

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: والیبال ۱ والیبال ۱\_ عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۳۳

۱- بازی مینتونت توسط چه کسی ابداع شد؟

۱. اسمیت ۲. جیمز نای ۳. مورگان ۴. ویلیام لینچ

۲- اولین رساله دکترا درباره ورزش والیبال توسط چه کسی و در چه سالی ارائه شد؟

۱. لوهوی چینگ، ۱۹۵۰ ۲. لوهوی چینگ ۱۹۹۵  
۳. جی مورگان ۱۹۵۱ ۴. آلفرد هالستد ۱۸۹۵

۳- در کدام سبک از بازی والیبال اندازه زمین بازی (۶×۱۰) متر است؟

۱. والیبال ساحلی ۲. والیبال نشسته ۳. والیبال مدارس ۴. مینی والیبال

۴- فضای آزاد بازی در زمین والیبال برای مسابقات قهرمانی بزرگسالان جهان حداقل چقدر است؟

۱. ۱۸ متر ۲. ۶ متر ۳. ۱۲/۵ متر ۴. ۹ متر

۵- برای تمرینات تکنیک آبشار سرویس و دفاع روی تور از چه وسیله ای استفاده می شود؟

۱. توپ نگه دار فنی ۲. حلقه یا سبد  
۳. چهار پایه ۴. میز یا نیمکت

۶- کدامیک از فعالیت های زیر ویژه قدرت بخشیدن به کمر می باشد؟

۱. پرس خوابیده به پشت با هالتر ۲. لیفت مرده مستقیم  
۳. خم کردن مچ به جلو با وزنه ۴. پرس دمبل به حالت خوابیده به پشت روی نیمکت

۷- سیستم ATP\_PC و سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک به ترتیب تنها چند درصد از انرژی مورد نیاز در دوره کار را در والیبال به خود اختصاص می دهد؟

۱. ۱۰ درصد - ۹۰ درصد ۲. ۴۰ درصد - ۶۰ درصد  
۳. ۹۰ درصد - ۱۰ درصد ۴. ۶۰ درصد - ۴۰ درصد

۸- هدف اصلی کدام نوع تمرینات ایجاد هماهنگی بین بازیکنان در اجرای تاکتیک های مخصوص هر منطقه بازی والیبال می باشد؟

۱. تمرینات پیچیده ۲. تمرینات آرایشی  
۳. تمرینات پیوسته ۴. تمرینات ساده

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۹- کدامیک از بازیکن تیم حق سرویس زدن و آبخار را ندارد و می تواند بصورت نامحدود با بازیکنان عقب زمین تعویض شود؟

۱. بازیکن زنده سرویس

۲. لیبرو

۳. بازیکن منطقه ۲

۴. بازیکن منطقه ۳

۱۰- طول و عرض زمین والیبال چند متر است؟

۱.  $6 \times 19$

۲.  $9 \times 18$

۳.  $8 \times 18$

۴.  $9 \times 19$

۱۱- در امتیاز ۸ و ۱۶ بازی والیبال، چند استراحت فنی و به چه مدت به هر دو تیم داده می شود؟

۱. ۱، ۴ دقیقه

۲. ۲، ۴ دقیقه

۳. ۱، ۲ دقیقه

۴. ۲، ۲ دقیقه

۱۲- وظایف بازیکنان مناطق ۲ و ۳ و ۴ در زمین چیست؟

۱. توپ گیری در زمین

۲. حمایت از مهاجم

۳. پر کردن فضای خالی زمین

۴. دفاع روی تور و حمله

۱۳- بازیکن لیبرو برای دفاع از مهاجم یا مدافع و توپ گیری داخل میدان از کدام گارد استفاده می کند؟

۱. گارد نشسته

۲. گارد متوسط

۳. گارد بلند

۴. گارد ایستاده

۱۴- یک اصل مهم حرکت در زمین والیبال چیست؟

۱. مهارت توقف

۲. مهارت پرش

۳. تعادل

۴. انتقال وزن

۱۵- کدام حرکت پا برای جابجایی به سمت پهلو تا فاصله ۴ متری به کار می رود؟

۱. حرکت به پهلو

۲. حرکت به سمت جلو

۳. حرکت پای متقاطع یا ضربدری

۴. پای دو

۱۶- یکی از دقیق ترین و ظریف ترین تکنیک ها کدام است؟

۱. تکنیک دریافت توپ با ساعد

۲. تکنیک پاس پنجه

۳. تکنیک ارسال توپ

۴. تکنیک سرویس

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۱۷- کدام پاس با سرعت زیاد و ارتفاعی در حدود ۳۰ سانتی متر بالای تور به منطقه ۴ ارسال می شود؟

۰۱. پاس کوتاه جلو  
۰۲. پاس بلند در دو انتهای تور  
۰۳. پاس بلند به وسط  
۰۴. پاس سرعتی بیرون

۱۸- مطمئن ترین روش دریافت ساعد توسط چه کسانی و در چه سالی به مرحله اجرا گذاشته شد؟

۰۱. ژاپنی ها در سال ۱۹۶۴  
۰۲. چینی ها در سال ۱۹۶۴  
۰۳. آمریکایی ها در سال ۱۹۹۴  
۰۴. ژاپنی ها در سال ۱۹۹۴

۱۹- تیمی که از سرویس خوب و موثر بهره مند است، چند درصد از فاکتور برنده شدن را داراست؟

۰۱. ۸۰ درصد  
۰۲. ۷۰ درصد  
۰۳. ۶۰ درصد  
۰۴. ۵۰ درصد

۲۰- ابتدایی ترین نوع سرویس از لحاظ یادگیری کنترل و اجرا کدام است؟

۰۱. سرویس ساده  
۰۲. سرویس شناور  
۰۳. سرویس تنیسی  
۰۴. سرویس پرشی

۲۱- کدام یک از سرویس ها از خط انتهای زمین زده می شود و لازمه اجرای آن تبحر کافی در امر آبشار زدن است؟

۰۱. سرویس تنیسی  
۰۲. سرویس ساده  
۰۳. سرویس پرشی  
۰۴. سرویس شناور

۲۲- مهمترین و اساسی ترین گام یک بازیکن کدام گام است و نسبت به تور چه زاویه ای دارد؟

۰۱. قدم آخر و ۶۰ درجه  
۰۲. قدم اول و ۶۰ درجه  
۰۳. قدم آخر و ۹۰ درجه  
۰۴. قدم اول و ۹۰ درجه

۲۳- کدام آبشار در حرکات ترکیبی استفاده می شود؟

۰۱. آبشار نرم یا آهسته  
۰۲. آبشارهای سرعتی  
۰۳. آبشارهای بلند  
۰۴. آبشارهای متوسط

۲۴- بکارگیری این مهارت بیشتر در نزدیک و سطح زمین و معمولاً در مقابل آبشار و یا جاخالی تیم حریف و به سه شکل انجام می شود؟

۰۱. توپ گیری با پنجه  
۰۲. توپ گیری با استفاده از شیرجه  
۰۳. توپ گیری با ساعد  
۰۴. توپ گیری با غلت