

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : والیبال ۱_عملی

رشته تحصیلی / گذ درس : (تریبیت بدنه و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنه و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنه و علوم ورزشی (خواهران
تریبیت بدنه و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی
ورزش ۱۲۱۵۲۳۳



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 الزامي است؟

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ۱. هنگامی که آبشار سریع زده می شود. | ۲. هنگامی که آبشار از وسط تور زده می شود. |
|-------------------------------------|---|

- | | |
|--|---|
| ۳. هنگامی که آبشار پشت خط یک سوم زده می شود. | ۴. هنگامی که آبشار از طرفین 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 |
|-----------|-------------|-----------|-----------|

- | | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| ۱. دفاع کامل کدام یک از موارد ذیل است؟ | ۲. دفاع سه نفره | ۳. دفاع تک نفره | ۴. دفاع دو نفره |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|

- | | | | |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| ۱. ۴ ثانیه | ۲. ۳۰ ثانیه | ۳. ۶۰ ثانیه | ۴. ۹۰ ثانیه |
|------------|-------------|-------------|-------------|
- ۵- زمان هر استراحت فنی در بازی والیبال چقدر است؟

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|--|
| ۱. طول تور ۱ متر می باشد. | ۲. عرض تور ۱۰ متر می باشد. | ۳. ارتفاع تور برای مردان ۲۴۲ سلتنتی متر می باشد. |
|---------------------------|----------------------------|--|
- ۶- کدام یک از موارد صحیح می باشد؟

- | | | | |
|---------|---------|-----------------|-----------------|
| ۱. چاکی | ۲. قدرت | ۳. توان انفجاری | ۴. انعطاف پذیری |
|---------|---------|-----------------|-----------------|
- ۷- تمرینات پلیومتریک در والیبال برای بهبود کدام یک از موارد می باشد؟

- | | | |
|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| ۱. کشاندن مهاجم به داخل زمین | ۲. کاستن از قدرت و سرعت ضربه مهاجم | ۳. رسیدن به یک آبشار سرعتی |
|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
- ۸- هدف از دفاع ناقص کدام است؟

- | |
|------------------------------|
| ۱. کشاندن مهاجم به داخل زمین |
|------------------------------|

- | |
|---|
| ۲. کشاندن مهاجم به داخل زمین و کاهش قدرت ضربه |
|---|

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱_عملی

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

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

۱. زمین والیبال نشسته یه طول ۱۰ متر و عرض ۶ متر می باشد.
۲. پهنهای تور ۸۰ سانتی متر می باشد.
۳. طول تور $6/5$ 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 والیبالیست اغلب از کدام یک از موارد ذیل برای توب 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 بلند
۳. آبشار متوسط
۴. آبشار کوتاه

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

۱. ۸۰ درصد $vo2 \text{ max}$
۲. ۴۰ درصد $vo2 \text{ max}$

۳. ۵۰ درصد $vo2 \text{ max}$
۴. ۶۰ درصد $vo2 \text{ max}$

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

۱. مناطق ۱ و ۴
۲. مناطق ۱ و ۲ و ۳
۳. منطق ۴ و ۵
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

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : والیبال ۱_عملی

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

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 می‌گیرد؟

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

۱۹- کدام گزینه در مورد گارد متوسط نادرست می‌باشد؟

- ۱. پاهای بیشتر از عرض شانه باز می‌شود و زاویه ران و ساق ۴۵ درجه می‌باشد.
- ۲. بالا تنہ کمی به سمت جلو متمایل می‌شود و تنہ با ران زاویه ۹۰ درجه می‌سازد.
- ۳. زاویه زانو با ران بیشتر از ۹۰ درجه می‌باشد
- ۴. وزن بدن روی قسمت‌های جلو و سینه کف پا و پنجه‌ها توزیع می‌شود.

۲۰- وزن استاندارد توب والیبال تقریباً چند گرم می‌باشد؟

- 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 می‌شود؟

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

۲۲- کدام گزینه ذیل صحیح می‌باشد؟

- ۱. در دفاع دو نفره وظیفه بازیکن وسط دشوارتر از مناطق ۲ و ۴ می‌باشد.
- ۲. دفاع روی تور توسط بازیکنان منطقه ۳ و ۴ و ۵ انجام می‌شود.
- 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 می‌کند و ارتفاع آن 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

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : والیبال ۱_عملی

رشته تحصیلی / گذ 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 ۱۲۱۵۰۶ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی
ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

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

۲ . ۱۰۰ - ۱۱۰ ، ۱۰۰ ، ۱۰۰ - ۱۱۰ . ۲

. ۱ . ۸۰ ، ۹۰ ، ۱۱۰ . ۱

۴ . ۹۰ - ۱۰۰ ، ۱۰۰ - ۱۱۰ ، ۹۰ - ۸۰ . ۳

. ۳ . ۹۰ - ۸۰ ، ۱۱۰ - ۱۰۰ ، ۹۰