



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 گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶

۱- اندازه زمین والیبال ساحلی به ترتیب طول و عرض چقدر می باشد؟

- ۰.۱ ۱۰ متر طول و ۸ متر عرض
۰.۲ ۱۲ متر طول و ۶ متر عرض
۰.۳ ۱۶ متر طول و ۸ متر عرض
۰.۴ ۸ متر طول و ۱۱ متر عرض

۲- تعداد بازیکنان اصلی و ذخیره مینی والیبال چه تعداد می باشد؟

- ۰.۱ ۲ بازیکن اصلی و ۳ بازیکن ذخیره
۰.۲ ۳ بازیکن اصلی و ۲ بازیکن ذخیره
۰.۳ ۵ بازیکن اصلی و ۲ بازیکن ذخیره
۰.۴ ۵ بازیکن اصلی و ۳ بازیکن ذخیره

۳- ارتفاع تور والیبال بزرگسالان برای آقایان و خانم ها به ترتیب چقدر می باشد؟

- ۰.۱ آقایان ۲۴۳ و خانم ها ۲۲۴ سانتی متر
۰.۲ آقایان ۲۴۵ و خانم ها ۲۳۴ سانتی متر
۰.۳ آقایان ۲۳۳ و خانم ها ۲۱۴ سانتی متر
۰.۴ آقایان ۲۲۴ و خانم ها ۲۱۱ سانتی متر

۴- از صفحات چوبی به چه منظور استفاده می شود؟

- ۰.۱ برای تمرینات آبشار
۰.۲ برای تمرینات دفاع روی تور
۰.۳ برای تمرینات سرویس
۰.۴ برای تمرینات پاس

۵- کدام یک از کشورهای ذیل، مقام قهرمانی اولین دوره بازی های والیبال زنان در المپیک را کسب نمود؟

- ۰.۱ کره جنوبی
۰.۲ ژاپن
۰.۳ امریکا
۰.۴ لهستان

۶- در بازی والیبال به طور میانگین دوره فعالیت و استراحت بین رالی ها به ترتیب چقدر است؟

- ۰.۱ ۱۵ ثانیه فعالیت و ۹ ثانیه استراحت
۰.۲ ۱۰ ثانیه فعالیت و ۹ ثانیه استراحت
۰.۳ ۱۲ ثانیه فعالیت و ۱۰ ثانیه استراحت
۰.۴ ۹ ثانیه فعالیت و ۱۲ ثانیه استراحت

۷- در ورزش والیبال چند درصد انرژی مورد نیاز در دوره کار، ATP-PC و چند درصد سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک می باشد؟

- ۰.۱ ۴۰٪ ATP_PC و ۶۰٪ سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک
۰.۲ ۹۰٪ ATP_PC و ۱۰٪ سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک
۰.۳ ۱۰٪ ATP_PC و ۹۰٪ سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک
۰.۴ ۸۰٪ ATP_PC و ۲۰٪ سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک



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 گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶

۸- در کدام روش تمرینی، بازیکن مهارت را در شرایطی همانند شرایط مسابقه اجرا می کند؟

- ۰۱. تمرین پیوسته
- ۰۲. تمرین پیچیده
- ۰۳. تمرین ساده
- ۰۴. بازی های کنترل شده

۹- در بازی والیبال، در هر گیم هر تیم حق چند تعویض دارد؟

- ۰۱. ۶ تعویض
- ۰۲. ۵ تعویض
- ۰۳. ۷ تعویض
- ۰۴. محدودیت ندارد.

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

- ۰۱. سرعت
- ۰۲. توان
- ۰۳. استقامت
- ۰۴. تعادل

۱۱- پرکاربردترین و متداولترین گارد در بازی والیبال چه نوع گاردی می باشد؟

- ۰۱. گارد ایستاده
- ۰۲. گارد بلند
- ۰۳. گارد کوتاه
- ۰۴. گارد متوسط

۱۲- با توجه به قانون انگشتان، وظیفه انگشت وسط چیست؟

- ۰۱. کنترل سرعت
- ۰۲. ارسال توپ و تعیین مسیر توپ
- ۰۳. مهار کردن و در اختیار گرفتن توپ
- ۰۴. استقبال از توپ

۱۳- پاسی که با ارتفاع ۲ الی ۲/۵ متر بالای تور و به سمت خطوط کناری فرستاده شود، چه نام دارد؟

- ۰۱. پاس بلند در دو انتهای تور
- ۰۲. پاس بلند به وسط
- ۰۳. پاس سرعتی بیرون
- ۰۴. پاس سرعتی پشت

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

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

۱۵- لیگ برتر والیبال در سال ۱۳۵۴ تحت چه عنوانی برگزار گردید؟

- ۰۱. جام تخت جمشید
- ۰۲. جام پاسارگاد
- ۰۳. جام وحدت
- ۰۴. جام توسعه



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 گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶

۱۶- کدام گزینه در مورد مهارت سرویس صحیح نمی باشد؟

- ۰۱ اولین فرصت یک تیم برای کسب امتیاز است.
- ۰۲ مهارتی که بازیکن زنده سرویس به تنهایی مسئول نتیجه آن می باشد.
- ۰۳ زنده سرویس پس از سوت داور ۳ ثانیه فرصت دارد که به توپ ضربه بزند.
- ۰۴ تنها مهارتی که بازیکن امکان اجرای کامل آن را در دست دارد.

۱۷- در وضعیت گارد نشست زایه ای که ران با ساق می سازد، چند درجه می باشد؟

- ۰۱ ۴۵ درجه ۰۲ ۶۰ درجه ۰۳ ۷۵ درجه ۰۴ ۹۰ درجه

۱۸- مهیج ترین و زیباترین تکنیک والیبال، کدام گزینه می باشد؟

- ۰۱ پنجه ۰۲ دفاع ۰۳ ساعد ۰۴ آبشار

۱۹- کدام یک از گزینه های ذیل، سریعترین شیوه جابجایی در زمین والیبال می باشد؟

- ۰۱ پای دو ۰۲ پای بوکس ۰۳ پای متقاطع ۰۴ پای پهلو

۲۰- مناسب ترین فاصله برای مدافع نسبت به خط زیر تور به چه میزان می باشد؟

- ۰۱ ۸۰ تا ۱۰۰ سانتی متر ۰۲ ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر
۰۳ ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر ۰۴ بیشتر از ۱۰۰ سانتی متر

۲۱- سخت ترین وظیفه در دفاع دو نفره روی تور، بر عهده کدام بازیکن می باشد؟

- ۰۱ بازیکن منطقه ۳ ۰۲ بازیکن منطقه ۴ ۰۳ بازیکن منطقه ۲ ۰۴ بازیکن منطقه ۱

۲۲- به کدام دفاع، دفاع کامل می گویند؟

- ۰۱ دفاع سه نفره ۰۲ دفاع تک نفره ۰۳ دفاع دو نفره ۰۴ دفاع چهار نفره

۲۳- کدام یک از موارد ذیل، در ارتباط با "دفاع ناقص" صحیح نمی باشد؟

- ۰۱ به طور کلی هدف از دفاع ناقص کاستن از قدرت و سرعت ضربه مهاجم و کشاندن دفاع به داخل میدان می باشد.
- ۰۲ معمولا دفاع ناقص توسط مدافعین بلند قد انجام می گیرد.
- ۰۳ توپ پس از برخورد به دستان مدافع به عمق زمین حریف می رود و یا در جلوی زمین خودی فرود می آید.
- ۰۴ در این نوع دفاع مدافع کف دست های خود را در بالا به صورت یک سطح انعکاس دهنده توپ می گیرد.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبالی ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶

۲۴- زنان والیبالیست برای توپ گیری، بیشتر از کدام غلت استفاده می کنند؟

۰۱. غلت معمولی ۰۲. غلت آسیایی ۰۳. غلت با شیرجه ۰۴. شیرجه