

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۶)

۱- کدام گزینه در مورد والیبال ساحلی نادرست می باشد؟

۱. تیم والیبال ساحلی متشکل از ۳ نفر و بازی در زمینی ماسه ای به ابعاد ۸×۱۶ متر برگزار می شود.
۲. تیم والیبال ساحلی متشکل از ۲ نفر و بازی در زمینی ماسه ای به ابعاد ۸×۱۶ متر برگزار می شود.
۳. تیم والیبال ساحلی متشکل از ۴ نفر و بازی در زمینی ماسه ای به ابعاد ۹×۱۸ متر برگزار می شود.
۴. تیم والیبال ساحلی متشکل از ۲ نفر و بازی در زمینی ماسه ای به ابعاد ۹×۱۸ متر برگزار می شود.

۲- 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

۳- ارتفاع تور والیبال برای مردان و زنان به ترتیب چند متر است؟

۱. برای مردان: $۲/۴۱$ متر - برای زنان: $۲/۲۱$ متر
۲. برای مردان: $۲/۴۴$ متر - برای زنان: $۲/۲۱$ متر
۳. برای مردان: $۲/۵$ متر - برای زنان: $۲/۲۱$ متر
۴. برای مردان: $۲/۴۳$ متر - برای زنان: $۲/۲۴$ متر

۴- 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 $۱۳/۵۰$ متر ارتفاع
۴. از خطوط کناری ۶ متر، از خطوط انتهایی ۹ متر و فضای آزاد بازی $۱۲/۵$ متر ارتفاع

۵- کدام گزینه از اهداف کلی آمادگی جسمانی تخصصی می باشد؟

۱. صرف انرژی در مسیر مطلوب و جلوگیری از اتلاف وقت و هزینه
۲. افزایش و بهبود انعطاف پذیری در مفاصل بدن
۳. افزایش و بهبود استقامت هوازی
۴. افزایش و بهبود استقامت غیر هوازی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۶)

۶- وقتی که یک بازیکن والیبال در هنگام آبخار زدن با سرعت زیاد پرش انجام می دهد، در واقع کدام عامل آمادگی حرکتی در او قابل مشاهده است؟

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

۷- تمرینات آموزشی در رشته والیبال به چند دسته تقسیم می شود؟

۱. ۷ دسته ۲. ۴ دسته ۳. ۵ دسته ۴. ۳ دسته

۸- "هدف از این نوع تمرینات در رشته والیبال، آموزش بازیکنان برای مواجه شدن با مشکلاتی است که در یک بازی واقعی با آن روبرو می شوند." آن تمرینات کدامند؟

۱. تمرینات پیچیده ۲. تمرینات پیچیده زنجیره ای
۳. تمرینات مسابقه ای ۴. تمرینات پیوسته

۹- بازیکنان کدام منطقه حق وارد شدن به منطقه سه متری و اجرای دفاع روی تور و حمله را ندارند؟

۱. مناطق ۲ و ۳ ۲. مناطق ۱، ۵ و ۶ ۳. مناطق ۳، ۵ و ۶ ۴. مناطق ۱ و ۴

۱۰- در آموزش والیبال تمرینات آشنایی با توپ ضمن تماس با توپ، سبب کدام یک از هماهنگی ها می شود؟

۱. هماهنگی بین حس لامسه و بینایی
۲. هماهنگی بین لامسه و انگشتان هر دو دست
۳. هماهنگی بین حس بینایی و تکنیک دریافت توپ
۴. هماهنگی بین حس بینایی و سیستم عصبی عضلانی

۱۱- کدام گزینه در مورد شیوه حرکت و توقف در زمین والیبال نادرست می باشد؟

۱. حرکت باید به گونه ای باشد که شخص ضمن حفظ تعادل به توپ ضربه بزند
۲. یک اصل مهم حرکت در زمین والیبال انتقال وزن است
۳. حرکت بازیکن به جهت، سرعت و نقطه فرود توپ وابسته نیست
۴. طرز قرار گرفتن صحیح و گارد مناسب امکان حرکتی کامل را در زمین فراهم می کند.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۶)

۱۲- کدام نوع حرکت در زمین والیبال برای مسافتهای کوتاه تا فاصله ۱/۵ متری کاربرد دارد؟

۱. حرکت به سمت جلو
۲. حرکت به سمت پهلو
۳. حرکت به سمت عقب
۴. حرکت متقاطع

۱۳- در والیبال دومین تماس تیم با توپ و ارسال پاس توسط پاسور برای انجام حمله توسط مهاجمان چه تکنیکی نام دارد؟

۱. آبشار
۲. سرویس
۳. پاس پنجه
۴. ساعد

۱۴- تفاوت پاس کوتاه پشت با پاس جلو در والیبال در چیست؟

۱. اسپکر منطقه ۲، توپ را در بین دو مدافع مناطق ۳ و ۴ حریف دریافت می کند.
۲. اسپکر منطقه ۲، توپ را در بین دو مدافع مناطق ۳ و ۲ حریف دریافت می کند.
۳. مهاجم به پشت توپ ضربه می زند
۴. توپ در پشت سر مهاجم دریافت می شود.

۱۵- کدام گزینه جزء متداولترین اشتباهات در هنگام یادگیری تکنیک ساعد می باشد؟

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

۱۶- 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 ثابت نگه می داریم
۳. بازوها را تا سینه بالا می آوریم
۴. بازوها را تا زیر سطح شانه بالا می آوریم

۱۷- کدام گزینه در مورد سرویس والیبال نادرست می باشد؟

۱. ضربه ای که با یک دست برای به جریان در آوردن توپ در بازی زده می شود.
۲. سرویس توسط بازیکن سمت چپ ردیف عقب از پشت ۹ متری زده می شود.
۳. زننده سرویس پس از سوت داور ۸ ثانیه فرصت دارد تا سرویس را ارسال کند
۴. ارسال سرویس به محل مناسب می تواند موجب دریافت نامناسب تیم حریف گردد.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۶)

۱۸- در تکنیک سرویس شناور مناسب ترین ارتفاع برای رهایی توپ، چه ارتفاعی می باشد؟

- ۰۱ به اندازه ارتفاع دست ضربه
۰۲ به هر اندازه که دلخواه ما باشد
۰۳ به اندازه ارتفاع دست ضربه + قطر یک توپ
۰۴ به اندازه ارتفاع دست ضربه + قطر دو توپ

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

- ۰۱ در چرخش مچ دست
۰۲ در خم شدن از ناحیه کمر به عقب
۰۳ پرتاب توپ
۰۴ محل پاها

۲۰- در تکنیک آبشار زدن بهترین زاویه در زانو ها و مچ پاها در مرحله پرش به ترتیب چند درجه است؟

- ۰۱ ۱۰۰-۱۱۰ درجه در زانو- ۹۰-۸۰ درجه در مچ پا
۰۲ ۱۰۰ درجه در زانو- ۹۰ درجه در مچ پا
۰۳ ۹۰ درجه در زانو- ۱۰۰ درجه در مچ پا
۰۴ ۸۰-۹۰ درجه در زانو- ۱۰۰-۱۱۰ درجه در مچ پا

۲۱- هنگامی که حریف از مدافعان بلند قد و پر قدرت بهره مند باشد، از کدام تکنیک در والیبال بهتر است استفاده شود؟

- ۰۱ آبشار نرم
۰۲ آبشار قدرتی
۰۳ آبشار سرعتی
۰۴ جاخالی

۲۲- کدام گزینه صحیح می باشد؟

- ۰۱ به عقیده برخی مربیان پیچیده ترین و سخت ترین مهارت در والیبال دفاع روی تور است.
۰۲ به عقیده برخی مربیان پیچیده ترین و سخت ترین مهارت در والیبال آبشار است.
۰۳ دفاع روی تور نمی تواند همانند اسپک نقش تعیین کننده ای در برد تیم داشته باشد.
۰۴ دفاع روی تور توسط بازیکنان منطقه ۳ و ۴ و ۵ انجام می گیرد.

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

- ۰۱ توپ گیری با ساعد
۰۲ توپ گیری یک دستی
۰۳ توپ گیری با غلت
۰۴ توپ گیری دو دستی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: والیبال ۱_ عملی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۶)

۲۴- کدام گزینه در اجرای تکنیک شیرجه والیبال صحیح نمی باشد؟

۱. بدن باید به طور کامل در حالت خمیده باشد.
۲. با حفظ فاصله بین پاها، پاها به موازات هم قرار می گیرند.
۳. هر قدر بدن به زمین نزدیکتر باشد امکان اجرای صحیح حرکت بیشتر است.
۴. در شیرجه، بدن در جهت مسیر توپ بر روی زمین کشیده می شود.