

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد 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، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۰۰۶

۱- بازی والیبال توسط چه کسی ابداع گردید؟

۰۱. جیمز نای اسمیت ۰۲. فراید مود ۰۳. جی. اچ. گری ۰۴. جی مورگان

۲- همین که بازیکن قادر شود حرکات تکنیکی خود را در شرایط کنترل شده به خوبی اجرا نماید، مربی کدام شیوه تمرین را جهت آموزش وی بکار می گیرد؟

۰۱. تمرین آرایشی ۰۲. تمرین پیچیده زنجیره ای
۰۳. تمرین ساده زنجیره ای ۰۴. تمرین پیوسته

۳- ارتفاع تور والیبال به ترتیب برای مردان و زنان کدام گزینه است؟

۰۱. ۲۲۳ و ۲۴۴ سانتی متر ۰۲. ۲۲۴ و ۲۴۶ سانتی متر
۰۳. ۲۴۳ و ۲۲۴ سانتی متر ۰۴. ۲۴۳ و ۲۳۴ سانتی متر

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

۰۱. گارد متوسط ۰۲. گارد نشسته ۰۳. گارد بلند ۰۴. گارد ایستاده

۵- در رشته ورزشی والیبال چه درصدی از انرژی مورد نیاز در دوره کار توسط سیستم بی هوازی با اسیدلاکتیک تامین می شود؟

۰۱. ۲۰ درصد ۰۲. ۵ درصد ۰۳. ۱۰ درصد ۰۴. ۳۰ درصد

۶- میانگین تقریبی دوره استراحت بین رالی ها در والیبال چند ثانیه طول می کشد؟

۰۱. ۲۰ ثانیه ۰۲. ۱۲ ثانیه ۰۳. ۴۵ ثانیه ۰۴. ۳۰ ثانیه

۷- رعایت کدام یک از ترتیب های ذیل جهت گرم کردن بازیکنان، بیشتر توصیه می گردد؟

۰۱. ابتدا حرکات نرمشی، سپس فعالیت اصلی و در انتها تمرینات کششی
۰۲. ابتدا تمرینات کششی، سپس فعالیت اصلی و در انتها حرکات نرمشی
۰۳. ابتدا حرکات نرمشی، سپس تمرینات کششی و در انتها فعالیت اصلی
۰۴. ابتدا تمرینات کششی، سپس حرکات نرمشی و در انتها فعالیت اصلی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد 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، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۰۰۶

۸- کدام گروه از بازی های زیر به مربی کمک می کند تا بتواند کارایی تکنیکی و تاکتیکی بازیکنان، حالت، رفتار و همکاری آنان را در شرایط مسابقه مورد ارزیابی قرار دهد؟

۰۱. بازی های تمرینی
۰۲. بازی های کنترل شده
۰۳. بازی های تغییر شکل یافته
۰۴. بازی های آرایشی

۹- با توجه به محل استقرار بازیکنان در زمین والیبال، بازیکن منطقه ۲ با بازیکن کدام منطقه قطر محسوب می شود؟

۰۱. منطقه ۶
۰۲. منطقه ۴
۰۳. منطقه ۳
۰۴. منطقه ۵

۱۰- هدف اصلی از انجام پرش لانچ در والیبال توسعه بیشتر کدام فاکتور آمادگی جسمانی می باشد؟

۰۱. توان
۰۲. سرعت
۰۳. چابکی
۰۴. استقامت

۱۱- یک اصل مهم هنگام حرکت در زمین والیبال کدام است؟

۰۱. سرعت
۰۲. انتقال وزن
۰۳. جهت
۰۴. تمرکز

۱۲- در بازی والیبال بازیکنان برای جابجایی به سمت چپ و راست و برای مسافت های کوتاه تا فاصله ۱/۵ متری از چه روشی استفاده می نمایند؟

۰۱. روش پای پهلوی
۰۲. روش پای متقاطع
۰۳. روش پای دو
۰۴. روش پای ضربدری

۱۳- کدام یک از تکنیک های ورزش والیبال یکی از دقیق ترین و ظریف ترین تکنیک ها محسوب شده و بازیکنان با کسب این تکنیک می توانند در سایر فاکتورها نیز موفق شوند؟

۰۱. ساعد
۰۲. اسپیک
۰۳. دفاع
۰۴. پاس پنجه

۱۴- کدام گزینه شبیه پاس بلند در دو انتهای تور است، با این تفاوت که مهاجم از منطقه ۳ حمله می کند؟

۰۱. پاس سرعتی بیرون
۰۲. پاس سرعتی وسط
۰۳. پاس کوتاه به جلو
۰۴. پاس بلند به وسط

۱۵- کدام یک از موارد ذیل در ارتباط با زمان اجرا در والیبال صحیح نمی باشد؟

۰۱. زمان اجرا همان زمان صرف شده در تلاش برای گرفتن امتیاز می باشد.
۰۲. میانگین تقریبی زمان اجرا در والیبال ۹ ثانیه می باشد.
۰۳. زمان اجرا معمولاً طولانی تر از زمان استراحت می باشد.
۰۴. در والیبال زمان اجرا برابر با کل زمان سپری شده از مسابقه که توپ در آن جریان دارد، تعریف شده است.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد 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، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۰۰۶

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

- ۰۱ پنجه ۰۲ دفاع روی تور ۰۳ آبشار ۰۴ سرویس ساده

۱۷- اولین دوره رقابتهای والیبال قهرمانی جهان در چه سالی و در کدام کشور برگزار گردید؟

- ۰۱ ۱۹۴۲، شوروی سابق ۰۲ ۱۹۲۲، یونان
۰۳ ۱۹۴۹، چکسلواکی سابق ۰۴ ۱۹۳۱، ژاپن

۱۸- سرویس توسط بازیکن کدام منطقه از پشت خط عرضی (۹ متری) قسمت انتهایی زمین خودی زده می شود؟

- ۰۱ منطقه ۴ ۰۲ منطقه ۵ ۰۳ منطقه ۳ ۰۴ منطقه ۱

۱۹- لازمه کدامیک از تکنیک های بازی والیبال دویدن، پریدن و تاب خوردن است؟

- ۰۱ پاس پنجه پرشی ۰۲ آبشار ۰۳ سرویس تنیسی ۰۴ سرویس موجی

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

- ۰۱ هر یک از انگشتان دست هنگام دریافت و ارسال توپ با ترتیب و اندازه هایی مشخص با توپ تماس می یابد.
۰۲ توپ باید با قسمت نرمه داخلی روی انگشتان ارسال گردد.
۰۳ بخش داخلی دو بند اول انگشتان اشاره ابتدا به استقبال توپ می روند.
۰۴ دو بند اول انگشتان شست برای مهار کردن و در اختیار گرفتن توپ به انگشتان دیگر کمک می کنند.

۲۱- در دفاع دو نفره روی تور، وظیفه بازیکن کدام منطقه از بقیه مناطق دشوارتر است؟

- ۰۱ منطقه ۳ ۰۲ منطقه ۴ ۰۳ منطقه ۵ ۰۴ منطقه ۶

۲۲- حالتی که امروزه به عنوان مطمئن ترین روش برای اجرای تکنیک ساعد به کار می رود، نخستین بار به صورت رسمی توسط بازیکنان کدام کشور به کار گرفته شده است؟

- ۰۱ آمریکا ۰۲ ژاپن ۰۳ چین ۰۴ کوبا

۲۳- بازیکن کدام یک از مناطق زیر نمی تواند در دفاع روی تور شرکت نماید؟

- ۰۱ منطقه ۴ ۰۲ منطقه ۳ ۰۳ منطقه ۲ ۰۴ منطقه ۵

۲۴- برای اینکه بازیکنان والیبال بتوانند توپ را با قدرت، سرعت و فشاری بیشتر از سرویس ساده وارد زمین حریف نمایند، از کدام نوع از سرویس های ذیل استفاده می کنند؟

- ۰۱ سرویس پرشی ۰۲ سرویس ساده از پهلو ۰۳ سرویس شناور ۰۴ سرویس تنیسی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد 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، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۳۱۵۰۰۶