



تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

نام درس: والیبال ۱

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۶

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

—

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. بازی والیبال توسط چه کسی و در چه سالی ابداع گردیده است؟

ب. ۱۸۹۱، ویلیام جی مورگان

الف. ۱۸۹۴، جان لینچ

د. ۱۸۹۴، ویلیام جی مورگان

ج. ۱۸۹۱، جان لینچ

۲. عامل اصلی کاهش شور و شوق مردم نسبت به والیبال و فراموشی این رشته ورزشی در سالهای ۱۹۴۰ تا ۱۹۴۵ چه بود؟

ب. ابداع رشته‌های جدید و متنوع ورزشی در این سالها

الف. جنگ جهانی دوم

د. نبود قوانین و مقررات انجام بازی

ج. رکود اقتصادی

۳. والیبال در چه سالی به بازیهای المپیک وارد گردید؟

ب. ۱۹۵۶، ملبورن

الف. ۱۹۴۸، لندن

د. ۱۹۶۴، توکیو

ج. ۱۹۷۶، مونترال

۴. از سوی فدراسیون بین‌المللی والیبال چه کسی به عنوان بزرگترین بازیکن والیبال مردان در قرن بیستم لقب گرفته است؟

ب. چارلز کیرالی

الف. کاتسوتوشی نکودا

د. مریالوئیس

ج. ریگل‌اتورس

۵. طول و عرض یک نیمه از زمین والیبال نشسته به ترتیب چند متر می‌باشد؟

ب. طول ۵ متر و عرض ۶ متر

الف. طول ۱۰ متر و عرض ۶ متر

د. طول ۶ متر و عرض ۶ متر

ج. طول ۶ متر و عرض ۵ متر

۶. کدام یک از موارد زیر در ارتباط با وزن توپ والیبال صحیح می‌باشد؟

ب. ۲۱۰ تا ۲۳۰ گرم

الف. ۱۵۰ تا ۱۸۰ گرم

د. ۳۵۰ تا ۳۷۰ گرم

ج. ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم

۷. انجام تمرین پرش لانچ، بیشتر برای توسعه کدام فاکتور آمادگی جسمانی انجام می‌پذیرد؟

د. توان

ج. سرعت

ب. چابکی

الف. انعطاف پذیری



تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

نام درس: والیبال ۱

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۶

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

—

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۸. کدام یک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟

الف. انجام تمرین پلایومتریک برای توسعه توان انفجاری مورد نیاز در والیبال گزینه مطلوبی نمی باشد.

ب. تمرین پلایومتریک باعث سازگاری های عصبی و عضلانی می شود.

ج. تمرینات پلایومتریک اجرای سریعتر و توانمندتر حرکات را تسهیل می کند.

د. توسعه توان نخست توسط تدارک قدرت و سپس از طریق سرعت توسعه می یابد.

۹. کدام یک از موارد زیر نسبت صحیح زمان کار به استراحت در بازی والیبال می باشد؟

الف. ۲ به ۲

ب. ۳ به ۴

ج. ۴ به ۳

د. ۲ به ۵

۱۰. کدام یک از موارد زیر در خصوص میزان تأمین انرژی مورد نیاز در دوره کار در والیبال صحیح است؟

الف. سیستم $ATP - PC$ ۵۰ درصد و سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک ۵۰ درصدب. سیستم $ATP - PC$ ۷۰ درصد و سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک ۳۰ درصدج. سیستم $ATP - PC$ ۸۰ درصد و سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک ۲۰ درصدد. سیستم $ATP - PC$ ۹۰ درصد و سیستم بی هوازی با اسید لاکتیک ۱۰ درصد

۱۱. میانگین تقریبی دوره فعالیت (زمان اجرا) در والیبال چند ثانیه می باشد؟

الف. ۶ ثانیه

ب. ۹ ثانیه

ج. ۱۲ ثانیه

د. ۱۸ ثانیه

۱۲. هدف اصلی کدام گروه از تمرینات زیر ایجاد هماهنگی بین بازیکنان در اجرای تاکتیک های مخصوص هر منطقه از زمین بازی می باشد؟

الف. تمرینات ساده

ب. تمرینات پیوسته

ج. تمرینات ساده زنجیره ای

د. تمرینات پیچیده

۱۳. معمولاً مربیان برای آموزش بازیکنان برای روبه روشن شدن با مسائل و مشکلاتی که در یک بازی واقعی با آن مواجه می شوند. از چه شیوه ای از تمرین استفاده می نمایند؟

الف. تمرینات پیچیده

ب. تمرینات پیچیده زنجیره ای

ج. تمرینات آرایشی

د. تمرینات مسابقه ای



تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: والیبال ۱

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۶

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۴. شمارش مناطق شش گانه زمین والیبال از کجا آغاز می گردد؟

الف. سمت راست منطقه عقب

ب. سمت راست منطقه جلو

ج. سمت چپ منطقه عقب

د. سمت چپ منطقه جلو

۱۵. کدام یک از موارد زیر پرکاربردترین و متداولترین گارد در بازی والیبال می باشد؟

الف. گارد بلند

ب. گارد ایستاده

ج. گارد متوسط

د. گارد کوتاه

۱۶. زاویه بین ران و ساق در گارد نشسته تقریباً چند درجه می باشد؟

الف. ۹۰ درجه

ب. ۷۵ درجه

ج. ۶۰ درجه

د. ۴۵ درجه

۱۷. معمولاً بازیکنان والیبال برای جابجایی در فواصلی بیش از ۴ متر از چه روشی استفاده می نمایند؟

الف. حرکت پای متقاطع

ب. حرکت پای پهلوی

ج. حرکت پای دو

د. حرکت پای بوکس

۱۸. پاس سرعتی پشت با کدام یک از پاسهای زیر دارای شباهت زیادی می باشد؟

الف. پاس سرعتی بیرون

ب. پاس کوتاه جلو

ج. پاس کوتاه پشت

د. پاس سرعتی وسط

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

الف. امریکا

ب. فیلیپین

ج. ژاپن

د. کانادا

۲۰. در کدام یک از روشهای اجرای سرویس مسیر حرکت توپ به شکل نیم دایره می باشد و توپ در حالتی موجی شکل در مسیر به پرواز در می آید؟

الف. سرویس ساده

ب. سرویس ساده از پهلوی

ج. سرویس شناور

د. سرویس پرشی

۲۱. در هنگام اجرای سرویس ساده از پهلوی، بازیکن راست دست به کدام قسمت از توپ ضربه می زند؟

الف. پهلوی راست توپ

ب. پهلوی چپ توپ

ج. نیمه پایینی پشت توپ

د. نیمه بالایی پشت توپ



تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: والیبال ۱

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۶

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۲. در هنگام اجرای سرویس شناور مناسب‌ترین ارتفاع برای رها سازی توپ به بالا چقدر می‌باشد؟

الف. اندازه ارتفاع دست ضربه به علاوه نصف قطر یک توپ

ب. اندازه ارتفاع دست ضربه به علاوه قطر یک توپ

ج. اندازه ارتفاع دست ضربه به علاوه قطر دو توپ

د. اندازه ارتفاع دست ضربه به علاوه قطر سه توپ

۲۳. هنگامی که حریف از مدافعانی بلندقد و پرقدرت بهره‌مند باشد و فضای زیادی بین مدافعان روی تور و مدافعان داخل زمین وجود داشته باشد. کدام روش اجرای آبشار بهتر از بقیه روشها می‌باشد؟

الف. آبشار نرم ب. آبشار محکم ج. آبشار آهسته د. آبشار جاخالی

۲۴. در دفاع دو نفره وظیفه بازیکن کدام منطقه دشوارتر از بقیه می‌باشد؟

الف. منطقه ۲ ب. منطقه ۳ ج. منطقه ۴ د. منطقه ۵