. دفاع یارگیری

ب. دفاع ترکیبی

ج. تمرکز بر روی توپ

د. دفاع منطقه‌ای

۳. کدامیک از گزینه‌های زیر از مزایای دفاع ۰ : ۶ محسوب نمی‌شود؟

الف. این آرایش در مقابل بازی سرعتی تیم حریف مناسب است.

ب. مدافعان راحت‌تر حرکات مهاجمان را زیر نظر دارند.

ج. بیشتر حملات حریف به مناطق بین ۱ و ۲ محدود می‌شود.

د. فشار کمتری روی مدافعان است.

۴. در کدامیک از آرایش دفاعی در هندبال منطقه گوشه‌ها بیشتر آسیب‌پذیر بوده ولی موقعیت بسیار خوبی برای ضدحمله فراهم می‌آورد؟

ب. دفاع ۱ : ۵

الف. دفاع ۰ : ۶

د. دفاع ۳ : ۳

ج. دفاع ۱ : ۲ : ۳

۵. این سیستم دفاعی زمانی که تیم ۱ یا ۲ امتیاز عقب است و مدت کمی به پایان بازی باقیمانده است مفید می‌باشد؟

ب. دفاع ۱ : ۵

الف. دفاع ۳ : ۲ : ۱

د. دفاع ۵ : ۱

ج. دفاع ۰ : ۶

۶. زمانی که تعداد بازیکنان یک تیم بیشتر از تعداد بازیکنان تیم حریف است، بهترین سیستم دفاعی کدام است؟

ب. دفاع ۰ : ۶

الف. دفاع ۰ : ۶

د. دفاع ۳ : ۲ : ۱

ج. دفاع ۱ : ۵

نام درس: هندبال (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۳۱۵۰۴۰

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۷. تعیین محل دقیق جاگیری دروازه بان هندبال جهت آمادگی عمومی بدن او به چه عامل یا عواملی بستگی دارد؟

الف. طول قامت و مقدار باز بودن پاهای دروازه بان

ب. مهارت دروازه بان

ج. شجاعت دروازه بان

د. مهارت و سطح آمادگی دروازه بان

۸. در مورد گرم کردن قبل از مسابقه یا تمرین کدام گزینه صحیح تر است؟

الف. بالا بردن ضربان قلب و فشار خون ورزشکار

ب. افزایش انگیزش ورزشکار و آماده کردن او جهت انجام مسابقه

ج. آمادگی روانی و جسمانی ورزشکار و جلوگیری از آسیب دیدگی در حین مسابقه

د. گرم کردن عضلات و افزایش ضربان قلب ورزشکار

۹. کیفیتی که یک یا گروهی از عضلات بتوانند حرکت را برای مدت طولانی تکرار کنند یا حالت انقباض را برای مدت طولانی حفظ کنند چه می گویند؟

الف. توان عضلانی

ب. استقامت عضلانی

ج. توان هوازی

د. قدرت عضلانی

۱۰. مراحل چهارگانه دفاع هندبال به ترتیب کدام است؟

الف. سازماندهی دفاع - عقب کشیدن - دفاع منطقه ای - دفاع در یک سیستم

ب. عقب کشیدن - دفاع منطقه ای موقتی - سازماندهی دفاع - دفاع در یک سیستم

ج. سازماندهی دفاع - عقب کشیدن - دفاع در یک سیستم - دفاع منطقه ای

د. عقب کشیدن - سازماندهی دفاع - دفاع منطقه ای موقتی - دفاع در یک سیستم

۱۱. فضا سازی مربوط به کدامیک از تاکتیک های حمله در هندبال بشمار می رود؟

الف. حمله گروهی

ب. حمله فردی

ج. ضد حمله

د. حمله تیمی

۱۲. زمانی که سیستم حمله حریف ۴ : ۲ باشد، کدامیک از آرایش دفاعی آسیب پذیرتر است؟

الف. سیستم دفاعی ۱ : ۲ : ۳

ب. سیستم دفاعی ۱ : ۵

ج. سیستم دفاعی ۰ : ۶

د. سیستم دفاعی ۱ : ۵



نام درس: هندبال (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۳۱۵۰۴۰

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۱۳. بازی کردن در عرض زمین به منظور استفاده از فضای بیشتر جزء کدامیک از گزینه‌های زیر می‌باشد؟
- الف. دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر
ب. دفاع با تعداد بازیکنان کمتر
ج. حمله با تعداد بازیکنان بیشتر
د. حمله با تعداد بازیکنان کمتر
۱۴. اندازه خط محوطه دروازه چقدر است؟
- الف. به طول ۴ متر و به فاصله ۶ متر از دروازه
ب. به طول ۳ متر و به فاصله ۶ متر از دروازه
ج. به طول ۳ متر و به فاصله ۷ متر از دروازه
د. به طول ۴ متر و به فاصله ۷ متر از دروازه
۱۵. در بازی هندبال چنانچه مسابقه‌ای که برنده آن باید معلوم شود در پایان وقت عادی مساوی تمام شود، چه قانونی اعمال می‌شود؟
- الف. وقت اضافی شامل دو گیم ۵ دقیقه‌ای با یک دقیقه استراحت بین دو گیم
ب. وقت اضافی شامل دو گیم ۱۰ دقیقه‌ای با دو دقیقه استراحت بین دو گیم
ج. وقت اضافی شامل دو گیم ۱۵ دقیقه‌ای با ۵ دقیقه استراحت بین دو گیم
د. بلافاصله پناهی زده می‌شود و با پناهی برنده مشخص می‌گردد.
۱۶. زمانی که پرتاب پناهی در حال اجراست یا قبلاً اجرا شده و توپ در فضا باشد، اگر علامت پایانی وقت به صدا درآید، چه قانونی اعمال می‌گردد؟
- الف. بستگی به نظر داور اول دارد.
ب. بستگی به تصمیم‌گیری داوران دارد.
ج. پرتاب تکرار می‌شود.
د. پرتاب تکرار نمی‌شود.
۱۷. کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد «تایم اوت» هندبال غلط است؟
- الف. هر تیم مجاز است در هر بازی یک دقیقه تایم اوت تیمی بگیرد.
ب. هر تیم زمانی می‌تواند تایم اوت بگیرد که مالک توپ باشد.
ج. اگر تایم اوت داده نشود مربی می‌تواند کارت را پس بگیرد.
د. پس از اتمام تایم اوت، باید شروع مجدد بازی بوسیله سوت اعلام شود.
۱۸. جریمه خطای تعویض برای تیم مقابل چیست؟
- الف. پرتاب از روی خط ۷ متر
ب. پرتاب آزاد از پشت خط ۹ متر
ج. به بازیکن خاطی جریمه ۲ دقیقه داده می‌شود و ۱ واحد بازی
د. جریمه ۲ دقیقه به بازیکن خاطی و اعلام پرتاب آزاد از همان جایی که بازیکن خاطی خط کناری را قطع نموده است.

نام درس: هندبال (۲)

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی

۱۳۱۵۰۴۰

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۱۹. دروازه بان هندبال مجاز نیست که:

الف. در محوطه دروازه توپ را با هر قسمت از بدن لمس کند.

ب. هنگامی که توپ را در اختیار دارد محوطه دروازه را ترک کند.

ج. از محوطه دروازه خارج شده و توپی را که نتوانسته مهار کند.

د. در حال حمل توپ، در داخل محوطه بدون هیچ گونه محدودیتی، تغییر مکان دهد.

۲۰. چه زمانی بازی هندبال متوقف شده و بازی غیرفعال اعلام می گردد؟

الف. زمانی که بازیکن توپ را به ساق پای بازیکن حریف بزند.

ب. زمانی که بازیکن توپ را به ران پای بازیکن حریف بزند.

ج. زمانی که در زمین توپ به داوران برخورد کند.

د. زمانی که بازیکن با ساق پا توپ را لمس کند.

۲۱. در بازی هندبال، زمانی که توپ در مالکیت یک تیم بوده ولی هیچگونه تلاش آشکار و قابل تشخیصی برای حمله یا شوت به طرف

دروازه حریف را ندارند، چه قانونی اعمال می گردد؟

الف. توپ در اختیار تیم مقابل قرار می گیرد.

ب. اعلام پرتاب آزاد از پشت خط ۹ متر برای حریف

ج. بازی غیرفعال اعلام شده و جریمه آن پرتاب آزاد از نقطه ای که بازی متوقف شده

د. فقط علامت هشداردهنده توسط داور

۲۲. بازیکن دیسکالیفه نمی شود اگر:

ب. از بغل به بازیکن حریف ضربه بزند.

الف. توپ را به ران بازیکن حریف بزند.

د. دست پرتاب کننده مهاجم را به عقب بکشد.

ج. از پشت بازیکن حریف را هل دهد.

۲۳. کدامیک از گزینه های زیر در بازی هندبال بیشتر از یک گام محسوب می گردد؟

الف. بازیکن در حالت ایستاده روی دو پا، توپ را دریافت کند و پس از آن یک پا را جابجا نماید.

ب. بازیکن در حالت ایستاده روی یک پا، توپ را دریافت کند و سپس پای دیگر را روی زمین بگذارد.

ج. بازیکن توپ را در فضا دریافت کند و روی هر دو پا فرود آید، سپس یک پایش را جابجا کند.

د. بازیکن توپ را در فضا دریافت کرده و روی یک پا فرود آید، بعد با همان پا یک لی برداشته و سپس پای دیگر را روی زمین

بگذارد.



دانشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

نیمسال اول ۸۸-۸۹

استان:

کارشناسی (سنتی)

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: هندبال (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۴۰

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۴. جریمه بازیکنی که رفتار خارج از روحیه ورزشی انجام می دهد چیست؟

ب. دیسکالیفه

الف. ۲ دقیقه اخراج

د. تذکر

ج. کارت زرد