



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) ۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۱- بازیهای آسیایی چند سال یکبار در چند قسمت برگزار می شود؟

- ۰۱ ۲ سال یکبار در قسمت جوانان  
۰۲ ۴ سال یکبار در قسمت زنان  
۰۳ ۲ سال یکبار در قسمت مردان  
۰۴ ۴ سال یکبار در قسمت مردان و زنان

۲- والیبال در چه سالی و توسط چه کسی به ایران آورده شد؟

- ۰۱ حسن شایسته - ۱۳۰۴  
۰۲ حسین محبی - ۱۳۰۷  
۰۳ قمشه - ۱۳۰۱  
۰۴ میرمهدی ورزشنده - ۱۲۹۹

۳- به طور معمول بازیکنان والیبال برای حرکت به سمت راست و چپ تا فاصله ۱/۵ متر از کدام شیوه جابجایی استفاده می نمایند؟

- ۰۱ پای متقاطع  
۰۲ پای پهلوی  
۰۳ پای ضربدری  
۰۴ پای دو

۴- دو استراحت فنی در کدام امتیازات به هر دو تیم داده می شود و مدت آن چه میزان می باشد؟

- ۰۱ ۱۲ و ۲۴ - ۲ دقیقه  
۰۲ ۹ و ۱۸ - ۲ دقیقه  
۰۳ ۸ و ۱۶ - ۱ دقیقه  
۰۴ ۹ و ۱۸ - ۳۰ ثانیه

۵- اولین تمرینی که مربی والیبال به بازیکنان کاملاً مبتدی آموزش می دهد، کدام است؟

- ۰۱ پنجه  
۰۲ گارد  
۰۳ چرخش  
۰۴ آشنایی با توپ

۶- سرویس ساده از پایین و پهلوی به توپ، برای ارسال به کدام منطقه زمین حریف استفاده می شود؟

- ۰۱ انتها  
۰۲ وسط  
۰۳ جلو  
۰۴ خطوط جانبی

۷- مناسب ترین فاصله برای مدافع روی تور، به چه میزان از خط زیر تور در نظر گرفته می شود؟

- ۰۱ ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر  
۰۲ ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر  
۰۳ ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر  
۰۴ ۶۰ تا ۷۰ سانتی متر

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

- ۰۱ ۱۵۰ گرم  
۰۲ ۳۷۰ گرم  
۰۳ ۴۲۰ گرم  
۰۴ ۲۶۰ گرم

۹- در وضعیت گارد نشسته، زاویه میان ران و ساق چند درجه است؟

- ۰۱ کمتر از ۴۵ درجه  
۰۲ ۹۰ درجه  
۰۳ ۷۰ درجه  
۰۴ ۱۲۰ درجه



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

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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۱۰- پاسی که با سرعت زیاد و ارتفاعی کم در حدود ۳۰ سانتی متر بالاتر از تور به منطقه ۴ ارسال می شود، چه نام دارد؟

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

۱۱- اجرای کدام یک از سرویس های زیر، به تبحر زیادی در امر آبشار زدن نیاز دارد؟

۱. سرویس شناور  
۲. سرویس تنیسی  
۳. سرویس پرشی  
۴. سرویس ساده

۱۲- بازیکن زننده سرویس پس از سوت داور، چند ثانیه فرصت دارد تا به توپ ضربه بزند؟

۱. ۱۰ ثانیه  
۲. ۴ ثانیه  
۳. ۸ ثانیه  
۴. ۶ ثانیه

۱۳- در کدام یک از آبشارهای زیر، تقریباً همزمان با پاس پاسور، زننده آبشار باید پرش نماید؟

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

۱۴- انگیزه مورگان از ابداع والیبال چه بود؟

۱. گسترش والیبال در جهان.  
۲. ایجاد یک بازی اجتماعی که اساس تفریح و سرگرمی افراد جامعه باشد.  
۳. ایجاد سلامتی بیشتر در افراد جامعه.  
۴. تا افراد بزرگسال بتوانند از جنبش کافی برخوردار باشند.

۱۵- منطقه آزاد و فضای آزاد زمین در بازی های والیبال قهرمانی جهان و المپیک به ترتیب چقدر است؟

۱. از خطوط کناری ۷ متر، از خطوط انتهایی ۹ متر و فضای آزاد بازی ۱۰/۵ متر ارتفاع.  
۲. از خطوط کناری ۸ متر، از خطوط انتهایی ۵ متر و فضای آزاد بازی ۱۱/۵ متر ارتفاع.  
۳. از خطوط کناری ۳ متر، از خطوط انتهایی ۸ متر و فضای آزاد بازی ۱۳/۵ متر ارتفاع.  
۴. از خطوط کناری ۶ متر، از خطوط انتهایی ۹ متر و فضای آزاد بازی ۱۲/۵ متر ارتفاع.

۱۶- وقتی که یک دست بازیکن والیبال در هنگام آبشار زدن با سرعت زیاد به توپ ضربه می زند در واقع کدام عامل آمادگی حرکتی در او قابل مشاهده است؟

۱. چابکی  
۲. قدرت  
۳. توان  
۴. استقامت بی هوازی



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

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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۱۷- کدام گزینه جزء متداول ترین اشتباهات در هنگام یادگیری تکنیک ساعد می باشد؟

۱. دست هایتان را قبل از تماس با توپ از هم جدا کنید.
۲. خم کردن زانوها به جای کمر و ارسال متناسب توپ.
۳. سنگینی بدنتان را به سمت هدف مورد نظر انتقال دهید.
۴. بازوهایتان را تا سطح شانه ها بالا آورده و توپ را ارسال کنید.

۱۸- در مرحله ارسال توپ در تکنیک ساعد، بازو چه وضعیتی باید داشته باشد؟

۱. بازوها را تا روبروی صورت بالا می آوریم.
۲. بازوها را تا زیر سطح شانه بالا می آوریم.
۳. بازوها را باز و ثابت نگه می داریم.
۴. بازوها را تا کمر بالا می آوریم.

۱۹- تفاوت مهم سرویس شناور با سرویس تنیسی والیبال در چیست؟

۱. در چرخش مچ دست
۲. در خم شدن از ناحیه کمر به عقب
۳. پرتاب توپ
۴. محل پاها

۲۰- هدف اصلی کدام تکنیک جلوگیری از آسیب بازیکنان به هنگام توپ گیری و بازگشت هر چه سریعتر به جریان بازی است؟

۱. توپ گیری با ساعد
۲. توپ گیری یک دستی
۳. توپ گیری با غلت
۴. توپ گیری دو دستی

۲۱- کدام یک از تمرینات زیر، در هر بخش فقط یک تکنیک را تحت پوشش قرار می دهد؟

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

۲۲- کدام یک از انگشتان دست مسئول کنترل سرعت توپ در تکنیک پنجه می باشند؟

۱. انگشتان وسط
۲. انگشتان اشاره
۳. انگشتان شست
۴. انگشتان اشاره و وسط

۲۳- گام سوم در حرکت آبشار والیبال به چه منظوری برداشته می شود؟

۱. حفظ تعادل و پرش بیشتر
۲. حکم ترمز را دارد
۳. جلوگیری از برخورد بازیکن با توپ
۴. تبدیل سرعت افقی به پرش عمودی



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والبیال ۱، والبیال 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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۲۴- کدام یک از گزینه های زیر در خصوص دفاع روی تور صحیح می باشد؟

۱. برای حمله های قدرتی مدافع قبل از مهاجم پرش نماید.
۲. برای حمله های سرعتی مدافع قبل از مهاجم پرش نماید.
۳. برای حمله های قدرتی ( پاس های بلند) مدافع بعد از مهاجم پرش نماید.
۴. برای حمله های سرعتی مدافع بعد از مهاجم پرش نماید.

WWW.PNUNA.COM