

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱\_ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: (تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳)

۱- بازی والیبال توسط چه کسی ابداع گردید؟

۱. ویلیام جی مورگان      ۲. جیمز نای اسمیت      ۳. جی جی کارن      ۴. جان لینچ

۲- چه زمانی وجود سه دفاع الزامی است؟

۱. هنگامی که آبشار سریع زده می شود.  
۲. هنگامی که آبشار از وسط تور زده می شود.  
۳. هنگامی که آبشار از طرفین زده می شود.  
۴. هنگامی که آبشار پشت خط یک سوم زده می شود.

۳- کنگره های بین المللی والیبال هر چند سال یک بار تغییراتی در بازی به تصویب می رسانند؟

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

۴- دفاع کامل کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. دفاع چهار نفره      ۲. دفاع سه نفره      ۳. دفاع تک نفره      ۴. دفاع دو نفره

۵- زمان هر استراحت فنی در بازی والیبال چقدر است؟

۱. ۴ ثانیه      ۲. ۳۰ ثانیه      ۳. ۶۰ ثانیه      ۴. ۹۰ ثانیه

۶- کدام یک از موارد صحیح می باشد؟

۱. طول تور ۱ متر می باشد.  
۲. عرض تور ۱۰ متر می باشد.  
۳. ارتفاع تور برای مردان ۲۴۲ سلنتی متر می باشد.  
۴. ارتفاع تور برای زنان ۲۲۴ سلنتی متر می باشد.

۷- تمرینات پلیومتریک در والیبال برای بهبود کدام یک از موارد می باشد؟

۱. چابکی      ۲. قدرت      ۳. توان انفجاری      ۴. انعطاف پذیری

۸- هدف از دفاع ناقص کدام است؟

۱. کشاندن مهاجم به داخل زمین  
۲. کاستن از قدرت و سرعت ضربه مهاجم  
۳. رسیدن به یک آبشار سرعتی  
۴. کشاندن مهاجم به داخل زمین و کاهش قدرت ضربه

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱\_ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)،  
تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی  
ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۹- کدام گزینه در مورد والیبال نشسته نادرست می باشد؟

۱. زمین والیبال نشسته به طول ۱۰ متر و عرض ۶ متر می باشد.
۲. پهنای تور ۸۰ سانتی متر می باشد.
۳. طول تور ۶/۵ متر که بوسیله دو نوار پهن ۶ متر از آن جدا می شود.
۴. ارتفاع تور برای مردان ۱۱۵ سانتی متر می باشد و در هر تیم ۵ نفر حق بازی دارند.

۱۰- زنان والیبالست اغلب از کدام یک از موارد ذیل برای توپ گیری استفاده می نمایند؟

۱. معمولی
۲. اروپایی
۳. با شیرجه
۴. آسیایی

۱۱- کدام دسته از تمرینات همانند قسمت هایی از یک بازی واقعی است که در آن ترتیبی از اعمال پی در پی نظیر دریافت، سرویس و حمله متقابل، حمایت از حمله و حمله متقابل انجام می گیرد؟

۱. تمرینات آرایشی
۲. تمرینات مسابقه ای
۳. تمرینات زنجیره ای
۴. تمرینات پیچیده

۱۲- تمرینات مسابقه ای در والیبال به چند دسته تقسیم می شود؟

۱. ۶ دسته
۲. ۴ دسته
۳. ۳ دسته
۴. ۵ دسته

۱۳- در والیبال هر تیم در هر گیم حق چند تعویض را دارد؟

۱. ۴ تعویض
۲. ۷ تعویض
۳. ۵ تعویض
۴. ۶ تعویض

۱۴- در کدامیک از آبشارها، تقریباً همزمان با پاس پاسور، آبشار زننده باید پرش نماید؟

۱. آبشار سرعتی
۲. آبشار متوسط
۳. آبشار بلند
۴. آبشار کوتاه

۱۵- آستانه غیر هوازی برای بازیکنان آماده والیبال ساحلی به چه میزان است؟

۱. ۸۰ درصد vo2 max
۲. ۴۰ درصد vo2 max
۳. ۶۰ درصد vo2 max
۴. ۵۰ درصد vo2 max

۱۶- بازیکنان کدام منطقه حق وارد شدن به منطقه سه متری جلو و اجرای حمله را ندارند؟

۱. مناطق ۱ و ۴
۲. مناطق ۱ و ۴
۳. مناطق ۱ و ۴
۴. مناطق ۲ و ۳

۱۷- به هنگام چرخش بازیکنان، بازیکن منطقه ۴ پس از یک دور چرخش در کدام منطقه قرار می گیرد؟

۱. منطقه ۳
۲. منطقه ۶
۳. منطقه ۲
۴. منطقه ۵

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱\_عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)،  
تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی  
ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۱۸- همین که بازیکن قادر شد حرکات تکنیکی در شرایط کنترل شده به خوبی اجرا کند، مربی کدامیک از روشهای تمرینی را جهت آموزش وی به کار می گیرد؟

۱. تمرین پیچیده  
۲. تمرین پیچیده زنجیره ای  
۳. تمرین پیوسته  
۴. تمرین ساده زنجیره ای

۱۹- کدام گزینه در مورد گارد متوسط نادرست می باشد؟

۱. پاها بیشتر از عرض شانه باز می شود و زاویه ران و ساق ۴۵ درجه می باشد.  
۲. بالا تنه کمی به سمت جلو متمایل می شود و تنه با ران زاویه ۹۰ درجه می سازد.  
۳. زاویه زانو با ران بیشتر از ۹۰ درجه می باشد  
۴. وزن بدن روی قسمت های جلو و سینه کف پا و پنجه ها توزیع می شود.

۲۰- وزن استاندارد توپ والیبال تقریباً چند گرم می باشد؟

۱. ۳۵۰ تا ۴۲۰ گرم  
۲. ۲۵۰ تا ۳۷۰ گرم  
۳. ۲۲۰ تا ۳۴۵ گرم  
۴. ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم

۲۱- برای حرکت به پهلوها در فاصله ۴ متری از کدام نوع حرکت پا استفاده می شود؟

۱. پای ضربدری  
۲. پای دو  
۳. پای بوکس  
۴. پای پهلو

۲۲- کدام گزینه ذیل صحیح می باشد؟

۱. در دفاع دو نفره وظیفه بازیکن وسط دشوارتر از مناطق ۲ و ۴ می باشد.  
۲. دفاع روی تور توسط بازیکنان منطقه ۳ و ۴ و ۵ انجام می شود.  
۳. مناسب ترین فاصله برای موانع ۳۰ تا ۵۰ سانتی متری خط زیر تور است.  
۴. پیچیدن ترین و سخت ترین مهارت در ورزش والیبال آبشار است.

۲۳- پاسی که مهاجم از منطقه ۳ حمله می کند و ارتفاع آن ۲ الی ۲/۵ متر است و در حدود ۳۰ الی ۹۰ سانتی متر از طول فاصله دارد چه نام دارد؟

۱. پاس بلند در انتهای تور  
۲. پاس بلند به وسط  
۳. پاس سرعتی وسط  
۴. پاس سرعتی بیرون

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱\_عملی

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

ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۲۴- بهترین زاویه در تکنیک های آبشار زدن در مفاصل لگن، زانو و مچ به ترتیب چند درجه می باشد؟

۰.۲ - ۱۰۰، ۱۱۰، ۱۰۰، ۸۰ درجه

۰.۱ - ۱۱۰، ۹۰، ۸۰ درجه

۰.۴ - ۸۰، ۹۰، ۱۱۰، ۱۰۰ - ۹۰ درجه

۰.۳ - ۹۰، ۱۰۰-۱۱۰، ۸۰-۹۰