

سوالات استخدامی - هندبال 1

- ۱) (۱۰۱۰) تعداد اعضای تیم هندبال در بازی‌های رسمی چند نفر است؟
۱) (۱۰۱۰) 16 نفر ۲) (۱۰۱۰) 6 نفر ۳) (۱۰۱۰) 7 نفر ۴) (۱۰۱۰) 12 نفر
- ۲) (۱۰۱۰) در برخی کشورها، هندبال به عنوان ورزش اجباری در برنامه آموزشی چه افرادی وجود دارد؟
۱) (۱۰۱۰) دانشجویان ۲) (۱۰۱۰) نظامیان ۳) (۱۰۱۰) دانش آموزان ۴) (۱۰۱۰) افراد مبتدی
- ۳) (۱۰۱۰) وقت مسابقه هندبال چند دقیقه است؟
۱) (۱۰۱۰) 45 دقیقه ۲) (۱۰۱۰) 30 دقیقه ۳) (۱۰۱۰) 60 دقیقه ۴) (۱۰۱۰) 20 دقیقه
- ۴) (۱۰۱۰) پدر هندبال ایران کیست و در چه تاریخی فدراسیون هندبال ایران تشکیل شد؟
۱) (۱۰۱۰) جعفر گل بابایی - ۱۳۵۴ ۲) (۱۰۱۰) جعفر گل بابایی - ۱۳۴۴
۳) (۱۰۱۰) علی محمد امیرتاش - 1344 ۴) (۱۰۱۰) علی محمد امیرتاش - 1354
- ۵) (۱۰۱۰) وزن توپ هندبال برای دختران 8 تا 14 سال چقدر است؟
۱) (۱۰۱۰) ۲۳۰ - ۲۹۰ گرم ۲) (۱۰۱۰) 230 - 490 گرم ۳) (۱۰۱۰) 200 - 300 گرم ۴) (۱۰۱۰) ۲۹۰ - ۳۳۰ گرم
- ۶) (۱۰۱۰) ابعاد زمین هندبال 7 نفر چند متر است؟
۱) (۱۰۱۰) ۳۰ × ۱۰ ۲) (۱۰۱۰) 50 × 30 ۳) (۱۰۱۰) 40 × 20 ۴) (۱۰۱۰) ۵۰ × ۱۰
- ۷) (۱۰۱۰) از جمله مهمترین عوامل تاثیرگذار در هندبال و می باشند.
۱) (۱۰۱۰) توان هوازی - قدرت ۲) (۱۰۱۰) سرعت - قدرت
۳) (۱۰۱۰) سرعت - چابکی ۴) (۱۰۱۰) قدرت استقامت عضلانی
- ۸) (۱۰۱۰) مسیر سوخت و ساز بدن در بازی هندبال چیست؟
۱) (۱۰۱۰) هوازی ۲) (۱۰۱۰) بی هوازی ۳) (۱۰۱۰) لاکتات ۴) (۱۰۱۰) هوازی و بی هوازی
- ۹) (۱۰۱۰) مربی از بازیکنان خود چه انتظاری نباید داشته باشد؟
۱) (۱۰۱۰) داشتن نظم ۲) (۱۰۱۰) احترام متقابل ۳) (۱۰۱۰) افزایش قابلیت فردی و تیمی ۴) (۱۰۱۰) فقط توجه به برد

۱۰) (۱۰۱۰) کدام مورد، خطایی رانینگ محسوب می شود؟

۱) (۱۰۱۰) جابجایی پا به تعداد ۳ بار

۲) (۱۰۱۰) جابجایی هر دو پا به صورت جفتی به تعداد دو بار

۳) (۱۰۱۰) جابجایی پا به تعداد سه بار و سپس زدن توپ به زمین و جابجایی به تعداد سه بار

۴) (۱۰۱۰) جابجایی هر پا به تعداد دو بار و هر کدام به صورت مجزا

۱۱) (۱۰۱۰) هنگام کار کردن با کودکان کدام مرحله آموزش باید بیشتر باشد؟

۱) (۱۰۱۰) کار با توپ

۲) (۱۰۱۰) کار با توپ و آموزش کلامی به یک اندازه

۳) (۱۰۱۰) آموزش کلامی

۴) (۱۰۱۰) کار بدون توپ

۱۲) (۱۰۱۰) از تکنیک های بسیار مهم و اساسی در بازی هندبال کدام یک از موارد زیر است؟

۱) (۱۰۱۰) آشنایی با توپ

۲) (۱۰۱۰) سه گام

۳) (۱۰۱۰) آبشار

۴) (۱۰۱۰) سرویس

۱۳) (۱۰۱۰) برای انجام پاس پرشی در هندبال، روی کدام پا پرش می کنند و بعد از پرتاب روی کدام پا فرد می آیند؟

۱) (۱۰۱۰) پای موافق دست پرتاب - پای مخالف دست پرتاب

۲) (۱۰۱۰) پای مخالف دست پرتاب - پای مخالف دست پرتاب

۳) (۱۰۱۰) پای مخالف دست پرتاب - پای موافق دست پرتاب

۴) (۱۰۱۰) پای موافق دست پرتاب - پای موافق دست پرتاب

۱۴) (۱۰۱۰) برای دریافت چه نوع توپ هایی در بازی هندبال، کف دست ها رو به جلو و انگشتان رو به پایین قرار می گیرند؟

۱) (۱۰۱۰) توپ های ناحیه سینه

۲) (۱۰۱۰) توپ های بالای سر

۳) (۱۰۱۰) توپ های بالای کمر

۴) (۱۰۱۰) توپ های زیر کمر

۱۵) (۱۰۱۰) زمانی که بازیکن بخواهد مسیر طولانی را طی کند از کدام دریبل استفاده می کند؟

۱) (۱۰۱۰) دریا کوتاه

۲) (۱۰۱۰) دریبل ایستاده

۳) (۱۰۱۰) دریبل بلند

۴) (۱۰۱۰) دریبل کوتاه و بلند

۱۶) (۱۰۱۰) وقتی خطایی باعث می شود بازیکن مهاجم یک فرصت مسلم گل زدن را از دست بدهد، داور چه تصمیمی می گیرد؟

۱) (۱۰۱۰) پنالتی

۲) (۱۰۱۰) پرتاب ۶ متر

۳) (۱۰۱۰) پرتاب ۹ متر

۴) (۱۰۱۰) پرتاب آزاد

۱۷) (۱۰۱۰) دفاع شوت پرشی در بازی هندبال، مانند دفاع در کدام ورزش است؟

۱) (۱۰۱۰) والیبال

۲) (۱۰۱۰) فوتبال

۳) (۱۰۱۰) بسکتبال

۴) (۱۰۱۰) راگبی

۱۸(۱۰۱۰) کدام گزینه طریقه درست ایستادن در دفاع نمی باشد؟

۱(۱۰۱۰) دست ها بالا و در ارتفاع شانه ها قرار می گیرد.

۲(۱۰۱۰) بالا تنه صاف است.

۳(۱۰۱۰) زانوها خمیده و دست ها پایین است.

۴(۱۰۱۰) زانوها خمیده و وزن بدن روی پاها منتقل می شود.

۱۹(۱۰۱۰) در بازی هندبال، چه کسی بعنوان اولین بازیکن خط حمله تیم محسوب می شود؟

۱(۱۰۱۰) خط زن

۲(۱۰۱۰) دروازه بان

۳(۱۰۱۰) توپ پخش کن

۴(۱۰۱۰) بازیکن گوش

۲۰(۱۰۱۰) تیم داوری در بازی هندبال چند نفر است؟

۱(۱۰۱۰) دو داور و یک منشی و یک وقت نگهدار

۲(۱۰۱۰) یک داور و یک منشی و یک وقت نگهدار

۳(۱۰۱۰) دو داور و یک کمک داور و یک منشی و یک وقت نگهدار

۴(۱۰۱۰) دو داور و یک کمک داور و یک وقت نگهدار

۲۱(۱۰۱۰) وقتی توپ هندبال گل می شود، داور چند سوت می زند؟

۱(۱۰۱۰) چهار سوت پشت سرهم

۲(۱۰۱۰) سه سوت پشت سرهم

۳(۱۰۱۰) دو سوت پشت سرهم

۴(۱۰۱۰) یک سوت

۲۲(۱۰۱۰) جریمه بازیکن هندبال که در جریان بازی درگیری ایجاد کند چیست؟

۱(۱۰۱۰) دو دقیقه اخراج

۲(۱۰۱۰) اکسکلود

۳(۱۰۱۰) دیسکالیفه

۴(۱۰۱۰) پنالتی

۲۳(۱۰۱۰) در پرتاب پنالتی هندبال، دروازه بان تا چه اندازه مجاز به جلو آمدن است؟

۱(۱۰۱۰) ۱ متر

۲(۱۰۱۰) 2 متر

۳(۱۰۱۰) ۳ متر

۴(۱۰۱۰) 4 متر

۲۴(۱۰۱۰) در زمان پرتاب اوت هندبال، پای بازیکن پرتاب کننده باید در چه حالتی باشد؟

۱(۱۰۱۰) هر دو پا پشت خط اوت

۲(۱۰۱۰) هر دو پا روی خط اوت

۳(۱۰۱۰) یک پا پشت خط و یک پا روی خط

۴(۱۰۱۰) یک پا روی خط و یک پا داخل زمین

۲۵(۱۰۱۰) پرافتخارترین تیم هندبال جهان کدام کشور است ؟

۱(۱۰۱۰) آلمان

۲(۱۰۱۰) سوئد

۳(۱۰۱۰) رومانی

۴(۱۰۱۰) کرواسی

۲۶(۱۰۱۰) در حرکت سه گام به منظور شوت چه زمانی توپ به بالای سر برده می شود ؟

۱(۱۰۱۰) روی گام اول ۲(۱۰۱۰) روی گام دوم ۳(۱۰۱۰) روی گام سوم ۴(۱۰۱۰) زمان بلند شدن

۲۷(۱۰۱۰) کدام تکنیک یکی از عوامل مهم فنی در دفاع هندبال است ؟

۱(۱۰۱۰) حرکات جانبی ۲(۱۰۱۰) طریقه ایستادن
۳(۱۰۱۰) حمله به بیرون ۴(۱۰۱۰) بررسی حرکت حریف

۲۸(۱۰۱۰) اساس تمام شوت ها در هندبال چیست ؟

۱(۱۰۱۰) پاس بالای سر ۲(۱۰۱۰) پاس از پشت کمر
۳(۱۰۱۰) پاس مچی ۴(۱۰۱۰) پاس از پایین با یک دست

۲۹(۱۰۱۰) پهنای دیرک دروازه هندبال چند سانتی متر است ؟

۱(۱۰۱۰) ۱۲ سانتی متر ۲(۱۰۱۰) 10 سانتی متر ۳(۱۰۱۰) ۸ سانتی متر ۴(۱۰۱۰) 6 سانتی متر

۳۰(۱۰۱۰) در بازی هندبال هر تیم در طول بازی چند تعویض می تواند انجام دهد ؟

۱(۱۰۱۰) دو تعویض ۲(۱۰۱۰) سه تعویض ۳(۱۰۱۰) چهار تعویض ۴(۱۰۱۰) بدون محدودیت

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	الف
2	ب
3	ج
4	د
5	د
6	ج
7	ج
8	الف
9	د
10	د
11	الف
12	ب
13	ب
14	د
15	ج
16	الف
17	الف
18	ج
19	ب
20	الف
21	ج
22	ب
23	د
24	ج
25	ب
26	ب
27	ج
28	الف
29	ج
30	د

۱- فدراسیون هندبال ایران در چه سالی تاسیس شد و اولین دوره ریاست آن را چه کسی بر عهده داشت؟

۱. 1344 - علی محمد امیرتاش

۲. 1348 - جعفر گل بابایی

۳. 1354 - هارون مهدوی

۴. 1361 - علیرضا رحیمی

۲- تعداد اعضای تیم هندبال هفت نفره در بازیهای رسمی براساس آخرین مقررات فدراسیون بین المللی چند نفر می باشد؟

۱. 12 نفر

۲. 14 نفر

۳. 16 نفر

۴. 18 نفر

۳- مرور نقاط ضعف و قوت تیم حریف، در کدام یک از مراحل آماده سازی روانی انجام می شود؟

۱. آماده سازی روانی قبل از مسابقه

۲. آماده سازی روانی شب قبل از مسابقه

۳. آماده سازی روانی روز مسابقه

۴. آماده سازی روانی بعد از مسابقه

۴- دستگاه انرژی غالب در هندبال کدام است؟

۱. دستگاه بی هوازی

۲. دستگاه هوازی

۳. دستگاه اکسایشی

۴. دستگاه فسفاژن

۵- وزن توپ هندبال برای مردان چند گرم است؟

۱. 510-530 گرم

۲. 325-375 گرم

۳. 290-330 گرم

۴. 425-475 گرم

۶- بازیکنان هندبال در حین بازی و در زمان حمل توپ، مجاز هستند تا حداکثر چند گام بردارند؟

۱. دو گام

۲. سه گام

۳. چهار گام

۴. بی نهایت

۷- در انجام مهارت سه گام، اگر بازیکن راست دست روی پای چپ توپ را دریافت نماید، ریتم سه گام به چه صورت خواهد بود؟

۱. چپ، راست، چپ

۲. راست، راست، چپ

۳. چپ، چپ، راست

۴. راست، چپ، راست

۸- در تکنیک پاس از بالای سر، آرنج بازیکن باید چند درجه خم شود؟

۱. 35 درجه

۲. 50 درجه

۳. 75 درجه

۴. 90 درجه

۹- در شرایطی که فاصله بین دو بازیکن کم باشد و بازیکن حریف در بین آنها قرار داشته باشد و امکان ارسال پاس هوایی وجود نداشته باشد، بهتر است از کدام نوع پاس استفاده شود؟

۱. پاس کمانه ای

۲. پاس مچی

۳. پاس از پشت کمر

۴. پاس از پشت سر

۱۰- تکنیکی که به بازیکن اجازه می‌دهد توپ را در مدت زمان بیشتری در اختیار داشته باشد کدام است؟

۱. پاس ۲. دریبل ۳. شوت ۴. سه گام

۱۱- بازیکن بعد از دریافت توپ و بدون انجام دریبل، حداکثر چند ثانیه می‌تواند توپ را در اختیار داشته باشد؟

۱. 2 ثانیه ۲. 3 ثانیه ۳. 4 ثانیه ۴. 5 ثانیه

۱۲- شکل پیشرفته شوت از بالای سر کدام است؟

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

۱۳- حداقل فاصله بازیکنان از توپ در زمان پنالتی باید چقدر باشد؟

۱. 1 متر ۲. 2 متر ۳. 3 متر ۴. 4 متر

۱۴- از زیباترین و پرآسیب‌ترین تکنیک‌ها در هندبال کدام است؟

۱. شوت سه گام ۲. شوت شیرجه ای ۳. شوت از گوشه ۴. شوت از پایین

۱۵- آخرین بازیکن خط دفاع و اولین بازیکن خط حمله کدام است؟

۱. بازیکن گوش ۲. بازیکن بغل ۳. بازیکن خط زن ۴. بازیکن دروازه بان

۱۶- خط پنالتی از خط دروازه چه مقدار فاصله دارد؟

۱. 6 متر ۲. 6.5 متر ۳. 7 متر ۴. 7.5 متر

۱۷- گرفتن کدام یک از ضربه‌ها برای دروازه‌بان سخت‌تر است؟

۱. شوت های بلند ۲. شوت های کوتاه ۳. شوت های در ارتفاع متوسط ۴. شوت های از کناره ها

۱۸- حداقل تعداد بازیکن جهت شروع مسابقه هندبال چند نفر می‌باشد؟

۱. 3 نفر ۲. 4 نفر ۳. 5 نفر ۴. 6 نفر

۱۹- جریمه سومین تعلیق یک بازیکن هندبال در زمین چیست؟

۱. دیسکالیفه ۲. اکسکلود ۳. کارت زرد ۴. تعلیق 2 دقیقه

۲۰- کدام یک از جرائم زیر به معنای اخراج دائم بدون استفاده از جانشین می باشد؟

۱. تعلیق 2 دقیقه ۲. دیسکالیفه ۳. اکسکلود ۴. کارت زرد

۲۱- تعلیق دو دقیقه ای بازیکنان، بعد از گرفتن چند کارت زرد تیمی اعمال می شود؟

۱. 2 کارت زرد ۲. 3 کارت زرد ۳. 4 کارت زرد ۴. 5 کارت زرد

۲۲- تیم داوری در بازی هندبال چند نفر می باشد؟

۱. 2 نفر ۲. 3 نفر ۳. 4 نفر ۴. 5 نفر

۲۳- کدام گزینه در رابطه با مهارت سه گام درست است؟

۱. گام دوم بلندتر از گام اول است.
۲. گام سوم نسبت به گام دوم یک گام ضربداری یا قیچی است.
۳. در لحظه شوت، وزن بدن روی پای تکیه گاه قرار دارد.
۴. در پایان شوت پای تکیه گاه عقب قرار گرفته و تعادل بدن را حفظ می کند.

۲۴- اولین مرحله کار دفاعی کدام است؟

۱. دید خوب ۲. حرکت در جهت توپ ۳. سد کردن ۴. ایستادن صحیح

۲۵- برای دفع شوت ها در ارتفاع متوسط دروازه بان از کدام اندام استفاده می کند؟

۱. دست ۲. پا ۳. تنه ۴. دست و پا

۲۶- هدف اصلی بازیکنان در بازی هندبال چیست؟

۱. پاس دادن ۲. شوت زدن ۳. دریافت کردن ۴. گل زدن و کسب امتیاز

۲۷- منطقه مجاز برای حرکت به جلو دروازه بان در زمان پنالتی چند متر می باشد؟

۱. 1 متر ۲. 2 متر ۳. 3 متر ۴. 4 متر

۲۸- جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و برهم زدن نقشه تهاجمی آنها چه نام دارد؟

۱. دفاع ۲. تکنیک ۳. تاکتیک ۴. دروازه بانی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ج
3	ب
4	الف
5	د
6	ب
7	ب
8	د
9	الف
10	ب
11	ب
12	د
13	ج
14	ب
15	د
16	ج
17	ج
18	ج
19	الف
20	ج
21	ب
22	ج
23	ج
24	د
25	د
26	د
27	د
28	الف

۱- هنگام رویارویی با موانع و عبور از حریف جهت کنترل توپ از چه نوع دریبلی استفاده می کنیم؟

۱. بلند
۲. کوتاه
۳. بلند سریع
۴. ایستاده

۲- به جز کدام گزینه، بقیه گزینه‌ها از مزیت های هندبال می باشد؟

۱. یک ورزش بدون برخورد است.
۲. ایجاد لذت می کند.
۳. احتیاج به عکس العمل بالا دارد.
۴. باعث تقویت فکر و روح می شود.

۳- مهار هیجان هنگام درگیری تن به تن باعث چه عاملی می شود؟

۱. بعد از ناکامی به سرعت خود را پیدا می کند.
۲. ادامه بازی با اشتباهات بیشتر
۳. ایجاد غرور بیشتر
۴. احساس تنفر بیشتر

۴- اولین بازیکن خط حمله و آخرین بازیکن خط دفاعی کدام گزینه است؟

۱. توپ پخش کن
۲. بازیکن دفاعی
۳. بازیکن خط زن
۴. دروازه بان

۵- در حرکت سه گام به منظور شوت چه زمانی توپ به بالای سر برده می شود؟

۱. روی گام دوم
۲. روی گام سوم
۳. زمان بلند شدن
۴. روی گام اول

۶- کدام تکنیک یکی از عوامل مهم فنی در دفاع می باشد؟

۱. حمله به بیرون
۲. بررسی حرکت حریف
۳. طریقه ایستادن
۴. حرکت جانبی

۷- وقتی خطایی باعث می شود بازیکن مهاجم یک فرصت مسلم گل را از دست بدهد داور چه پرتابی را اعلام می کند؟

۱. پرتاب 9 متر
۲. پرتاب 6 متر
۳. پرتاب آزاد
۴. پنالتی

۸- ساده ترین و طبیعی ترین نوع پاس که در فواصل کم انجام می شود کدام پاس است؟

۱. پاس از پشت سر
۲. پاس دو دست
۳. پاس مچی
۴. پاس از پایین با یک دست

۹- حالت ایستادن اصلی دروازه بان چگونه است؟

۱. مرکز ثقل بالا
۲. مانند ایستادن اصلی در دفاع
۳. مانند ایستادن اصلی در حمله
۴. بالاتنه به عقب

۱۰- تعداد بازیکنان اصلی و ذخیره هندبال به ترتیب چند نفر است؟

۱. 5 - 12
۲. 5 - 7
۳. 7 - 5
۴. 5 - 12

۱۱- در قرن 13 میلادی بازی هندبال به نام شهرت داشت و مسابقات آن بین متداول بود.

۱. دست رشته - شوالیه ها
۲. سافت بال - گلا دیاتورها
۳. کج بال - گلا دیاتورها
۴. کج بال - شوالیه ها

۱۲- کدام مورد در بازی هندبال پیش نیاز سرعت و توان است؟

۱. چابکی
۲. استقامت
۳. انعطاف پذیری
۴. قدرت

۱۳- اگر بازیکن وارد منطقه دروازه شود جریمه آن چیست؟

۱. پرتاب آزاد
۲. پرتاب 6 متر
۳. دیسکالیفه
۴. پرتاب 9 متر

۱۴- یکی از پر آسیب ترین و زیبا ترین شوت ها در هندبال چه نام دارد؟

۱. قوسی
۲. سه گام
۳. گوشه
۴. شیرجه ای

۱۵- چرا در بعضی از کشورها هندبال جز برنامه های اجباری نظامیان و آموزشگاهها می باشد؟

۱. چون باعث نشاط می شود.
۲. چون باعث آمادگی جسمانی بالا می شود.
۳. چون شباهت به بازیهای دیگر دارد.
۴. چون باعث اتحاد افراد می شود.

۱۶- در ورزش هندبال مربی باید علاوه بر کم کردن اشتباهات تیم به چه عاملی بسیار دقت کند؟

۱. حساسیت زمان پاسخ
۲. کامل شدن صد در صد
۳. عدم واکنش در برابر اشتباه
۴. ترس از شکست

۱۷- کدام انتظار مربی از بازیکنان خود اشتباه است؟

۱. داشتن نظم
۲. احترام متقابل
۳. تنها توجه کردن به برد
۴. افزایش قابلیت فردی و تیمی

۱۸- کدام گزینه از جمله مهم ترین عوامل اثرگذار در هندبال می باشند؟

۱. سرعت - چابکی
۲. توان هوازی - قدرت
۳. قدرت - استقامت عضلانی
۴. سرعت - قدرت

۱۹- با توجه به مزایای هندبال بعضی از دانشگاههای جهان آنرا به عنوان چه ورزشی شناخته اند؟

۱. تخصصی
۲. اصلی
۳. عمومی
۴. پایه

۲۰- زمانی که توپ بالاتر از سر و در حال دویدن به دریافت کننده می رسد، از چه نوع دریافتی استفاده می کنیم؟

۱. دریافت زیر کمر
۲. دریافت توپ در حال پرش
۳. دریافت زمینی
۴. دریافت با یک دست

۲۱- جنس توپ و سطح توپ هندبال باید چگونه باشد؟

۱. چرم و نباید لغزنده باشد.
۲. چرم و باید لغزنده باشد.
۳. پلاستیک و نباید لغزنده باشد.
۴. پلاستیک و باید لغزنده باشد.

۲۲- این موضوع که بازیکن هندبال باید پستهای مختلف را یاد بگیرد : یعنی باید چه خصوصیتی داشته باشد؟

۱. عملکرد واقعی
۲. هیجان بالا
۳. هیجان پایین
۴. انعطاف روانی

۲۳- تمرین تیر اندازی و دویدن خرگوشی جزو کدام تمرینات محسوب می شود؟

۱. آشنایی با هم تیمی ها
۲. آشنایی با توپ
۳. آشنایی با دروازه
۴. آشنایی با زمین

۲۴- ارتباط بین بازیکنان در حمله و دفاع با چه مهارتی انجام می شود؟

۱. شوت
۲. دریبل
۳. کلام
۴. پاس

۲۵- جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و بر هم زدن نقشه تهاجمی آن ها چه نام دارد؟

۱. دفاع ۲. شوت ۳. یارگیری ۴. حمله

۲۶- زمان مسابقه و استراحت در بازی هندبال به ترتیب چند دقیقه می باشد؟

۱. 10 – 20 ۲. 15 – 30 ۳. 10 – 30 ۴. 15 – 20

۲۷- محیط توپ هندبال بانوان چند سانتی متر است؟

۱. 54-56 ۲. 56-58 ۳. 52 – 50 ۴. 58-60

۲۸- کدام ویژگی از مشخصات جسمانی بازیکن هند بال می باشد؟

۱. توانایی تولید توان عضلانی بالا- وزن کم ۲. وزن کم- توانایی تولید نیروی زیاد

۳. توانایی تولید نیروی زیاد-قد بلند ۴. قد بلند-وزن کم

۲۹- در مهارت سه گام و در لحظه پرتاب ، پای دست پرتاب در جلو و پای موافق دست پرتاب پای باشد.

۱. موافق – تکیه گاه ۲. مخالف – چپ ۳. مخالف – تکیه گاه ۴. مخالف – راست

۳۰- تیمی که برنده قرعه کشی شده و توپ را انتخاب کرده حق چه کاری را دارد؟

۱. انتخاب زمین بازی ۲. پرتاب دروازه ۳. جامپ بال ۴. پرتاب شروع

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ب
2	الف
3	الف
4	د
5	الف
6	الف
7	د
8	د
9	ب
10	ج
11	د
12	د
13	الف
14	د
15	ب
16	الف
17	ج
18	الف
19	د
20	ب
21	الف
22	د
23	ب
24	د
25	الف
26	ج
27	الف
28	ج
29	ج
30	د

۱- پرافتخارترین تیم هندبال جهان کدام کشور است؟

۱. آلمان
۲. سوئد
۳. رومانی
۴. کرواسی

۲- کدام مهارت در بازی هندبال به عنوان پایه بازی هندبال محسوب می شود؟

۱. پاس دادن و گرفتن توپ
۲. پرش های بلند
۳. دفاع کردن
۴. دریبل زدن

۳- کدام تکنیک در هندبال به بازیکن اجازه می دهد توپ را در مدت زمان بیشتری در اختیار داشته باشد تا بتواند تصمیم درست را انتخاب کند؟

۱. شوت از بالای سر
۲. پاس سینه
۳. سه گام
۴. دریبل

۴- از کدام نوع شوت هندبال بیشتر در پرتاب های آزاد (پنالتی، پشت 9 متر) استفاده می شود؟

۱. شوت شیرجه ای
۲. شوت پرشی
۳. شوت از بالای سر
۴. شوت از گوشه

۵- جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و برهم زدن نقشه تهاجمی آنها چه نامیده می شود؟

۱. حمله
۲. دفاع
۳. ضدحمله
۴. پنالتی

۶- کدام دریبل در زمانی استفاده می شود که بازیکن هندبال نمیتواند به سمت جلو حرکت کند و از طرف دیگر یاری هم ندارد که به او پاس دهد؟

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

۷- هدف اصلی بازیکنان در بازی هندبال کدام یک از موارد است؟

۱. گل زدن و کسب امتیاز
۲. دریافت کردن
۳. شوت زدن
۴. پاس دادن

۸- وقتی بازیکن راست دست توپ را روی پای راست دریافت می کند، تکنیک 3 گام به چه ترتیبی انجام می شود؟

۱. چپ، راست، چپ و پرتاب توپ با دست راست
۲. چپ، چپ، راست و پرتاب توپ با دست راست
۳. راست، راست، چپ و پرتاب توپ با دست چپ
۴. راست، راست، چپ و پرتاب توپ با دست راست

۹- وزن توپ هندبال برای دختران جوان 8 تا 14 سال چقدر است؟

۱. 230 - 390 گرم ۲. 230 - 490 گرم ۳. 200 - 300 گرم ۴. 290 - 330 گرم

۱۰- به هنگام انجام مهارت سه گام در هندبال انجام حداقل چند جابه جایی منجر به خطای رانینگ می شود؟

۱. دو جابه جایی ۲. چهار جابه جایی ۳. سه جابه جایی ۴. پنج جابه جایی

۱۱- ساده ترین و طبیعی ترین نوع پاس که در نزدیک فرد دفاع کننده و در فواصل کم نیز انجام می شود، کدام پاس است؟

۱. پاس از پایین با یک دست ۲. پاس از پشت سر

۳. پاس مچی ۴. پاس دو دست

۱۲- دروازه بان برای دفع کدام شوت پاها را تا سطح کمر از دو طرف بالا می آورد؟

۱. دفع شوت از کنار ۲. دفع شوت قوسی

۳. دفع شوت از فاصله نزدیک ۴. دفع شوت متوسط

۱۳- دریبل به چند نوع تقسیم می شود؟

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

۳. دریبل در حالت ایستاده و دریبل کوتاه ۴. دریبل در حالت ایستاده و دریبل بلند

۱۴- در حرکت سه گام به منظور شوت چه زمانی توپ به بالای سر برده می شود؟

۱. زمان بلند شدن ۲. روی گام سوم ۳. روی گام اول ۴. روی گام دوم

۱۵- پدر هندبال ایران کیست و در چه تاریخی هندبال را وارد ایران کرد؟

۱. جعفر گل بابایی - سال 1347 ۲. جعفر گل بابایی - سال 1344

۳. علی محمد امیرتاش - سال 1348 ۴. علی محمد امیرتاش - سال 1344

۱۶- محیط توپ هندبال مردان چقدر است؟

۱. 52 - 54 سانتی متر ۲. 58 - 60 سانتی متر ۳. 56 - 58 سانتی متر ۴. 54 - 56 سانتی متر

۱۷- تماشاچییانی که از بازی هندبال دیدن می کنند، در دو سمت طولی زمین حداقل فاصله آنها با خطوط اطراف زمین چقدر باید باشد؟

۱. 2 متر ۲. 4 متر ۳. 3 متر ۴. 5 متر

۱۸- مربی از بازیکنان خود چه انتظاری نباید داشته باشد؟

۱. وقت شناسی
۲. افزایش قابلیت های فردی و تیمی خوب
۳. فقط توجه به پیروزی
۴. داشتن نظم مطلوب و رفتار اجتماعی

۱۹- کدام یک از عوامل آمادگی جسمانی از جمله عوامل اصلی اثر گذار در هندبال است؟

۱. توان هوازی و قدرت
۲. سرعت و قدرت
۳. قدرت و استقامت عضلانی
۴. سرعت و چابکی

۲۰- کدام تکنیک یکی از عوامل مهم فنی در دفاع هندبال است؟

۱. طریقه ایستادن
۲. حرکت جانبی
۳. حمله به بیرون
۴. بررسی حرکت حریف

۲۱- در پرتاب پناستی، دروازه بان هندبال تا چه اندازه مجاز به جلو آمدن است؟

۱. 1 متر
۲. 2 متر
۳. 3 متر
۴. 4 متر

۲۲- زمان استراحت بین دو نیمه در بازی هندبال چند دقیقه است؟

۱. 15 دقیقه
۲. 20 دقیقه
۳. 10 دقیقه
۴. 12 دقیقه

۲۳- کار دفاعی با چه طریقی شروع می شود؟

۱. حالت صحیح ایستادن
۲. بررسی حرکت حریف
۳. حرکت جانبی
۴. حمله به بیرون

۲۴- پهنای تیرک دروازه در هندبال چند سانتی متر است ؟

۱. 5 سانتی متر
۲. 9 سانتی متر
۳. 8 سانتی متر
۴. 6 سانتی متر

۲۵- در چه قرنی بازی هندبال به کج بال شهرت داشت؟

۱. 12 میلادی
۲. 13 میلادی
۳. 14 میلادی
۴. 15 میلادی

۲۶- اندازه دروازه های هندبال چند در چند است؟

۱. 2 در 4 متر
۲. 2 در 3 متر
۳. 3 در 4 متر
۴. 5 در 4 متر

۲۷- برای انجام کدام پاس، بازیکن ژست شوت از پایین می گیرد؟

۱. پاس از پشت کمر
۲. پاس پرشی
۳. پاس از بالای سر
۴. پاس از پایین با یک دست

۲۸- یکی از ساده ترین و مطمئن ترین پاس ها در بازی هندبال کدام پاس است؟

۱. پاس از بالای سر
۲. پاس دو دستی از پایین
۳. پاس پرشی
۴. پاس از پایین با یک دست

۲۹- شوت های بلند معمولاً از فاصله چند متری از دروازه فرستاده می شوند؟

۱. ۸ تا ۱۰ متری
۲. ۷ تا ۱۰ متری
۳. ۶ تا ۹ متری
۴. ۱۰ تا ۱۵ متری

۳۰- وقتی خطایی باعث می شود بازیکن مهاجم یک فرصت مسلم گل را از دست بدهد داور چه تصمیمی می گیرد؟

۱. پرتاب آزاد
۲. پرتاب ۶ متر
۳. پرتاب ۹ متر
۴. پنالتی

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ب
2	الف
3	د
4	ج
5	ب
6	د
7	الف
8	الف
9	د
10	ب
11	الف
12	ج
13	الف
14	د
15	د
16	ب
17	الف
18	ج
19	د
20	د
21	د
22	ج
23	الف
24	ج
25	ب
26	ب
27	الف
28	ب
29	ب
30	د

۱- اولین قهرمان المپیک در رشته هندبال و در مسابقات المپیک کدام کشور است؟

۱. پرتغال ۲. نروژ ۳. ایتالیا ۴. آلمان

۲- ابعاد زمین هندبال ۷ نفره چند متر است؟

۱. ۳۰×۱۰ ۲. ۵۰×۳۰ ۳. ۴۰×۲۰ ۴. ۵۰×۱۰

۳- دآوری مسابقه هندبال توسط چند داور انجام می گیرد؟

۱. ۲ داور ۲. ۳ داور ۳. ۴ داور ۴. ۵ داور

۴- پدر هندبال ایران چه نام دارد؟

۱. علی محمد امیرتاش ۲. جعفر گل بابایی ۳. هارون مهدوی ۴. محمد خبیری

۵- خطی که در فاصله ۴/۵ متری از خط وسط زمین برای هر تیم موازی با خط وسط و ۱۵ سانتی متر به داخل زمین و ۱۵ سانتی متر به خارج زمین رسم می شود، چه نام دارد؟

۱. خط پرتاب آزاد ۲. خط پنالتی ۳. خط تعویض ۴. خط گل

۶- به سرعتی که بازیکن به اشتباهی که خود یا هم تیمی او مرتکب شده است، پاسخ می دهد، چه می گویند؟

۱. مسئولیت پذیری ۲. انعطاف روانی ۳. انگیختگی ۴. حساسیت زمان پاسخ

۷- کلیدی ترین عامل برای دفاع خوب تیمی در هندبال کدام است؟

۱. احساس مسئولیت بازیکن ۲. سطح هیجان بازیکن
۳. پرش عمودی بازیکن ۴. سطح تحمل درد بازیکن

۸- برای اینکه بازیکنی که در سریع ترین زمان ممکن توپ را گرفته و با سرعت بیشتری خود را به دروازه حریف می برساند، لازم است که از کدام فاکتور زیر برخوردار باشد؟

۱. قدرت ۲. توان ۳. استقامت ۴. چابکی

۹- بازیکنان هندبال مجازند در حین حمل توپ چند گام بردارند و چند بار جابجایی رانینگ محسوب می شود؟

۱. ۵-۲ ۲. ۵-۲ ۳. ۳-۴ ۴. ۴-۲

۱۰- در مهارت سه گام هندبال همیشه باید در لحظه پرتاب پای..... دست پرتاب در جلو و پای موافق دست پرتاب در نقش باشد.

۱. موافق - تکیه گاه ۲. مخالف - تکیه گاه ۳. موافق - چپ ۴. موافق - راست

۱۱- آخرین بازیکن خط دفاعی و اولین بازیکن خط حمله، در بازی هندبال، کدام است؟

۱. توپ پخش کن ۲. بازیکن دفاعی ۳. بازیکن حمله ۴. دروازه بان

۱۲- اساس تمام شوت ها در هندبال چیست؟

۱. پاس بالای سر ۲. پاس مچی ۳. پاس از پشت کمر ۴. پاس از پایین با یک دست

۱۳- برای اجرای پاس پرشی روی کدام پا پرش می کند و بعد از پرتاب روی کدام پا فرود می آید؟

۱. پای مخالف دست پرتاب - پای مخالف دست پرتاب ۲. پای مخالف دست پرتاب - پای موافق دست پرتاب
۳. پای موافق دست پرتاب - پای مخالف دست پرتاب ۴. پای موافق دست پرتاب - پای موافق دست پرتاب

۱۴- یکی از ساده ترین و مطمئن ترین پاس ها که فقط در شرایط خاص (مانند وقتی که توپ پایین تر از سطح کمر دریافت شده است) از آن استفاده می شود، کدام پاس است؟

۱. پاس کمانه ای ۲. پاس روی زمین ۳. پاس دو دستی از پایین ۴. پاس یک دستی

۱۵- در حال حاضر فدراسیون بین المللی هندبال چند عضو دارد؟

۱. ۸۰ عضو ۲. ۱۲۹ عضو ۳. ۱۰ عضو ۴. ۱۲۳ عضو

۱۶- از کدام یک از دریافت های زیر زمانی استفاده می شود که توپ بالاتر از سر و در حالتی به بازیکن می رسد که نمی تواند در حالت ایستاده توپ را دریافت کند؟

۱. دریافت توپ زمینی ۲. دریافت توپ زیر کمر ۳. دریافت توپ در حال پرش ۴. دریافت توپ با یک دست

۱۷- از کدام یک از انواع دریبل زمانی استفاده می شود که بازیکن نمی تواند به سمت جلو حرکت کند و از طرف دیگر یاری هم ندارد که به او پاس دهد؟

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

۱۸- کدام یک از انواع شوت بیشترین شباهت را به پاس بالای سر دارد؟

۱. شوت پرشی
۲. شوت از بالای سر
۳. شوت از گوشه
۴. شوت شیرجه ای

۱۹- کدام یک از انواع شوت، توسط بازیکنان خط زن که توپ را نزدیک خط ۶ متر و پشت به دروازه دریافت می کنند، مورد استفاده قرار می گیرد؟

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

۲۰- در پرتاب پنالتی بیشتر از کدام یک از انواع شوت ها استفاده می شود؟

۱. شوت بالای سر و شیرجه ای
۲. شوت از پایین و قوسی
۳. شوت از گوشه و قوسی
۴. شوت پرشی و بالای سر

۲۱- کار دفاعی با چه حالتی شروع می شود؟

۱. پرش
۲. دویدن
۳. صحیح ایستادن
۴. استارت دو

۲۲- کدام گزینه بیشترین شباهت را به دفاع در والیبال دارد؟

۱. دفاع در برابر شوت های از بالای سر
۲. دفاع در برابر شوت پرشی
۳. دفع شوت های از پایین
۴. حمله به بیرون

۲۳- دروازه بان در دفع کدام یک از انواع شوت از شانس بالاتری برخوردار است؟

۱. شوت های در ارتفاع متوسط
۲. شوت های کوتاه
۳. شوت های از کنار
۴. شوت های از فاصله نزدیک

۲۴- هرگونه تهاجم و حمله و پرتاب آب دهن در مدت قانونی بازی در داخل یا خارج از زمین باعث کدام مورد می شود؟

۱. اکسکلود فرد خاطی
۲. دیسکالیفه فرد خاطی
۳. پنالتی
۴. اخطار گرفتن فرد خاطی

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	د
2	ج
3	الف
4	الف
5	ج
6	د
7	الف
8	د
9	ج
10	ب
11	د
12	الف
13	الف
14	ج
15	ب
16	ج
17	ج
18	ب
19	ب
20	الف
21	ج
22	ب
23	ج
24	الف

۱- هندبال امروزی در کدام قرن پا به عرصه وجود گذاشت؟

۱. اوایل قرن نوزدهم میلادی
۲. در اواخر قرن نوزدهم میلادی
۳. اوایل قرن بیستم میلادی
۴. اواخر قرن بیستم میلادی

۲- در حال حاضر فدراسیون بین المللی هندبال چند عضو دارد؟

۱. 29 عضو
۲. 23 عضو
۳. 123 عضو
۴. 129 عضو

۳- فاصله نقطه پنالتی تا خط دروازه در بازی هندبال چند متر است؟

۱. 6 متر
۲. 7 متر
۳. 9 متر
۴. 10 متر

۴- شماره بازیکنان هندبال، در پشت پیراهن باید حداقل چند سانتی متر باشد؟

۱. 20 سانتی متر
۲. 15 سانتی متر
۳. 10 سانتی متر
۴. 7 سانتی متر

۵- پهنای دیرک های دروازه های هندبال چند سانتی متر است؟

۱. 12 سانتی متر
۲. 10 سانتی متر
۳. 8 سانتی متر
۴. 6 سانتی متر

۶- هندبال چندمین ورزش پر طرفدار تیمی در سطح جهان است؟

۱. چهارمین
۲. سومین
۳. اولین
۴. دومین

۷- دستگاه غالب تولید انرژی در بازی هندبال، کدام دستگاه تولید انرژی است؟

۱. دستگاه بی هوازی
۲. دستگاه هوازی
۳. دستگاه فسفاژن
۴. موارد 1 و 3

۸- کدام گزینه از ویژگی های جسمانی بازیکنان نخبه هندبال نیست؟

۱. قد بلند
۲. توانایی تولید نیروی زیاد
۳. وزن پایین
۴. توانایی دویدن بالا

۹- در بازی هندبال، وقتی بازیکن راست دست، توپ را روی پای راست دریافت کند، ترتیب سه گام در کدام گزینه رعایت شده است؟

۱. چپ، راست، راست
۲. چپ، راست، چپ
۳. راست، چپ، چپ
۴. راست، چپ، راست

۱۰- در بازی و تمرین هندبال از کدام پاس زیاد استفاده می شود و این پاس از اهمیت خاصی برخوردار است؟

۱. پاس از بالای سر
۲. پاس مچی
۳. پاس از پشت سر
۴. پاس از پشت کمر

۱۱- از کدام پاس در نزدیک فرد دفاع کننده و همچنین در فواصل کم می توان استفاده کرد؟

۱. پاس کمانه ای
۲. پاس دو دستی از داخل سینه
۳. پاس روی زمین
۴. پاس از پایین با یک دست

۱۲-

کدام دریل هنگام رویارویی با مدافع و عبور از حریف و همچنین زمانی که سعی در کنترل و حفظ توپ داشته و یا زمانی که می خواهیم از بین بازیکنان خارج شویم، استفاده می شود؟

۱. دریل متوسط
۲. دریل در حالت ایستاده
۳. دریل کوتاه
۴. دریل بلند

۱۳- در بازی هندبال، از کدام نوع شوت بیشتر در پرتاب های آزاد (پنالتی ، پشت 9 متر) استفاده می شود؟

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

۱۴- کدام نوع شوت هندبال این امکان را می دهد تا موقعیت شوت با درصد کم به یک موقعیت عالی تبدیل شود؟

۱. شوت از گوشه
۲. شوت شیرجه ای
۳. شوت از پایین
۴. شوت از بالای سر

۱۵- جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و برهم زدن نقشه تهاجمی آنها چه نامیده می شود؟

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

۱۶- کدام نوع دفاع در هندبال مشابه دفاع در والیبال است؟

۱. دفاع در برابر شوت های از بالای سر
۲. دفاع در برابر شوت های پرشی
۳. دفاع در برابر شوت های از پایین
۴. دفاع در برابر شوت های کج

۱۷- دروازه بان هندبال برای مقابله با توپ های کناری از کدام حرکت پا ها استفاده می کند؟

۱. خم کردن زانو
۲. گام های کوچک سطحی
۳. پای بوکس
۴. گام های بلند

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

۱. دریل
۲. دریافت
۳. شوت
۴. پاس

۱۹- حالت ایستادن اصلی دروازه بان هندبال مانند کدام نوع حالت ایستادن است؟

۱. مشابه حالت ایستادن تهاجمی
۲. مشابه حالت ایستادن اصلی دفاع
۳. مشابه حالت پا بوکس
۴. مشابه حالت شیرجه ای

۲۰- شوت های بلند معمولاً از چه فاصله ای به سمت دروازه هندبال فرستاده می شوند؟

۱. 15 متری
۲. 10 تا 13 متری
۳. 5 تا 7 متری
۴. 7 تا 10 متری

۲۱- در بازی هندبال، هر تیم در هر نیمه از بازی از چند تایم اوت می تواند استفاده کند؟

۱. یک تایم اوت یک دقیقه ای
۲. یک تایم اوت دو دقیقه ای
۳. دو تایم اوت یک دقیقه ای
۴. دو تایم اوت دو دقیقه ای

۲۲- پایه بازی هندبال بر کدام حرکات استوار است؟

۱. سه گام و شوت
۲. پاس و شوت
۳. پاس و دریافت
۴. دریافت و شوت

۲۳- در بازی هندبال، هر تیم در طول بازی چند تعویض می تواند انجام دهد؟

۱. دو تعویض
۲. سه تعویض
۳. چهار تعویض
۴. بدون محدودیت می توانند تعویض انجام دهند.

۲۴- یک مسابقه هندبال را چند داور قضاوت می کنند؟

۱. یک داور
۲. دو داور
۳. سه داور
۴. چهار داور

نمبر رد سوال	ياسخ صحيح
1	ب
2	د
3	ب
4	الف
5	ج
6	د
7	الف
8	ج
9	ب
10	الف
11	د
12	ج
13	ب
14	الف
15	د
16	ب
17	ج
18	الف
19	ب
20	د
21	الف
22	ج
23	د
24	ب

۱- تعداد اعضای تیم هندبال هفت نفره در بازی های رسمی چند نفر است؟

۱. 16 نفر ۲. 15 نفر ۳. 14 نفر ۴. 13 نفر

۲- داوری مسابقه هندبال توسط چند داور انجام می گیرد؟

۱. 5 داور ۲. 4 داور ۳. 3 داور ۴. 2 داور

۳- در توسعه و تعمیم هندبال به شکل امروزی کدام کشور نقش مهمی نداشته است؟

۱. آلمان ۲. هلند ۳. دانمارک ۴. چکسلواکی

۴- پهنای دیرک های دروازه ها در هندبال چند سانتی متر است و تور از خط دروازه چند متر فاصله دارد؟

۱. 8 سانتی متر - $2/5$ متر ۲. 6 سانتی متر - $1/5$ متر

۳. 8 سانتی متر - $1/5$ متر ۴. 6 سانتی متر - $2/5$ متر

۵- کدام دستگاه تولید انرژی به عنوان دستگاه غالب تولید انرژی در بازی هندبال محسوب می شود؟

۱. دستگاه بی هوازی ۲. دستگاه هوازی ۳. دستگاه فسفاژن ۴. موارد 2 و 3

۶- میزان ظرفیت هوازی بازیکنان هندبال در کشور های مختلف حدوداً چقدر گزارش شده است؟

۱. 28 تا 39 میلی لیتر بر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه ۲. 39 تا 59 میلی لیتر بر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه

۳. 48 تا 64 میلی لیتر بر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه ۴. 45 تا 69 میلی لیتر بر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه

۷- وقتی بازیکن راست دست، توپ را روی پای راست دریافت می کند، تکنیک سه گام به چه ترتیبی انجام می شود؟

۱. چپ، راست، چپ و پرتاب توپ با دست راست ۲. راست، راست، چپ و پرتاب توپ با دست راست

۳. چپ، چپ، راست و پرتاب توپ با دست راست ۴. راست، راست، چپ و پرتاب توپ با دست چپ

۸- تکنیک سه گام در هندبال در کدام یک از موارد زیر کاربرد دارد؟

۱. دورخیز برای شدت کمتر شوت یا پاس ۲. دور شدن از هدف در حال حمل توپ

۳. انجام تکنیک هایی مثل دریبل ۴. دور کردن توپ از حریف

۹- به هنگام انجام مهارت سه گام در هندبال، انجام حداقل چند جا به جایی منجر به خطای رانینگ می شود؟

۱. دو جا به جایی ۲. سه جا به جایی ۳. چهار جا به جایی ۴. پنج جا به جایی

۱۰- کدام مهارت در بازی هندبال به عنوان پایه بازی هندبال محسوب می شود؟

۱. دفاع کردن
۲. پاس دادن و گرفتن توپ
۳. دریبل زدن
۴. پرش های بلند

۱۱- کدام پاس در هندبال یکی از ساده ترین و مطمئن ترین پاس ها است که فقط در شرایط خاصی (مانند وقتی که توپ پایین تر از سطح کمر دریافت شده است) از آن استفاده می شود؟

۱. پاس دو دستی از پایین
۲. پاس روی زمین
۳. پاس از پایین با یک دست
۴. پاس مچی

۱۲- برای انجام کدام پاس در هندبال، بازیکن ابتدا ژست شوت از پایین می گیرد و سپس به حالت مایل ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه ها باز می کند؟

۱. پاس از بالای سر
۲. پاس پرشی
۳. پاس از پشت سر
۴. پاس از پشت کمر

۱۳- کدام تکنیک در هندبال به بازیکن اجازه می دهد توپ را در مدت زمان بیشتری در اختیار داشته باشد تا بتواند تصمیم درستی اتخاذ نماید؟

۱. سه گام
۲. دریبل
۳. پاس سینه
۴. شوت از بالای سر

۱۴- پهنای بازوبند کاپیتان در بازی هندبال چند سانتی متر است؟

۱. دو سانتی متر
۲. چهار سانتی متر
۳. شش سانتی متر
۴. هشت سانتی متر

۱۵- هندبال چندمین ورزش تیمی پر طرفدار در سطح جهان است؟

۱. چهارمین
۲. سومین
۳. دومین
۴. اولین

۱۶- از کدام دریبل در زمانی استفاده می شود که بازیکن هندبال نمی تواند به سمت جلو حرکت کند و از طرف دیگر یاری هم ندارد که به او پاس بدهد؟

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

۱۷- هدف اصلی بازیکنان در بازی هندبال کدام یک از موارد زیر است؟

۱. پاس دادن
۲. دریافت کردن
۳. شوت زدن
۴. گل زدن و کسب امتیاز

۱۸- از کدام نوع شوت هندبال بیشتر در پرتاب های آزاد (پنالتی، پشت 9 متر) استفاده می شود؟

۱. شوت از گوشه
۲. شوت شیرجه ای
۳. شوت از بالای سر
۴. شوت پرشی

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

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

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

۱. حمله ۲. دفاع ۳. ضد حمله ۴. پنالتی

۲۱- شوت های بلند در هندبال معمولاً از چه فاصله ای به سمت دروازه فرستاده می شوند؟

۱. 4 تا 7 متری ۲. 10 تا 12 متری ۳. 12 تا 14 متری ۴. 7 تا 10 متری

۲۲- در طول بازی هندبال هر تیم اجازه دارد حداکثر از چند مسئول استفاده کند؟

۱. یک مسئول ۲. دو مسئول ۳. سه مسئول ۴. چهار مسئول

۲۳- هنگام پرتاب اوت در هندبال، بازیکنان تیم حریف باید حداقل چند متر با پرتاب کننده توپ فاصله داشته باشند؟

۱. یک متر ۲. دو متر ۳. سه متر ۴. چهار متر

۲۴- در هر مسابقه هندبال، مسئولیت کنترل فهرست اسامی تیم ها، جدول مسابقه و ورود و عدم ورود بازیکنان به زمین مسابقه بر عهده چه کسی است؟

۱. منشی ۲. وقت نگهدار ۳. داور اول ۴. مسئول فنی مسابقات

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ب
3	الف
4	ج
5	ب
6	د
7	ب
8	د
9	الف
10	الف
11	ج
12	د
13	ب
14	الف
15	د
16	ج
17	ب
18	ب
19	د
20	د
21	د
22	د
23	الف
24	الف

۱- در کدام موقعیت یا موقعیت های ورزش هندبال، برخورد بین بازیکنان زیاد است؟

۱. در موقعیت حمله
۲. در موقعیت دفاع
۳. هم موقعیت حمله و هم دفاع
۴. هندبال ورزش کم برخوردی است

۲- تعداد بازیکنان و دروازه بانان یک تیم هندبال چند نفر است؟

۱. 10 بازیکن و 3 دروازه بان
۲. 10 بازیکن و 2 دروازه بان
۳. 12 بازیکن و 2 دروازه بان
۴. 12 بازیکن و 3 دروازه بان

۳- در برخی از کشورها هندبال به عنوان ورزش اجباری در برنامه های آموزشی چه افرادی وجود دارد؟

۱. دانشجویان
۲. دانش آموزان
۳. نظامیان
۴. افراد مبتدی

۴- در یونان باستان هندبال را به چه نامی می شناختند؟

۱. ایرانیا
۲. اورانیا
۳. اوتانیا
۴. آتیا

۵- علی محمد امیرتاش در هندبال ایران به عنوان کدام گزینه شناخته می شود؟

۱. اولین رئیس فدراسیون
۲. اولین دبیر فدراسیون
۳. پدر هندبال ایران
۴. اولین بازیکن

۶- طول زمین هندبال چند متر است؟

۱. 28
۲. 30
۳. 36
۴. 40

۷- توپ با محیط 54 سانتی متر مناسب کدام بازیکنان هندبال است؟

۱. آقایان
۲. جوانان
۳. خانم ها
۴. بزرگسالان

۸- ارتفاع دروازه هندبال چند متر است؟

۱. 1.9
۲. 2
۳. 2.2
۴. 2.5

۹- احساس زمین بازی یعنی چه؟

۱. فکر کردن در حال حرکت و در طول بازی
۲. فکر کردن به طول و عرض زمین
۳. دانستن ابعاد زمین بازی
۴. شناخت جهت جغرافیایی زمین بازی

۱۰- کدام نوع انتظار از بازیکن موجب بهبود عملکرد و کاهش ترس می شود؟

۱. انتظار کامل بودن
۲. انتظار نداشتن خطا
۳. انتظار پیشرفت
۴. انتظار نداشتن ترس

۱۱- با توجه به متن کتاب کدام سطح هیجان موجب عملکرد ضعیف در بازیکن هندبال می شود؟

۱. هیجان کم
۲. هیجان متوسط
۳. هیجان بیش از حد
۴. هیجان قبل از بازی

۱۲- کدام عوامل فیزیولوژیکی در هندبال نقش مهمی دارند؟

۱. ظرفیت هوازی و بی هوازی
۲. ظرفیت هوازی و استقامت عضلانی
۳. چابکی و انعطاف پذیری
۴. قدرت و استقامت عضلانی

۱۳- هنگام کارد کردن با بچه ها کدام مرحله آموزش باید بیشتر باشد؟

۱. کار با توپ
۲. آموزش کلامی
۳. کار با توپ و آموزش کلامی به یک اندازه باشند
۴. امرین بدون توپ

۱۴- در مهارت سه گام مراحل قبل از حرکت، هنگام حرکت، پرش و فرود به ترتیب با چند پا انجام می شوند؟

۱. دو-یک-دو-یک
۲. دو-یک-یک-یک
۳. دو-یک-یک-دو
۴. دو-یک-دو-دو

۱۵- از کدام پاس در هندبال بیشتر استفاده می شود؟

۱. زمینی
۲. یک دست از پایین
۳. بالای سر
۴. مچی

۱۶- در کدام پاس باید ابتدا حالت شوت از بالا را گرفت؟

۱. بالای سر و پشت سر
۲. بالای سر
۳. مچی
۴. از پشت کمر

۱۷- جهت انگشتان دستها در دریافت زیر کمر چگونه است؟

۱. روبه بالا
۲. روبه داخل
۳. روبه خارج
۴. روبه پایین

۱۸- هنگام اجرای پنالتی حداقل فاصله سایر بازیکنان بجز پنالتی زن با توپ چقدر است؟

۱. 2 متر
۲. 2.5 متر
۳. 3 متر
۴. 3.5 متر

۱۹- اولین مرحله کار دفاعی چیست؟

۱. ایستادن صحیح
۲. دید خوب
۳. حرکت در جهت توپ
۴. سد کردن

۲۰- کدام حرکت دفاع جلوی نفوذ مهاجم را می گیرد؟

۱. ایستادن
۲. پای بوکس
۳. حمله به بیرون
۴. دفاع از بالای سر

۲۱- وزن بدن دروازه بان هنگام ایستادن باید بیشتر بر کدام بخش پا باشد؟

۱. جلوی پا ۲. پشت پا ۳. وسط پا ۴. پاشنه

۲۲- برای دفع شوت ها در ارتفاع متوسط دروازه بان از کدام اندام استفاده می کند؟

۱. پا ۲. دست ۳. دست و پا ۴. تنه

۲۳- چند داور بازی هندبال را قضاوت می کنند؟

۱. دو داور با اختیارات نابرابر ۲. سه داور با اختیارات نابرابر
۳. سه داور با اختیارات نابرابر ۴. دو داور با اختیارات برابر

۲۴- مدت زمان تعلیق چند ثانیه است؟

۱. 60 ۲. 100 ۳. 120 ۴. 150

نمبر رد سوال	يائسخ صحتبخ
۱	ج
۲	ب
۳	ج
۴	ب
۵	ج
۶	د
۷	ج
۸	ب
۹	الف
۱۰	ج
۱۱	ج
۱۲	الف
۱۳	الف
۱۴	الف
۱۵	ج
۱۶	ب
۱۷	د
۱۸	ج
۱۹	الف
۲۰	ب
۲۱	الف
۲۲	ج
۲۳	د
۲۴	ج

۱- چند داور مسابقه هندبال را داوری می کنند؟

۱. 2 داور ۲. 3 داور ۳. یک داور ۴. 4 داور

۲- کلید موفقیت در ورزش هندبال چیست؟

۱. شرایط سنی فرد ۲. خوب تمرین کردن
۳. تفاوت های جنسی ۴. استفاده از حرکات نمایشی

۳- تعداد اعضای تیم هندبال هفت نفره در بازی های رسمی چند نفر است؟

۱. 10 نفر ۲. 12 نفر ۳. 14 نفر ۴. 16 نفر

۴- اولین دوره داوری هندبال در سال 1947 در کدام کشور تشکیل شد؟

۱. آلمان ۲. هلند ۳. دانمارک ۴. اتریش

۵- پهنای بازوبند کاپیتان تیم هندبال چند سانتی متر است؟

۱. 6 سانتی متر ۲. 4 سانتی متر ۳. 5 سانتی متر ۴. 3 سانتی متر

۶- هندبال در رده چندم ورزش های تیمی پرطرفدار جهان قرار دارد؟

۱. چهارم ۲. سوم ۳. دوم ۴. اول

۷- ارتفاع دروازه هندبال چند متر است؟

۱. 2 متر ۲. 3 متر ۳. 2/7 متر ۴. 3/4 متر

۸- از جمله مهمترین عوامل اثرگذار در بازی هندبال کدام یک از قابلیت های جسمانی است؟

۱. توان و قدرت ۲. سرعت و چابکی ۳. هماهنگی و تعادل ۴. استقامت عضلانی

۹- در اجرای مهارت سه گام در بازی هندبال، چهار جابه جایی پا چه نامیده می شود؟

۱. دبل ۲. سه گام دوبل ۳. نفوذ ۴. رانینگ

۱۰- به ترتیب کدام بازیکن هندبال آخرین بازیکن خط دفاعی است و کدام بازیکن به عنوان اولین بازیکن خط حمله محسوب می شود؟

۱. دروازه بان-خط زن ۲. گوش راست-خط زن
۳. دروازه بان-دروازه بان ۴. گوش راست-بازیکن پخش

۱۱- برای انجام کدام پاس ابتدا بازیکن باید حالت شوت زدن از بالا را به خود گرفته و سپس حالت شوت را به حالت پاس تغییر دهد؟

۱. پاس از پشت سر ۲. پاس از پشت کمر ۳. پاس پرشی ۴. پاس از بالای سر

۱۲- یکی از ساده ترین و مطمئن ترین پاس ها که فقط در شرایط خاص (مانند وقتی که توپ پایین تر از سطح کمر دریافت شده است) از آن استفاده می شود، کدام پاس است؟

۱. پاس دو دستی از پایین ۲. پاس روی زمین ۳. پاس یک دستی ۴. پاس کمانه ای

۱۳- کدام دریبل زمانی استفاده می شود که بازیکن نمی تواند به سمت جلو حرکت کند و از طرف دیگر یاری هم ندارد که به او پاس بدهد؟

۱. دریبل بلند ۲. دریبل کدتاه ۳. دریبل متوسط ۴. دریبل در حالت ایستاده

۱۴- از کدام نوع شوت برای شوت زدن از بالای دفاع و نفوذ به منطقه دروازه استفاده می شود؟

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

۱۵- کدام شوت یکی از زیباترین و پر آسیب ترین تکنیک ها در هندبال است؟

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

۱۶- تا زمانی که بازیکن زننده پنالتی توپ را رها نکرده است، بقیه بازیکنان باید حداقل چند متر از توپ فاصله داشته باشند؟

۱. 5 متر ۲. 3 متر ۳. 4 متر ۴. 2 متر

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

۱. تاکتیک ۲. تکنیک ۳. دروازه بانی ۴. دفاع

۱۸- شوت های بلند معمولاً از چه فاصله ای به سمت دروازه فرستاده می شود؟

۱. 15 متر ۲. 10 تا 13 متر ۳. 7 تا 10 متر ۴. 5 تا 7 متر

۱۹- در مسابقه هندبال، حداقل نفرات تیم برای شروع بازی چند نفر است؟

۱. 7 نفر ۲. 5 نفر ۳. 6 نفر ۴. 4 نفر

۲۰- در طول بازی، هر تیم اجازه دارد حداکثر از چند مسؤل استفاده کند؟

۱. 4 مسؤل ۲. 5 مسؤل ۳. 3 مسؤل ۴. 2 مسؤل

۲۱- وقتی که توپ گل شود، داور دروازه چند سوت پشت سر هم می زند؟

۱. 3 سوت ۲. 2 سوت ۳. فقط یک سوت کوتاه می زند. ۴. فقط یک سوت ممتد و طولانی می زند.

۲۲- زمان بازی هندبال برای جوانان 12 تا 16 سال چند دقیقه می باشد؟

۱. دو زمان 30 دقیقه ای ۲. سه زمان 10 دقیقه ای ۳. دو زمان 10 تا 15 دقیقه ای ۴. دو زمان 20 دقیقه ای

۲۳- در بازی هندبال، هر تیم در هر نیمه مجاز به استفاده از چند تایم اوت است؟

۱. یک تایم اوت یک دقیقه ای ۲. یک تایم اوت دو دقیقه ای ۳. دو تایم اوت یک دقیقه ای ۴. دو تایم اوت دو دقیقه ای

۲۴- در زمان پنالتی، دروازه بان تا چه اندازه مجاز به جلو آمدن است؟

۱. یک متر ۲. 2 متر ۳. 3 متر ۴. 4 متر

شماره
سوال

پاسخ صحیح

1	الف
2	ب
3	د
4	ج
5	ب
6	ج
7	الف
8	ب
9	د
10	ج
11	الف
12	الف
13	د
14	ب
15	ج
16	ب
17	د
18	ج
19	ب
20	الف
21	ب
22	د
23	الف
24	د

۱- در بازی هندبال اگر بازی در زمین 20 در 40 متر انجام شود تعداد بازیکنان داخل زمین برای هر تیم چند نفر است؟

۱۱ .۴

۱۰ .۳

۷ .۲

۶ .۱

۲- اولین قهرمان المپیک در رشته هندبال و در مسابقات المپیک کدام کشور است؟

۴ . اتریش

۳ . آلمان

۲ . نروژ

۱ . ایتالیا

۳- هنگام زدن ضربه پنالتی دروازه بان تا چه مقدار می تواند از دروازه خارج شود؟

۴ . 4 متر

۳ . 2.5 متر

۲ . 1 متر

۱ . نمی تواند خارج شود

۴- در مورد هیجان در ورزش هندبال کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱ . باید سطح هیجان را برابر با سطح احساس مسئولیت نگه داشت

۲ . تاثیر هیجان بر عملکرد واقعی ورزشکار در هندبال نسبت به سایر ورزش ها پنهان تر است

۳ . سطح هیجان عملکرد واقعی را تحت تاثیر قرار نمی دهد

۴ . تیم های موفق در هندبال هیجان بالایی دارند

۵- مسیر سوخت در هندبال چیست؟

۱ . مسیر تولید لاکتات

۲ . مسیر بی هوازی

۳ . مسیر هوازی

۴ . هر دومسیر بی هوازی و هوازی

۶- در تمرین آشنایی با توپ که در آن " بچه ها توپ را با دو دست بالا می اندازند و سپس گرفته و با یک دست به بالا می اندازند" کدام نکته صحیح است؟

۱ . بهتر است برای هر دو بچه یک توپ باشد

۲ . دستها پس از پرتاب پایین برده شده و سپس با فاصله از هم بالا آورده شوند

۳ . دستها به هم نزدیک باشند

۴ . با چشم بسته تمرین کنند

۷- کدام مورد خطای رانینگ محسوب می شود؟

۱. جابه جایی پا به تعداد سه بار
۲. جابه جایی هر دو پا به صورت جفتی به تعداد 2 بار
۳. جابه جایی پا به تعداد سه بار و سپس زدن توپ به زمین و جابه جایی پا به تعداد سه بار دیگر
۴. جابه جایی هر پا به تعداد 2 دفعه و هر کدام به صورت مجزا

۸- کدام نوع پاس دادن اساس تمام شوت ها است؟

۱. پاس بالای سر
۲. پاس مچی
۳. پاس از پایین با یک دست
۴. پاس پرشی

۹- از پاس روی زمین در چه موقعی استفاده می شود؟

۱. زمانی که قد بازیکنان حریف بلند است
۲. زمانی که بازیکنان حریف به هوا پریده اند
۳. زمانی که توپ روی زمین است و بازیکن نمی تواند آن را بردارد
۴. زمانی که فاصله دهنده و گیرنده پاس کم است

۱۰- کدام وضعیت هنگام اجرای تکنیک دریافت توپ زیر کمر صحیح است؟

۱. انگشتان رو به بالا قرار دارند
۲. آنج کشیده است و صاف است
۳. انگشتان کوچک به هم نزدیک هستند
۴. زانو ها خم و کمر صاف است

۱۱- دریبیل برای بازیکن چه امکانی فراهم می کند؟

۱. حمل توپ در مدت زمان بیشتر
۲. جلوگیری از وقوع خطای 3 ثانیه
۳. حرکت با توپ
۴. حمل طولانی توپ، حرکت با توپ و جلوگیری از وقوع خطای 3 ثانیه

۱۲- زمانیکه بازیکن بخواهد مسافت زیادی را با توپ طی کند از کدام نوع دریبیل استفاده می کند؟

۱. دریبیل بلند
۲. دریبیل کوتاه
۳. دریبیل ایستاده
۴. دریبیل بلند و کوتاه

۱۳- در پرتاب پناستی از کدام شوت ها بیشتر استفاده می شود؟

۱. بالای سر-شیرجه ای
۲. پرشی-بالای سر
۳. شیرجه ای-پرشی
۴. قوسی-شیرجه ای

۱۴- در هنگام زدن ضربه پناستی حداقل فاصله سایر بازیکنان از توپ چند متر است؟

۱. 9 متر
۲. 6 متر
۳. 4 متر
۴. 3 متر

۱۵- کدام جمله در مورد دفاع درست است؟

۱. باید مهاجم را به کنار و سپس خارج زمین حول داد
۲. پاها باید بین دروازه و وسط زمین قرار گیرند
۳. دست ها کمی بیش از عرض شانه ها باز هستند
۴. دست سمت توپ مدافع بر روی لگن مهاجم قرار می گیرد

۱۶- مایل کردن بدن به جلو توسط دروازه بان موجب چه چیزی می شود؟

۱. پایین آمدن مرکز ثقل
۲. دید بهتر
۳. اثر روانی بر روی حریف
۴. کنترل شرایط حاکم بر پناستی

۱۷- در هنگام دفاع از شوت های کوتاه توسط دروازه بان دستها به چه صورت قرار دارند؟

۱. دست سمت توپ بالا و دست دیگر نیز برای تعادل پایین قرار می گیرد
۲. دست سمت توپ بالا و دست دیگر نیز برای تعادل بالا قرار می گیرد
۳. دست سمت توپ بالا و دست دیگر در کنار بدن آویزان است تا تعادل حفظ شود
۴. هر دو دست به سمت توپ حرکت می کنند

۱۸- دروازه بان برای دفع کدام شوت ها باید از دروازه خارج شود؟

۱. شوت های قوسی
۲. شوت های از فاصله نزدیک
۳. شوت های کوتاه
۴. شوت های از کنار

۱۹- برای دفع کدام شوت دروازه بان باید به بالا بپرد؟

۱. شوت قوسی
۲. شوت نزدیک
۳. شوت کوتاه
۴. شوت کنار

۲۰- کدام بازیکن می تواند با تعویض لباس جای خود را با دروازه بان تغییر دهد؟

۱. بازیکن خط
۲. بازیکن دفاع
۳. بازیکن کنار
۴. تمام بازیکنان

۲۱- چند نفر و در چه زمانی مجاز به کمک رسانی به بازیکن مصدوم هستند؟

۱. یک نفر-در زمان خروج توپ از زمین
۲. دو نفر-در زمان خروج توپ از زمین
۳. دو نفر-در زمان تایم اوت
۴. یک نفر-در زمان تایم اوت

۲۲- تیم داوری در هندبال شامل چند نفر است؟

۱. دو داور و یک منشی و یک وقت نگهدار
۲. دو داور و یک کمک داور و یک منشی و یک وقت نگهدار
۳. یک داور و یک کمک داور و یک منشی و یک وقت نگهدار
۴. دو داور و یک کمک داور و یک وقت نگهدار

۲۳- کدام نوع ورود به محوطه دروازه دارای جریمه می باشد؟

۱. ورود مدافع به هر نحو
۲. ورود مهاجم به هر نحو
۳. ورود مهاجم پس از پرتاب توپ که این عمل موجب صلب امتیاز از تیم مقابل نشود
۴. ورود مدافع به محوطه دروازه جهت جلوگیری از ورود توپ به دروازه

۲۴- کدام علامت در زمان تعلیق بازیکن نشان داده می شود؟

۱. بلند کردن مشت و نشان دادن عدد 2 با انگشت شست و اشاره
۲. بلند کردن مشت و نشان دادن عدد 2 با انگشت نشان و وسط
۳. بلند کردن مشت و حرکت دادن آن به صورت افقی
۴. بلند کردن هر دو دست و حرکت دادن آنها به صورت افقی

نمبر سوال	جواب صحيح
١	ب
٢	ج
٣	د
٤	ب
٥	د
٦	ج
٧	د
٨	الف
٩	ج
١٠	ج
١١	د
١٢	الف
١٣	الف
١٤	د
١٥	ج
١٦	الف
١٧	ب
١٨	ب
١٩	الف
٢٠	د
٢١	ج
٢٢	الف
٢٣	د
٢٤	ب

۱- در پرتاب پناالتی دروازه بان تا چه اندازه مجاز به جلو آمدن است؟

۱. 1 متر ۲. 2 متر ۳. 3 متر ۴. 4 متر

۲- فدراسیون هندبال ایران در چه سالی تاسیس شد؟

۱. 1355 شمسی ۲. 1354 شمسی ۳. 1357 شمسی ۴. 1345 شمسی

۳- وزن توپ هندبال برای دختران جوان 8-14 سال چقدر است؟

۱. 200-300 گرم ۲. 230-490 گرم ۳. 230-390 گرم ۴. 290-330 گرم

۴- تقویت حس مسئولیت پذیری بازیکنان جزء کدام یک از زمان های آمادگی روانی است؟

۱. آماده سازی روانی شب قبل از مسابقه ۲. آماده سازی روانی در طول تمرینات

۳. آماده سازی روانی بعد از مسابقات ۴. آماده سازی روانی روز مسابقه

۵- از تکنیک های بسیار مهم و اساسی در بازی هندبال چه می باشد؟

۱. آشنایی با توپ ۲. مهارت سه گام ۳. پاس دادن ۴. دریبل

۶- اصل کلیدی در دفاع تیمی هندبال چه عاملی است؟

۱. احساس مسئولیت بازیکن ۲. تاکتیک دفاعی داشتن

۳. داشتن بازیکنان بلند قد در دفاع ۴. صحبت دروازه بان با بازیکنان

۷- دستگاه غالب تعیین کننده انرژی در ورزش هندبال کدام است؟

۱. هوازی ۲. بی هوازی ۳. فسفاژی ۴. اکسیژن

۸- چه کسی بعنوان اولین بازیکن خط حمله تیم محسوب می شود؟

۱. دروازه بان ۲. توپ پخش کن

۳. خط زن ۴. بازیکنان گوش و بغل گوش

۹- کدام یک از دریافت ها در هندبال از اهمیت زیادی برخوردار است؟

۱. دریافت در حین دویدن ۲. دریافت یک دستی ۳. دریافت در حال پرش ۴. دریافت بالای مدافع

۱۰- در پرتاب های آزاد پشت 9 متر، استفاده از چه نوع شوتی مناسب تر است؟

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

۱۱- در لحظه شوت سه گام وزن بدن روی کدام پا قرار دارد؟

۱. روی دو پا به صورت مساوی
۲. روی پای راهنما
۳. روی پای تکیه گاه
۴. فرقی ندارد.

۱۲- در تکنیک پاس دادن، کدام یک از پاس ها ساده ترین و طبیعی ترین انواع پاس ها می باشد؟

۱. پاس مچی
۲. پاس بالای سر
۳. پاس از پایین با یک دست
۴. پاس از پشت سر

۱۳- تعداد کل بازیکنان اصلی و ذخیره چند نفر است ؟

۱. 10 نفر
۲. 12 نفر
۳. 14 نفر
۴. 16 نفر

۱۴- کدام یک از انواع شوت ها باعث می شود موقعیت شوت با درصد کم را به یک موقعیت عالی تبدیل کنیم؟

۱. پرشی
۲. شیرجه ای
۳. گوشه ای
۴. بالای سر

۱۵- کدام مهارت هندبال به عنوان رابطی بین تمام مهارتها است؟

۱. دریبل
۲. سه گام
۳. پاس
۴. دریافت

۱۶- برای تغییر مسیر راحت و حفظ بهتر توپ از مدافع، از چه دریبلی استفاده می شود؟

۱. کوتاه
۲. بلند
۳. ایستاده
۴. دریبل خیلی بلند

۱۷- آخرین راه مدافع برای جلوگیری از گل خوردن چیست؟

۱. حرکات جانبی
۲. حمله به بیرون
۳. بررسی حرکت حریف
۴. باز کردن دست ها در مسیر توپ

۱۸- وقتی توپ گل شود داور چند سوت می زند؟

۱. یک سوت
۲. دو سوت پشت سر هم
۳. سه سوت پشت سر هم
۴. 4 سوت پشت سر هم

۱۹- کدام یک از تکنیک های زیر، از عوامل مهم فنی در دفاع کردن می باشد؟

۱. حمله به بیرون
۲. بررسی حرکت حریف
۳. طریقه ایستادن در دفاع
۴. حرکت جانبی با پای بوکس

۲۰- آخرین راه برای جلوگیری از گل خوردن چیست؟

۱. باز کردن دست در مسیر توپ
۲. خطا روی مهاجم
۳. پای بوکس
۴. پرش با بازیکن مهاجم

۲۱- دروازه بان در دفع کدام شوت پاها را تا سطح کمر از دو طرف بالا می آورد؟

۱. شوت از فاصله نزدیک
۲. شوت متوسط
۳. شوت قوسی
۴. شوت از کنار

۲۲- جریمه بازیکنی که در جریان بازی در زمین درگیری ایجاد کند چیست؟

۱. 2 دقیقه اخراج
۲. اکسکلود
۳. دیسکالیفه
۴. پنالتی

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

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

۲۴- هر گونه تهاجم و حمله غیر اخلاقی به بازیکنان در مدت بازی چه مجازاتی را در پی دارد؟

۱. 2 دقیقه اخراج از بازی
۲. کارت زرد
۳. تعلیق بازی
۴. اکسکلود

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ب
3	د
4	الف
5	ب
6	الف
7	ب
8	الف
9	الف
10	الف
11	ج
12	ج
13	ب
14	ج
15	الف
16	الف
17	د
18	ب
19	الف
20	الف
21	الف
22	ب
23	ب
24	د