



دانلود رایگان
نمونه سوالات
پیام نور
در سایت
پی ان یو اگزام

pnuexam.com



دانشگاه پیام نور

رشته های فنی مهندسی | علوم پایه | روانشناسی | مدیریت | حقوق



[pnuexam_com](https://t.me/pnuexam_com)

سری سوال: 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 گرایش عمومی، 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- نخستین حضور والیبال در المپیک مربوط به سال می باشد؟

۱. 1964 توکیو ۲. 1976 مونترال ۳. 1948 لندن ۴. 1956 ملبورن

۲- انگیزه مورگان از ابداع بازی والیبال چه بود ؟

۱. ایجاد یک بازی اجتماعی ۲. رقابت
۳. سرگرمی ۴. ایجاد یک بازی هیجانی

۳- در لیگ جهانی والیبال مردان چند تیم حضور دارند؟

۱. 10 ۲. 8 ۳. 6 ۴. 12

۴- اندازه زمین والیبال ساحلی چقدر است؟

۱. 9x18 ۲. 6x10 ۳. 8x16 ۴. 6x12

۵- در مسابقات جهانی حداقل فضای آزاد بازی چند متر می باشد؟

۱. 3 متر ۲. 7 متر ۳. 12/5 متر ۴. 9/5 متر

۶- هدف اصلی در توپگیری چیست ؟

۱. تمرینات استقامتی ۲. زدن آبشار
۳. جلوگیری از آسیب بازیکنان و بازگشت سریع به بازی ۴. پاس دقیق

۷- جهت هماهنگی برای زدن آبشار کدام مهارت را باید مورد نظر قرار ندهیم ؟

۱. دویدن ۲. پریدن ۳. سد کردن ۴. تاب خوردن

۸- تمامی فعالیت هایی که با مصرف انرژی زیاد در مدت زمان کوتاه انجام می شود چه نوع فعالیتی نامیده می شود؟

۱. استقامت هوازی ۲. استقامت غیر هوازی ۳. سرعت ۴. توان

۹- آستانه غیر هوازی لاکتات برای بازیکنان آماده والیبال چقدر است؟

۱. 80 درصد vo_{2max} ۲. 60 درصد vo_{2max}
۳. 45 درصد vo_{2max} ۴. 55 درصد vo_{2max}

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/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، 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

۱۰- این نوع از تمرینات در هر بخش فقط یک تکنیک را در بر می گیرد؟

۱. تمرینات پیوسته
۲. تمرینات ساده زنجیره ای
۳. تمرینات ساده
۴. تمرینات آرایشی

۱۱- در کدام تمرین بازیکن باید تمرکز خود را روی اصول تکنیکی متمرکز نماید؟

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

۱۲- کدام بازیکن حق سرویس زدن و آبشار را ندارد؟

۱. پاسور
۲. بازیکن سرعتی
۳. بازیکن قدرتی
۴. لیبرو

۱۳- کدام تمرین در شرایطی همانند شرایط مسابقه و ایجاد هماهنگی انجام می شود؟

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

۱۴- چه بازیکنانی می توانند در جلوی زمین بازی کنند؟

۱. بازیکنان مناطق ۲و۳و۵
۲. بازیکنان مناطق ۱و۳و۵
۳. بازیکنان مناطق ۱و۴و۵
۴. بازیکنان مناطق ۲و۳و۴

۱۵- برای فراگیری مهارت شیرجه چه چیزی الزامی است؟

۱. آمادگی تکنیکی خصوصاً پرش
۲. آمادگی عضلانی خصوصاً در عضلات پاها
۳. آمادگی قلبی و عروقی
۴. آمادگی عضلانی خصوصاً در عضلات دست

۱۶- کدام گزینه از لحاظ ارتفاع آبشار محسوب نمی شود؟

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

۱۷- حالت و واکنش بازیکن به توپی که به سمت او می آید را گویند؟

۱. سرعت عمل
۲. منطقه جا گیری
۳. گارد
۴. پاس

۱۸- این گارد در هنگام دفاع روی تور و پنجه استفاده می شود؟

۱. گارد متوسط
۲. گارد نشسته
۳. گارد خمیده
۴. گارد بلند

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال I، والیبال I_ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، 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

۱۹- هنگامی که حریف از مدافعان بلند قد و پر قدرت بهره مند است و فضای زیادی بین مدافعین دارد، از کدام تکنیک استفاده می شود؟

۱. جاخالی ۲. آبشار نرم ۳. گارد بلند ۴. گارد ایستاده

۲۰- بازیکن لیبرو برای دفاع از مهاجم در ارتفاع پایین، بیشتر از این گارد استفاده می کند؟

۱. گارد متوسط ۲. گارد بلند ۳. گارد نشسته ۴. گارد ایستاده

۲۱- دفاع سه نفره در کدام قسمت روی تور انجام می شود؟

۱. وسط تور ۲. کنار تور ۳. وسط زمین ۴. کنار آنتن

۲۲- نوعی از حرکت به سمت پهلو و تا فاصله 4 متری به کار گرفته می شود؟

۱. حرکت پای ضربدری یا متقاطع ۲. حرکت پای دو
۳. حرکت پای به پهلو ۴. حرکت پای راه رفتن

۲۳- کدام انگشت با عقب رفتن مسئول کنترل سرعت توپ می باشد؟

۱. انگشت اول ۲. انگشتان وسط ۳. انگشت شست ۴. انگشت بزرگ

۲۴- این پاس با سرعت زیاد و در حدود 30 سانتی متری بالای تور به منطقه 4 ارسال می گردد و هرگز نباید ارتفاعش بیش از 60 سانتی متر باشد؟

۱. پاس بلند ۲. پاس بلند به وسط ۳. پاس سرعتی بیرون ۴. پاس سرعتی وسط

سوال شماره الف ب ج د صحیح پاسخ کلید وضعیت

سوال شماره	الف	ب	ج	د	صحیح پاسخ	کلید	وضعیت
۱		ب					عادي
۲		ب					عادي
۳		ج					عادي
۴		الف					عادي
۵		ج					عادي
۶		ب					عادي
۷		ب					عادي
۸		ج					عادي
۹		ب					عادي
۱۰		الف					عادي
۱۱		الف					عادي
۱۲		الف					عادي
۱۳		ب					عادي
۱۴		ب					عادي
۱۵		ب					عادي
۱۶		د					عادي
۱۷		ج					عادي
۱۸		ب					عادي
۱۹		الف					عادي
۲۰		ج					عادي
۲۱		د					عادي
۲۲		ب					عادي
۲۳		د					عادي
۲۴		الف					عادي
۲۵		ج					عادي
۲۶		ب					عادي
۲۷		الف					عادي
۲۸		ج					عادي
۲۹		الف					عادي
۳۰		د					عادي



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

عنوان درس: والیبال 1، والیبال 1_ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: - تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۰۶
علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۱- جی مورگان چه تاثیری بر رشته والیبال داشت؟

۱. درباره والیبال رساله دکتری نوشت
۲. والیبال را ابداع کرد
۳. توپ والیبال را اختراع کرد
۴. اولین رئیس فدراسیون جهانی والیبال

۲- در مقررات ابتدایی والیبال سرویس به چه شکل زده می شد؟

۱. با کف دست
۲. با مشت
۳. به صورت پرشی
۴. با مشت یا کف دست

۳- مسابقات قهرمانی جهان هر چند سال یک بار برگزار می شود؟

۱. هر ساله
۲. دو سال یک بار
۳. سه سال یک بار
۴. چهار سال یک بار

۴- هنگامی که والیبال وارد ایران شد ابعاد زمین بازی والیبال چند متر بود؟

۱. 18×9
۲. 20×10
۳. 16×8
۴. 22×11

۵- تعداد بازیکنان تیم والیبال ساحلی چند نفر است؟

۱. 2 نفر
۲. 3 نفر
۳. 4 نفر
۴. 6 نفر

۶- عرض تور والیبال چند سانتی متر است؟

۱. 80
۲. 90
۳. 100
۴. 110

۷- از تمرین با توپ طبی در والیبال به چه منظور استفاده می شود؟

۱. افزایش دقت پاس
۲. افزایش قدرت پاس
۳. افزایش دقت حمله
۴. افزایش قابلیت های بدنی

۸- توانایی تغییر سریع مسیر حرکت مربوط به کدام قابلیت جسمانی است؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. چابکی
۴. انعطاف پذیری

۹- کدام جمله بیانگر توان است؟

۱. سرعت قدرت
۲. کار انجام شده در زمان طولانی
۳. نیروی بالا با سرعت متوسط
۴. قدرت و نیروی بالا

۱۰- آستانه غیر هوازی بازیکنان والیبال چند درصد VO_{2max} می باشد؟

۱. 50
۲. 60
۳. 70
۴. 80



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

۱۱- مهمترین عامل افزایش عملکرد ورزشکاران و شکسته شدن رکوردها در قرن گذشته چیست؟

۱. تمرین علمی و صحیح
۲. افزایش تعداد ورزشکاران
۳. ورود ورزشکاران قوی به ورزش
۴. گسترش ورزش در جهان

۱۲- کدام مورد از مزایای مرحله آشنایی با توپ در آموزش والیبال نمی باشد؟

۱. موجب تسهیل در روند هماهنگی دست با توپ می شود
۲. موجب پیشگیری از آسیب می شود
۳. موجب تسهیل در روند یادگیری مهارت ها می شود
۴. موجب آمادگی ذهنی در بازیکنان می شود

۱۳- بازیکنان کدام مناطق می توانند در دفاع روی تور شرکت کنند؟

۱. 3, 2, 1
۲. 4, 3, 2
۳. 5, 4, 3
۴. 6, 5, 4

۱۴- هنگام تعویض سرویس، بازیکنان کدام تیم چرخش می کنند؟

۱. هر دو تیم
۲. یکی از دو تیم با تشخیص داور
۳. تیمی که قبلاً دریافت کننده بوده و حالا سرویس زننده شده
۴. تیمی که قبلاً سرویس زننده بوده و اکنون دریافت کننده شده

۱۵- در کدام گارد خمیدگی زانو ها کمتر است؟

۱. بلند
۲. متوسط
۳. نشسته
۴. نشسته و بلند

۱۶- حرکت پای بوکس به سمت راست و چپ برای چه مسافتی به کار می رود؟

۱. کمتر از 5 متر
۲. کمتر از 3.5 متر
۳. کمتر از 2 متر
۴. کمتر از 1.5 متر

۱۷- در مهارت پنجه، توپ با کدام بخش دست ارسال می شود؟

۱. انگشتان
۲. انگشتان و کف دست
۳. انگشتان و کف دست و پاشنه دست
۴. کل دست

۱۸- ارتفاع پاس سرعتی چگونه است؟

۱. ارتفاع کم است
۲. ارتفاع زیاد است
۳. کمی بالاتر از دست مدافعان
۴. ارتفاع متوسط است



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

عنوان درس: والیبال 1، والیبال 1_ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۰۶ -
علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳

۱۹- علت ابداع ساعد چیست؟

۱. احتمال آسیب دیدگی
۲. مشکل بودن دریافت همه توپ ها با ساعد
۳. خطر آسیب دیدگی انگشتان هنگام دریافت توپ های سریع با پنجه
۴. مشکل بودن دریافت همه توپ ها با ساعد و خطر آسیب دیدگی انگشتان هنگام دریافت توپ های سریع با پنجه

۲۰- در مرحله آمادگی سرویس شناور موقعیت پاها چگونه است؟

۱. موازی هم
۲. پای چپ جلو پای راست عقب
۳. پای راست جلو پای چپ عقب
۴. بازیکن چپ دست پای راست را جلو تر از پای چپ قرار می دهد

۲۱- کدام سرویس از مهارت های والیبال مدرن است؟

۱. تنیسی
۲. شناور
۳. پرشی
۴. ساده

۲۲- بهترین زاویه برای عبور توپ از روی تور در آبشار در چه ارتفاعی بدست می آید؟

۱. در بالاترین ارتفاع توپ
۲. در بالاترین ارتفاع ممکن توپ
۳. در ارتفاع کم
۴. در کمترین ارتفاع ممکن

۲۳- تماس با کدام قسمت تور توسط بازیکن خطا محسوب می شود؟

۱. لبه بالایی
۲. لبه پایینی
۳. مرکز تور
۴. هر قسمتی از تور

۲۴- در غلت آسیایی اگر بازیکن به سمت راست حرکت کند، برای چرخش به پشت باید کدام شانه را به زمین برساند؟

۱. شانه راست
۲. شانه چپ
۳. هر دو شانه
۴. هیچکدام از شانه ها

97-2

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	ب	عادي
۲	الف	عادي
۳	د	عادي
۴	ب	عادي
۵	الف	عادي
۶	ج	عادي
۷	د	عادي
۸	ج	عادي
۹	الف	عادي
۱۰	د	عادي
۱۱	الف	عادي
۱۲	ب	عادي
۱۳	ب	عادي
۱۴	د	عادي
۱۵	د	عادي
۱۶	د	عادي
۱۷	الف	عادي
۱۸	الف	عادي
۱۹	د	عادي
۲۰	د	عادي
۲۱	ج	عادي
۲۲	ب	عادي
۲۳	د	عادي
۲۴	ب	عادي

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال I، والیبال I_ عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳)

۱- مورگان بازی ابداعی خود را که از در هم آمیختن بازی تنیس و بسکتبال بوجود آورد، چه نامید؟

۱. مینتونگ ۲. اسپالدینگ ۳. والیبال ۴. ویراس

۲- بازی والیبال در چه سالی به صورت رسمی معرفی گردید؟

۱. ۱۸۷۰ میلادی ۲. ۱۸۹۱ میلادی ۳. ۱۸۹۵ میلادی ۴. ۱۹۵۰ میلادی

۳- طول و عرض زمین در والیبال نشسته چند متر می باشد؟

۱. طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر ۲. طول ۱۶ متر و عرض ۸ متر
۳. طول ۱۵ متر و عرض ۸ متر ۴. طول ۱۰ متر و عرض ۶ متر

۴- اولین کشوری که پس از امریکا والیبال را پذیرفت چه نام داشت؟

۱. شوروی ۲. برمه ۳. کانادا ۴. فیلیپین

۵- کدامیک از موارد ذیل صحیح نمی باشد؟

۱. چنانچه تاکید بر سرعت و یا استقامت باشد و حجم تمرین نیز پایین باشد، تمرین پلايومتریک قبل از تمرین سرعتی انجام می شود.
۲. چنانچه تاکید بر قدرت باشد و حجم تمرین نیز زیاد باشد، تمرین پلايومتریک بعد از تمرین با وزنه انجام می شود.
۳. جلسات تمرین پلايومتریک ممکن است در زمانهای مختلف در پیوستن با تمرین قدرتی یا سرعتی انجام شود.
۴. پرش زانوبلند نمونه ای از تمرینات پلايومتریک می باشد.

۶- فدراسیون بین المللی والیبال در چه سالی و در کدام کشور تشکیل گردید؟

۱. ۱۹۴۷، فرانسه ۲. ۱۹۱۸، امریکا ۳. ۱۹۴۵، کوبا ۴. ۱۹۶۰، لهستان

۷- ارتفاع تور والیبال برای مردان و زنان چند سانتی متر می باشد؟

۱. مردان ۲۴۳، زنان ۲۲۴ ۲. مردان ۲۴۵، زنان ۲۳۵
۳. مردان ۲۲۰، زنان ۲۱۱ ۴. مردان ۲۴۰، زنان ۲۳۵

۸- کدام یک از کشورهای ذیل، مقام قهرمانی اولین دوره بازیهای والیبال زنان در المپیک را کسب نمود؟

۱. شوروی ۲. امریکا ۳. برزیل ۴. ژاپن

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

۱. سرعت ۲. چابکی ۳. استقامت ۴. توان

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

۱۰- هر مسابقه والیبال ساحلی حداکثر شامل چند ست می باشد؟

۱. چهار ست ۲. سه ست ۳. دو ست ۴. یک ست

۱۱- میانگین تقریبی دوره فعالیت و دوره استراحت بین رالی ها در بازی والیبال چند ثانیه می باشد؟

۱. فعالیت ۴، استراحت ۱۰ ۲. فعالیت ۳۰، استراحت ۲۰
۳. فعالیت ۳۵، استراحت ۱۰ ۴. فعالیت ۹، استراحت ۱۲

۱۲- آستانه غیر هوازی (لاکتات) برای بازیکنان آماده والیبال به چه میزان می باشد؟

۱. حدود ۵۰ درصد VO2 max ۲. حدود ۶۰ درصد VO2 max
۳. حدود ۷۰ درصد VO2 max ۴. حدود ۸۰ درصد VO2 max

۱۳- کدام یک از عبارات ذیل در ارتباط با استقامت غیر هوازی در بازی والیبال صحیح نمی باشد؟

۱. استقامت غیر هوازی به عنوان سرعت - قدرت یا استقامت - توان تعریف شده است.
۲. توانایی استقامت غیر هوازی با افزایش شدت تمرینات افزایش می یابد.
۳. توانایی استقامت غیر هوازی با کاهش زمان استراحت بین ست ها و افزایش تعداد ست ها کاهش می یابد.
۴. دوهای سرعتی کوتاه، طناب زدن سرعتی و تمرینات پلایومتریک نمونه هایی از تمرینات جهت بهبود استقامت غیر هوازی می باشند.

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

۱. پاس پنجه ۲. سرویس ۳. آبشار ۴. ساعد

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

۱. ۲۶۰ گرم ۲. ۴۲۰ گرم ۳. ۳۷۰ گرم ۴. ۱۵۰ گرم

۱۶- همین که بازیکن قادر شود حرکات تکنیکی را در شرایط کنترل شده به خوبی اجرا نماید، مربی کدام یک از روشهای تمرینی را جهت آموزش وی به کار می گیرد؟

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

۱۷- هنگامی که تیم دریافت کننده یک امتیاز به دست می آورد، بازیکن منطقه ۳ این تیم به کدام منطقه زمین نقل مکان می کند؟

۱. منطقه ۴ ۲. منطقه ۵ ۳. منطقه ۶ ۴. منطقه ۲

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال I، والیبال I_ عملی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۳)

۱۸- پرکاربردترین و متداول ترین گارد در بازی والیبال کدام است؟

۱. گارد بلند ۲. گارد ایستاده ۳. گارد نشسته ۴. گارد متوسط

۱۹- کدامیک از موارد ذیل در ارتباط با تمرینات ساده صحیح نمی باشد؟

۱. تمرینات ساده موجب می گردد تا مهارتهای حرکتی مورد نیاز در والیبال توسعه یابند.
۲. در تمرینات ساده برای توسعه سطح فراگیری مهارتهای حرکتی، بازیکن را در شرایط مصنوعی قرار می دهیم.
۳. بازیکن می تواند تمرینات ساده را به تنهایی یا توسط یک یار کمکی و یا مربی انجام دهد.
۴. در انجام تمرینات ساده بازیکن باید توجه خود را روی اصول تاکتیکی متمرکز نماید.

۲۰- حالتی که امروزه به عنوان مطمئن ترین روش برای اجرای تکنیک ساعد به کار می رود نخستین بار به صورت رسمی توسط بازیکنان کدام کشور به کار گرفته شده است؟

۱. برزیل ۲. ژاپن ۳. لهستان ۴. هند

۲۱- به طور معمول بازیکنان والیبال برای حرکت به سمت راست و چپ تا فاصله 5/1 متر از کدام شیوه جابجایی استفاده می نمایند؟

۱. پای پهلو ۲. پای متقاطع ۳. پای ضربدری ۴. پای دو

۲۲- آسان ترین و ابتدائی ترین نوع سرویس از لحاظ یادگیری، کنترل و اجرا کدام است؟

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

۲۳- بازیکن کدام یک از مناطق زیر نمی تواند در دفاع روی تور شرکت نماید؟

۱. منطقه 2 ۲. منطقه 5 ۳. منطقه 3 ۴. منطقه 4

۲۴- کدامیک از موارد زیر در ارتباط با قانون انگشتان صحیح نمی باشد؟

۱. توپ باید با قسمت نرمه داخلی روی انگشتان ارسال گردد.
۲. هر یک از انگشتان دست هنگام دریافت و ارسال توپ با ترتیب و اندازه هایی مشخص با توپ تماس می یابد.
۳. بخش داخلی دو بند اول انگشتان اشاره ابتدا به استقبال توپ می روند.
۴. دو بند اول انگشتان شست برای مهار کردن و در اختیار گرفتن توپ به انگشتان دیگر کمک می کنند.

98-1

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
١	X				الف	عادي
٢	X				ج	عادي
٣				X	د	عادي
٤	X				ج	عادي
٥				X	ب	عادي
٦		X			الف	عادي
٧	X				الف	عادي
٨				X	ج	عادي
٩			X		د	عادي
١٠		X			ب	عادي
١١				X	د	عادي
١٢				X	د	عادي
١٣			X		ج	عادي
١٤		X			الف	عادي
١٥	X				الف	عادي
١٦		X			ب	عادي
١٧				X	د	عادي
١٨				X	د	عادي
١٩				X	د	عادي
٢٠		X			ب	عادي
٢١				X	الف	عادي
٢٢	X				الف	عادي
٢٣		X			ب	عادي
٢٤			X		د	عادي

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱، والیبال ۱_ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۳۳)

۱- ورزش والیبال برای اولین بار در برنامه کدام یک از المپیک ها قرار گرفت؟

۱. ۱۹۰۰ پاریس ۲. ۱۹۴۸ لندن ۳. ۱۹۳۶ برلین ۴. ۱۹۶۴ توکیو

۲- مسابقات لیگ جهانی هر ساله با حضور چه تعداد تیم خوب دنیا در قسمت مردان برگزار می شود؟

۱. ۸ تیم ۲. ۱۰ تیم ۳. ۱۲ تیم ۴. ۱۶ تیم

۳- اندازه زمین والیبال ساحلی کدام است؟

۱. ۵ در ۱۰ ۲. ۶ در ۱۲ ۳. ۸ در ۱۶ ۴. ۱۰ در ۲۰

۴- وزن و محیط توپ والیبال به ترتیب چقدر باید باشد؟

۱. ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم، ۶۵ تا ۶۷ سانتی متر ۲. ۲۲۰ تا ۲۴۰ گرم، ۶۱ تا ۶۳ سانتی متر
۳. ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم، ۶۱ تا ۶۳ سانتی متر ۴. ۲۲۰ تا ۲۲۰ گرم، ۶۵ تا ۶۷ سانتی متر

۵- بلندی میله های والیبال از سطح زمین چقدر است؟

۱. ۲/۴۵ متر ۲. ۲/۵۰ متر ۳. ۲/۵۵ متر ۴. ۲/۶۰ متر

۶- حداکثر نیرویی که شخص می تواند در برابر مقاومتی معین برای یک بار اعمال نماید چه نام دارد؟

۱. توان ۲. انرژی ۳. قدرت ۴. چابکی

۷- کدام دسته از تمرینات برای توسعه توان انفجاری مورد نیاز در والیبال گزینه مطلوبی می باشد؟

۱. اینتروال ۲. فارتلک ۳. تداومی سریع ۴. پلايومتریک

۸- کدام دسته از تمرینات ذیل برای تقویت استقامت غیر هوازی توصیه می شود؟

۱. جاگینگ ۲. ماشین های پارووزی ۳. پیاده روی ۴. طناب زدن سرعتی

۹- سیستم انرژی بی هوازی با اسید لاکتیک چند درصد انرژی مورد نیاز برای والیبال را در مجموع دوره های کار و استراحت فراهم می کند؟

۱. ۴۰ درصد ۲. ۲۰ درصد ۳. ۵۰ درصد ۴. ۱۰ درصد

۱۰- هدف اصلی کدام دسته از تمرینات ذیل، ایجاد هماهنگی بین بازیکنان در اجرای تاکتیک های مخصوص هر منطقه از زمین بازی می باشد؟

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

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

۱۱- شرایط اجرای مهارت در کدام دسته از تمرینات ذیل تقریباً شباهت کامل با اوضاع و احوالی دارد که بازیکن در شرایط مسابقه با آن رو به رو است؟

۱. تمرینات پیچیده زنجیره ای
۲. تمرینات آرایشی
۳. تمرینات مسابقه ای
۴. تمرینات ساده زنجیره ای

۱۲- کدام دسته از انواع بازی ها در والیبال برای حل مشکل بازیکنان در زمان های خاص یا شرایط ویژه ای از بازی به کار برده می شود؟

۱. بازی های تمرینی
۲. بازی های کنترل شده
۳. بازی های تغییر شکل یافته
۴. بازی تفریحی

۱۳- زمان استراحت فنی در امتیاز 8 مسابقه والیبال کدام است؟

۱. 30 ثانیه
۲. 60 ثانیه
۳. 90 ثانیه
۴. 120 ثانیه

۱۴- پر کاربرد ترین و متداول ترین گارد در بازی والیبال کدام است؟

۱. گارد بلند
۲. گارد متوسط
۳. گارد کوتاه
۴. گارد نشسته

۱۵- کدام یک از انواع گارد ها در والیبال بسیار شبیه به ایستادن می باشد؟

۱. گارد بلند
۲. گارد متوسط
۳. گارد کوتاه
۴. گارد زاپنی

۱۶- نوعی از حرکت پا که برای جابجایی به سمت پهلو و تا فاصله 4 متری به کار گرفته می شود؟

۱. حرکت پای دو
۲. حرکت پای متقاطع یا ضربدری
۳. حرکت پای بوکس
۴. حرکت پای شمشیر بازی

۱۷- در کدام یک از انواع پاس ها، مهاجم از منطقه 3 حمله کرده و این نوع پاس باید در حدود 30 الی 90 سانتی متر از تور فاصله داشته باشد؟

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

۱۸- در کدام یک از انواع پاس ها، مهاجم منطقه 4 به سمت نقطه ای یورش می برد که وی را قادر می سازد میان مدافعان مناطق 2 و 3 حریف آبشار بزند؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال I، والیبال I_ عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۰۶ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۳۳)

۱۹- در کدام یک از انواع پاس های سرعتی، پاسور موظف است توپ را مستقیم به نقطه ای درست داخل آنتن با ارتفاع 30 سانتی متر بالای تور بفرستد؟

۱. پاس سرعتی وسط ۲. پاس سرعتی بیرون ۳. پاس سرعتی درون ۴. پاس سرعتی پشت

۲۰- نخستین بار به صورت رسمی تکنیک ساعد توسط کدام کشور مورد استفاده قرار گرفت؟

۱. چینی ها ۲. ژاپنی ها ۳. برزیلی ها ۴. ایتالیایی ها

۲۱- مسیر توپ در کدام یک انواع سرویس ها به شکل نیم دایره است و توپ در حالتی موجی شکل در مسیر به پرواز در می آید؟

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

۲۲- بر اساس تحقیقات انجام شده بهترین زاویه برای پرش، در ناحیه زانو ها چقدر است؟

۱. 80 تا 90 درجه ۲. 90 تا 100 درجه ۳. 100 تا 110 درجه ۴. 110 تا 120 درجه

۲۳- هدف اصلی در کدام یک از انواع توپ گیری، جلوگیری از آسیب بازیکنان به هنگام توپ گیری و بازگشت هرچه سریع تر به جریان بازی می باشد؟

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

۲۴- کدام یک از انواع تکنیک های توپ گیری نیازمند آمادگی جسمانی بالاتری می باشد؟

۱. غلت ۲. توپ گیری با ساعد ۳. توپ گیری با پنجه ۴. شیرجه

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیّت کلید
١					د	عادی
٢					ج	عادی
٣					ج	عادی
٤					الف	عادی
٥					ج	عادی
٦					ج	عادی
٧					د	عادی
٨					د	عادی
٩					د	عادی
١٠					ج	عادی
١١					الف	عادی
١٢					ب	عادی
١٣					ب	عادی
١٤					ب	عادی
١٥					الف	عادی
١٦					ب	عادی
١٧					ب	عادی
١٨					الف	عادی
١٩					د	عادی
٢٠					ب	عادی
٢١					د	عادی
٢٢					ج	عادی
٢٣					الف	عادی
٢٤					د	عادی

سری سوال : یک ۱

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

۱- با توجه به محل قرار گیری بازیکنان در زمین، بازیکن کدام منطقه با بازیکن منطقه ۶ در قطر می باشد؟

۱. منطقه ۱ ۲. منطقه ۲ ۳. منطقه ۴ ۴. منطقه ۳

۲- مطمئن ترین تکنیک ساعد نخستین بار توسط کدام کشور به کار گرفته شد؟

۱. ژاپن ۲. فرانسه ۳. برزیل ۴. استرالیا

۳- کدام یک از تکنیک های زیر از دقیق ترین و ظریف ترین تکنیک های والیبال محسوب می شود و بازیکنان با کسب این مهارت می توانند در سایر فاکتورها نیز موفق باشند؟

۱. سرویس ۲. پاس پنجه ۳. ساعد ۴. آبشار

۴- علامت اختصاری فدراسیون بین المللی والیبال کدام است؟

۱. FVIB ۲. FBIV ۳. FIBV ۴. FIVB

۵- مناسب ترین فاصله برای مدافع نسبت به خط زیر تور چقدر می باشد؟

۱. ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر ۲. ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر ۳. ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر ۴. ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر

۶- بازی والیبال توسط چه کسی ابداع گردید؟

۱. جی جی کارن ۲. جان لینچ ۳. لوهوی چینگ ۴. جی مورگان

۷- سرویس توسط بازیکن کدام منطقه از پشت خط ۹ متری انتهای زمین خودی زده می شود؟

۱. منطقه ۲ ۲. منطقه ۶ ۳. منطقه ۱ ۴. منطقه ۵

۸- اولین دوره رقابت های منطقه ای والیبال در کدام کشور برگزار گردید؟

۱. انگلستان ۲. فرانسه ۳. ژاپن ۴. کوبا

۹- در کدام یک از سرویس های زیر، توپ در حالتی موجی شکل در مسیر به پرواز در می آید؟

۱. سرویس شناور ۲. سرویس پرشی ۳. سرویس از پهلو ۴. سرویس تنیسی

۱۰- چه زمانی وجود سه دفاع روی تور الزامی می باشد؟

۱. هنگامی که آبشار از طرفین زده می شود ۲. هنگامی که آبشار از وسط زده می شود

۳. هنگامی که آبشار از پشت خط یک سوم زده می شود ۴. هنگامی که آبشار سرعتی زده می شود

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

۲۱- طول و عرض زمین والیبال نشسته چند متر می باشد؟

۱. طول ۱۰ متر، عرض ۸ متر
۲. طول ۱۶ متر، عرض ۸ متر
۳. طول ۱۶ متر، عرض ۱۰ متر
۴. طول ۱۰ متر، عرض ۶ متر

۲۲- بازیکن لیبرو با بازیکن کدام یک از مناطق زیر تعویض می گردد؟

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

۲۳- وزن توپ والیبال چند گرم است؟

۱. ۲۶۰ تا ۲۷۰ گرم
۲. ۲۴۰ تا ۲۶۰ گرم
۳. ۱۶۰ تا ۲۴۰ گرم
۴. ۲۸۰ تا ۳۴۰ گرم

۲۴- کدام یک از پاس های زیر باید در حدود ۳۰ الی ۹۰ سانتی متر از تور فاصله داشته باشد؟

۱. پاس بلند به انتهای تور
۲. پاس سرعتی متوسط
۳. پاس بلند متوسط
۴. پاس سرعتی بیرونی

نمره نهایی پس از ورود بخش تشریحی، عملی و میان ترم محاسبه و در اطلاعات جامع دانشجو قابل مشاهده است

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
1				X	د	عادی
2	X				الف	عادی
3		X			ب	عادی
4		X			د	عادی
5		X			ب	عادی
6				X	د	عادی
7			X		ج	عادی
8	X				د	عادی
9	X				الف	عادی
10		X			ب	عادی
11	X				الف	عادی
12			X		ج	عادی
13	X				الف	عادی
14			X		ج	عادی
15				X	د	عادی
16			X		ج	عادی
17	X				الف	عادی
18	X				الف	عادی
19				X	د	عادی
20	X				ج	عادی
21				X	د	عادی
22				X	د	عادی
23	X				الف	عادی
24			X		ج	عادی