

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱_عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی

ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۱- آمادگی عضلانی خصوصاً در اهرم های دست جهت اجرای کدام یک از موارد زیر الزامی است؟

۰۱. غلت آسیابی ۰۲. غلت معمولی ۰۳. شیرجه ۰۴. توپ گیری دو دستی

۲- طول و عرض زمین در والیبال نشسته چند متر می باشد؟

۰۱. طول ۱۰ متر و عرض ۵ متر ۰۲. طول ۱۶ متر و عرض ۸ متر
۰۳. طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر ۰۴. طول ۱۰ متر و عرض ۶ متر

۳- هدف از دورخیز و پریدن در هنگام اجرای آبشار چیست؟

۰۱. کاهش شتاب در حرکت ۰۲. دسترسی به ارتفاع بیشتر
۰۳. جلوگیری از تماس با تور ۰۴. گول زدن مدافع حریف

۴- اولین فرصت یک تیم برای کسب امتیاز مربوط به اجرای کدام مهارت است؟

۰۱. آبشار ۰۲. دفاع ۰۳. پنجه ۰۴. سرویس

۵- کدام عبارت در ارتباط با حالت دست ها در مرحله دریافت توپ در مهارت ساعد صحیح می باشد؟

۰۱. دست ها کاملاً در حالتی صاف و کشیده قرار می گیرند.
۰۲. دست ها را تا حد ممکن از ناحیه میچ به سمت بالا خم می کنیم.
۰۳. دست ها در ناحیه آرنج زاویه ۹۰ درجه می سازند.
۰۴. بین ساعد و بازو زاویه ۴۵ درجه ایجاد می شود.

۶- ارتفاع تور والیبال برای مردان و زنان چند سانتی متر می باشد؟

۰۱. مردان ۲۴۵، زنان ۲۳۵ ۰۲. مردان ۲۲۰، زنان ۲۱۱
۰۳. مردان ۲۴۰، زنان ۲۳۵ ۰۴. مردان ۲۴۳، زنان ۲۲۴

۷- آستانه غیر هوازی (لاکتات) برای بازیکنان آماده والیبال به چه میزان می باشد؟

۰۱. حدود ۶۰ درصد VO2 max ۰۲. حدود ۵۰ درصد VO2 max
۰۳. حدود ۸۰ درصد VO2 max ۰۴. حدود ۷۰ درصد VO2 max

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱_عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۸- کدام یک از موارد زیر صحیح می باشد؟

۱. در امتیاز ۷ گیم پنجم زمین ها تعویض می شوند.
 ۲. در امتیاز ۸ و ۱۶ دو استراحت فنی به مدت ۱ دقیقه به هر دو تیم داده می شود.
 ۳. در هر گیم به هر تیم یک وقت استراحت ۳۰ ثانیه ای داده می شود.
 ۴. لیبرو می تواند با بازیکن مناطق ۴، ۵ و ۶ تعویض شود.
- ۹- هنگامی که بازیکن قادر باشد حرکات تکنیکی خود را در شرایط کنترل شده به خوبی اجرا نماید، از چه نوع تمریناتی باید استفاده شود؟

۱. تمرینات ساده
 ۲. تمرینات پیوسته
 ۳. تمرینات آرایشی
 ۴. تمرینات ساده زنجیره ای
- ۱۰- توانایی تمام عضلات بدن به تولید نیروی زیاد با سرعت زیاد در حرکات کوتاه و انفجاری در طول بازی والیبال را چه می گویند؟

۱. استقامت غیرهوازی
۲. استقامت هوازی
۳. سرعت
۴. چابکی

۱۱- مسابقات والیبال قهرمانی آسیا هر چند وقت یکبار برگزار می شود؟

۱. هر سال
۲. هر چهار سال یکبار
۳. هر دو سال یکبار
۴. هر سه سال یکبار

۱۲- کدام یک از کشورهای ذیل، مقام قهرمانی اولین دوره بازی های والیبال زنان در المپیک را کسب نمود؟

۱. رومانی
۲. هلند
۳. ژاپن
۴. امریکا

۱۳- میانگین تقریبی دوره فعالیت و دوره استراحت بین رالی ها در بازی والیبال چند ثانیه می باشد؟

۱. فعالیت ۶۰، استراحت ۱۰
۲. فعالیت ۹، استراحت ۱۲
۳. فعالیت ۴، استراحت ۱۰
۴. فعالیت ۳۰، استراحت ۲۰

۱۴- به کمک کدام یک از موارد زیر مربیان می توانند کارایی تکنیکی و تاکتیکی بازیکنان، حالت و رفتار و همکاری آنان با یکدیگر را در شرایط مسابقه مورد ارزیابی قرار دهند؟

۱. بازی های تمرینی
۲. بازی های کنترل شده
۳. بازی های تغییر شکل یافته
۴. تمرینات مسابقه ای

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۲۴ تستی: ۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱_عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۱۵- با توجه به نحوه استقرار بازیکنان در زمین والیبال، بازیکن منطقه ۵ با بازیکن کدام منطقه قطر محسوب می شود؟

۱. منطقه ۴ ۲. منطقه ۶ ۳. منطقه ۲ ۴. منطقه ۳

۱۶- سریعترین روش حرکت در زمین والیبال، کدام یک از موارد زیر می باشد؟

۱. حرکت پای متقاطع ۲. پای عکس ۳. حرکت به سمت جلو ۴. پای دو

۱۷- پرکاربردترین و متداول ترین گارد در بازی والیبال کدام است؟

۱. گارد نشسته ۲. گارد ایستاده ۳. گارد متوسط ۴. گارد بلند

۱۸- کدامیک از موارد زیر در ارتباط با قانون انگشتان صحیح نمی باشد؟

۱. هر یک از انگشتان دست هنگام دریافت و ارسال توپ با ترتیب و اندازه ای مشخص با توپ تماس می یابد.
۲. بخش داخلی دو بند اول انگشتان اشاره ابتدا به استقبال توپ می روند.
۳. دو بند اول انگشتان شست برای مهار کردن و در اختیار گرفتن توپ به انگشتان دیگر کمک می کنند.
۴. توپ باید با قسمت نرمه داخلی روی انگشتان ارسال گردد.

۱۹- در کدام نوع سرویس توپ در حالتی موجی شکل در مسیر به پرواز در می آید؟

۱. سرویس ساده ۲. سرویس از پهلو ۳. سرویس پرشی ۴. سرویس شناور

۲۰- در بازی والیبال بهترین سلاح مهاجمین چیست؟

۱. سرویس پرشی ۲. جا خالی ۳. آبشار چرخشی ۴. آبشار قدرتی

۲۱- استفاده از صفحات چوبی در آموزش کدام مهارت والیبال بیشتر مرسوم می باشد؟

۱. سرویس ساده ۲. دفاع روی تور ۳. پنجه ۴. آبشار

۲۲- اگر در بازی والیبال توپی از ناحیه بازیکن منطقه ۳ آبشار زده شود، بیشتر چه دفاعی الزامی می شود؟

۱. دفاع یک نفره ۲. دفاع دو نفره ۳. دفاع سه نفره ۴. دفاع عقب زمین

۲۳- لیگ برتر والیبال در سال ۱۳۵۴ تحت چه عنوانی برگزار گردید؟

۱. جام پرسپولیس ۲. جام اکباتان ۳. جام پاسارگاد ۴. جام وحدت

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱_عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی

ورزش ۱۳۱۵۲۳۳

۲۴- مناسب ترین فاصله برای مدافع نسبت به خط زیر تور به چه میزانی می باشد؟

۰۲ . ۶۰ سانتی متر

۰۱ . ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر

۰۴ . بیشتر از ۱۰۰ سانتی متر

۰۳ . ۸۰ تا ۱۰۰ سانتی متر