

نمونه سؤالات : والیبال 1

۱(۱۰۱۰) ورزش والیبال در چه سالی و توسط چه کسی وارد ایران شد؟

۱(۱۰۱۰) 1354، ابراهیم نعمتی

۲(۱۰۱۰) 1299، میرمهدی ورزشنده

۳(۱۰۱۰) 1368، محمدرضا یزدانی خرم

۴(۱۰۱۰) 1304، نصرالله مقدم

۲(۱۰۱۰) حداقل فاصله ی میله های نگهدارنده تور از خطوط کناری چقدر باید باشد ؟

۱(۱۰۱۰) 20 سانتی متر

۲(۱۰۱۰) 35 سانتی متر

۳(۱۰۱۰) 50 سانتی متر

۴(۱۰۱۰) 100 سانتی متر

۳(۱۰۱۰) تمرینات پلایومتریک از چه طریقی باعث افزایش سرعت عملکرد ورزشکار والیبال می شود ؟

۱(۱۰۱۰) افزایش انعطاف پذیری

۲(۱۰۱۰) افزایش استقامت عضلانی

۳(۱۰۱۰) افزایش سازگاریهای عصبی - عضلانی

۴(۱۰۱۰) افزایش سازگاریهای هورمونی

۴(۱۰۱۰) در بازی والیبال اگر نسبت کار به استراحت 3 به 4 باشد، مهمترین دستگاه/دستگاه های بازسازی انرژی کدام است؟

۱(۱۰۱۰) اکسیژن

۲(۱۰۱۰) اسیدلاکتیک و اکسیژن

۳(۱۰۱۰) فسفاژن

۴(۱۰۱۰) اسیدلاکتیک و فسفاژن

۵(۱۰۱۰) ایجا هماهنگی بین بازیکنان در اجرای تاکتیک های مخصوص هر منطقه از زمین بازی، از اهداف کدام نوع تمرینات می باشد ؟

۱(۱۰۱۰) تمرینات ساده

۲(۱۰۱۰) تمرینات پیوسته

۳(۱۰۱۰) تمرینات آرایشی

۴(۱۰۱۰) تمرینات پیچیده

۶(۱۰۱۰) در کدام نوع از تمرینات مسابقه ای، هر دو تیم یکی پس از دیگری به حمله و دفاع دعوت می شوند و خیلی سریع از حالت حمله به دفاع و بالعکس تغییر وضعیت می دهند ؟

۱(۱۰۱۰) بازی های تغییر شکل یافته

۲(۱۰۱۰) بازی های کنترل شده

۳(۱۰۱۰) بازی های تمرینی

۴(۱۰۱۰) بازی های دوستانه

۷(۱۰۱۰) کدام گزینه در باره بازیکن لیبرو صدق نمی کند ؟

۱(۱۰۱۰) ورود و خروج لیبرو جزو تعویض ها محسوب نمی شود.

۲(۱۰۱۰) لیبرو به صورت نامحدود می تواند با بازیکنان جلو زمین تعویض شود.

۳(۱۰۱۰) لیبرو حق زدن سرویس و آبشار را ندارد.

۴(۱۰۱۰) در صورت صلاحدید مربی، تیم می تواند فاقد لیبرو باشد.

۸ (۱۰۱۰) بازیکن لیبرو برای دفاع از مهاجم و یا مدافع و توپ گیری داخل میدان، بیشتر از کدام نوع گارد استفاده می کند؟

۱ (۱۰۱۰) گارد ایستاده ۲ (۱۰۱۰) گارد نیم خیز ۳ (۱۰۱۰) گارد متوسط ۴ (۱۰۱۰) گارد نشسته

۹ (۱۰۱۰) از کدام نوع حرکت برای مسافت های کوتاه تا فاصله 1.5 متر به کار برده می شود؟

۱ (۱۰۱۰) حرکت به سمت عقب ۲ (۱۰۱۰) حرکت به سمت جلو

۳ (۱۰۱۰) حرکت پای متقاطع ۴ (۱۰۱۰) حرکت به پهلو

۱۰ (۱۰۱۰) در کدام نوع پاس، توپ با سرعت زیاد در حدود 30 سانتی متری بالای تور و به منطقه 4 ارسال می گردد؟

۱ (۱۰۱۰) پاس بلند وسط ۲ (۱۰۱۰) پاس سرعتی وسط

۳ (۱۰۱۰) پاس سرعتی بیرون ۴ (۱۰۱۰) پاس کوتاه جلو

۱۱ (۱۰۱۰) برای دفاع پاس های دور از تور و نزدیک به خط حمله، مدافع چه زمانی باید پرش کند؟

۱ (۱۰۱۰) قبل از ضربه مهاجم ۲ (۱۰۱۰) هنگام ضربه مهاجم

۳ (۱۰۱۰) بعد از ضربه مهاجم ۴ (۱۰۱۰) همزمان با پرش مهاجم

۱۲ (۱۰۱۰) کدام یک از بازیکنان زیر نمی تواند در دفاع روی تور حضور داشته باشند؟

۱ (۱۰۱۰) بازیکن منطقه 2 ۲ (۱۰۱۰) بازیکن منطقه 4 ۳ (۱۰۱۰) بازیکن منطقه 6 ۴ (۱۰۱۰) بازیکن منطقه 3

۱۳ (۱۰۱۰) در هر ست، کل زمان دو استراحت فنی چقدر می باشد؟

۱ (۱۰۱۰) 1 دقیقه ۲ (۱۰۱۰) 2 دقیقه ۳ (۱۰۱۰) 3 دقیقه ۴ (۱۰۱۰) 4 دقیقه

۱۴ (۱۰۱۰) برای توسعه توان در ورزشکاران والیبال از کدام نوع تمرینات استفاده می کنند؟

۱ (۱۰۱۰) تمرینات استقامتی ۲ (۱۰۱۰) تمرینات سرعتی

۳ (۱۰۱۰) تمرینات قدرتی ۴ (۱۰۱۰) تمرینات پلايومتریک

۱۵ (۱۰۱۰) اولین رئیس فدراسیون بین المللی والیبال چه کسی بود؟

۱ (۱۰۱۰) چارلز کیرالی ۲ (۱۰۱۰) ریگلا تورس ۳ (۱۰۱۰) پل لیبوداز ۴ (۱۰۱۰) جی مورگان

۱۶ (۱۰۱۰) در چه سالی برای اولین بار والیبال نشسته توسط معلولان جنگی مرکز تونبخشی ارتش هلند بازی شد؟

۱ (۱۰۱۰) 1956 ۲ (۱۰۱۰) 1953 ۳ (۱۰۱۰) 1967 ۴ (۱۰۱۰) 1987

۱۷) (۱۰۱۰) در غلت آسیایی اگر بازیکن برای توپ گیری به سمت راست حرکت کند، برای چرخش به پشت باید کدام شانه را به زمین برساند ؟

- ۱) (۱۰۱۰) شانه راست
۲) (۱۰۱۰) شانه چپ
۳) (۱۰۱۰) هر دو شانه
۴) (۱۰۱۰) هیچ یک از شانه ها

۱۸) (۱۰۱۰) ارتفاع تور برای مردان و زنان به ترتیب چقدر می باشد؟

- ۱) (۱۰۱۰) 219 ، 224
۲) (۱۰۱۰) 224 ، 234
۳) (۱۰۱۰) 224 ، 243
۴) (۱۰۱۰) 234 ، 254

۱۹) (۱۰۱۰) ابعاد زمین والیبال نشسته کدام است؟

- ۱) (۱۰۱۰) 8 در 16 متر
۲) (۱۰۱۰) 6 در 10 متر
۳) (۱۰۱۰) 9 در 18 متر
۴) (۱۰۱۰) 4.5 در 12 متر

۲۰) (۱۰۱۰) کدام گزینه در باره قانون انگشتان در پاس پنجه نادرست است ؟

- ۱) (۱۰۱۰) انگشتان وسط برای مهار کردن و در اختیار گرفتن توپ به سایر انگشتان کمک می کند.
۲) (۱۰۱۰) انگشتان کوچک در کنترل سرعت توپ نقش اصلی دارند.
۳) (۱۰۱۰) در پاس پنجه، دو بند اول انگشتان در تماس با توپ است.
۴) (۱۰۱۰) انگشتان شست همزمان با عقب رفت مچ دست ها مسئول کنترل سرعت توپ می باشند.

۲۱) (۱۰۱۰) در کدام نوع پاس، توپ با سرعت زیاد و ارتفاعی در حدود 30 سانتی متری بالای تور به منطقه 4 ارسال می شود؟

- ۱) (۱۰۱۰) پاس بلند به وسط
۲) (۱۰۱۰) پاس بلند در دو انتهای تور
۳) (۱۰۱۰) پاس سرعتی وسط
۴) (۱۰۱۰) پاس سرعتی بیرون

۲۲) (۱۰۱۰) زننده سرویس پس از سوت داور، چند ثانیه فرصت دارید تا سرویس را اجرا کند ؟

- ۱) (۱۰۱۰) 5 ثانیه
۲) (۱۰۱۰) 8 ثانیه
۳) (۱۰۱۰) 10 ثانیه
۴) (۱۰۱۰) 12 ثانیه

۲۳) (۱۰۱۰) در اجرای کدام نوع سرویس، داشتن تبحر کافی در امر آبشار زدن الزامیست ؟

- ۱) (۱۰۱۰) سرویس شناور
۲) (۱۰۱۰) سرویس تنیسی
۳) (۱۰۱۰) سرویس از پهلو
۴) (۱۰۱۰) سرویس پرشی

۲۴) (۱۰۱۰) در اجرای تکنیک آبشار، حداقل و حداکثر فاصله بازیکن تا تور چقدر باید باشد ؟

- ۱) (۱۰۱۰) 2 تا 3 متر
۲) (۱۰۱۰) 2.5 تا 4 متر
۳) (۱۰۱۰) 3 تا 5 متر
۴) (۱۰۱۰) 3.5 تا 5.5 متر

۲۵) (۱۰۱۰) در اجرای تکنیک آبشار، کدام گام حکم ترمز را دارد ؟

۱) (۱۰۱۰) گام اول

۲) (۱۰۱۰) گام دوم

۳) (۱۰۱۰) گام سوم

۴) (۱۰۱۰) گام چهارم

۲۶) (۱۰۱۰) بهترین زاویه برای پرش در زانوها چند درجه است ؟

۱) (۱۰۱۰) 80-90 درجه

۲) (۱۰۱۰) 90-100 درجه

۳) (۱۰۱۰) 100-110 درجه

۴) (۱۰۱۰) 110-120 درجه

۲۷) (۱۰۱۰) هنگامیکه مدافعان روی تور قد بلند و پر قدرت بوده و فضای زیادی بین مدافعین روی تور و مدافعین داخل زمین باشد، مهاجم با چه ضربه ای می تواند راحت تر امتیاز کسب نماید ؟

۱) (۱۰۱۰) آبشار نرم

۲) (۱۰۱۰) جاخالی

۳) (۱۰۱۰) آبشار محکم

۴) (۱۰۱۰) آبشار چرخشی

۲۸) (۱۰۱۰) برای جا گذاشتن مدافعین روی تور، از کدام نوع آبشار استفاده می شود؟

۱) (۱۰۱۰) آبشار های بلند

۲) (۱۰۱۰) آبشارهای متوسط

۳) (۱۰۱۰) آبشارهای سرعتی

۴) (۱۰۱۰) آبشار یک متری بالای سر

۲۹) (۱۰۱۰) بهترین فاصله مدافعین روی تور از خط زیر تور چقدر است ؟

۱) (۱۰۱۰) 30-40 سانتی متر

۲) (۱۰۱۰) 40-50 سانتی متر

۳) (۱۰۱۰) 50-60 سانتی متر

۴) (۱۰۱۰) 60-70 سانتی متر

۳۰) (۱۰۱۰) در دفاع دو نفره بازیکن کدام منطقه همواره در دفاع شرکت می کند ؟

۱) (۱۰۱۰) بازیکن منطقه 2

۲) (۱۰۱۰) بازیکن منطقه 4

۳) (۱۰۱۰) بازیکن منطقه 5

۴) (۱۰۱۰) بازیکن منطقه 3

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ج
3	ج
4	ج
5	د
6	الف
7	ب
8	د
9	د
10	ج
11	ج
12	ج
13	ب
14	د
15	ج
16	ب
17	ب
18	ج
19	ب
20	ب
21	الف، ب، ج، د
22	ب
23	د
24	ب
25	ب
26	ج
27	ب
28	ج
29	ب
30	د

۱- زادگاه بازی والیبال چه کشوری است؟

۱. انگلستان ۲. امریکا ۳. فرانسه ۴. کانادا

۲- فدراسیون بین المللی والیبال در چه سالی و در کجا تاسیس شد؟

۱. 1947 پاریس ۲. 1945 پراگ ۳. 1945 پاریس ۴. 1947 پراگ

۳- در کدامین مجمع عمومی کمیته بین المللی المپیک تصویب گردید که والیبال به بازی های المپیک وارد شود؟

۱. پنجاه و سومین اجلاس ۲. پنجاه و پنجمین اجلاس
۳. پنجاه و دومین اجلاس ۴. پنجاه و چهارمین اجلاس

۴- اولین دوره رقابت های والیبال قهرمانی جهان در چه سالی و در کجا برگزار شد؟

۱. 1949 پراگ ۲. 1956 صوفیه ۳. 1949 صوفیه ۴. 1956 پراگ

۵- ابداع والیبال از در هم آمیختن چه بازی هایی به وجود آمد؟

۱. بدمینتون و فوتبال ۲. بدمینتون و بسکتبال
۳. تنیس و بسکتبال ۴. تنیس و فوتبال

۶- ابعاد زمین والیبال ساحلی چقدر است؟

۱. 8 در 16 ۲. 10 در 20 ۳. 5 در 10 ۴. 7 در 14

۷- ارتفاع تور والیبال برای بانوان چند سانتی متر است؟

۱. 224 سانتی متر ۲. 234 سانتی متر ۳. 214 سانتی متر ۴. 204 سانتی متر

۸- توپ والیبال چقدر وزن دارد؟

۱. 260 تا 280 گرم ۲. 280 تا 300 گرم ۳. 240 تا 260 گرم ۴. 220 تا 240 گرم

۹- برای تقویت کدام فاکتور آمادگی جسمانی، ترکیب پرتاب توپ طبی و شنای سوئدی مناسبتر است؟

۱. توان ۲. ترکیب بدنی ۳. قدرت ۴. سرعت

۱۰- برای افزایش استقامت غیر هوازی در والیبال از کدام تمرینات استفاده می شود؟

۱. طناب زنی سریع ۲. شنا کردن نرم و آهسته
۳. پیاده روی ۴. دوچرخه سواری آرام

۱۱- آستانه لاکتات برای بازیکنان آماده والیبال چقدر است؟

۱. حدود 80 درصد VO2 max
۲. حدود 90 درصد VO2 max
۳. حدود 70 درصد VO2 max
۴. حدود 60 درصد VO2 max

۱۲- سیستم انرژی هوازی چند درصد از انرژی مورد نیاز در ورزش والیبال را تامین می کند؟

۱. 60 درصد
۲. 40 درصد
۳. 30 درصد
۴. 50 درصد

۱۳- در آموزش کدام مهارت والیبال استفاده از تخته چوبی رایجتر است؟

۱. دفاع روی تور
۲. آبشار
۳. دریافت
۴. سرویس

۱۴- ایجاد هماهنگی بین بازیکنان در اجرای تاکتیک های مخصوص هر منطقه از زمین، هدف اصلی کدام دسته از تمرینات است؟

۱. تمرینات پیچیده
۲. تمرینات متناوب
۳. تمرینات چرخشی
۴. تمرینات آرایشی

۱۵- کدام تمرینات برای آموزش بازیکنی که قادر شده حرکات تکنیکی خود را در شرایط کنترل شده به خوبی اجرا نماید، بکار گرفته می شود؟

۱. تمرینات ساده زنجیره ای
۲. تمرینات پیچیده زنجیره ای
۳. تمرینات پیوسته زنجیره ای
۴. تمرینات گسسته زنجیره ای

۱۶- متداول ترین و کاربردی ترین گارد در بازی والیبال چیست؟

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

۱۷- سریعترین شیوه جابجایی پای بازیکنان در زمین والیبال کدام است؟

۱. پای بوکسوری
۲. پای پهلوی
۳. پای متقاطع
۴. پای دو

۱۸- کدامیک از انگشتان در هنگام دریافت توپ با پنجه مسئول کنترل سرعت توپ است؟

۱. دو بند اول انگشتان اشاره
۲. دو بند آخر انگشتان اشاره
۳. دو بند اول انگشتان شست
۴. دو بند آخر انگشتان شست

۱۹- کدامیک از پاس ها باید در حدود 30 تا 90 سانتی متر از تور فاصله داشته باشد؟

۱. پاس کوتاه وسط
۲. پاس بلند وسط
۳. پاس سرعتی وسط
۴. پاس بلند انتهای تور

۲۰- پاسور در کدامیک از پاس ها موظف است توپ را مستقیماً به نقطه ای داخل آنتن با ارتفاع 30 سانتی متر بالای تور بفرستد؟

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

۲۱- به طور رسمی تکنیک ساعد نخستین بار توسط چه کشوری استفاده شد؟

۱. فرانسه
۲. لهستان
۳. ژاپن
۴. امریکا

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

۱. بازوها را تا زیر سطح شانه بالا می آوریم.
۲. بازوها را تا زیر فک بالا می آوریم.
۳. بازوها را تا روبروی صورت بالا می آوریم.
۴. بازوها را تا بالای کمر بالا می آوریم.

۲۳- کدام نوع سرویس از مهارت های والیبال مدرن است؟

۱. ساده
۲. پرشی
۳. موجی
۴. تنیسی

۲۴- سرویس توسط بازیکن کدام منطقه از پشت خط 9 متری انتهای زمین خودی زده می شود؟

۱. منطقه 2
۲. منطقه 1
۳. منطقه 4
۴. منطقه 3

۲۵- در آبشار، بهترین زاویه برای عبور توپ در چه ارتفاعی است؟

۱. در بالاترین ارتفاع ممکن توپ
۲. در کمترین ارتفاع ممکن توپ
۳. در نزدیکترین ارتفاع ممکن توپ به طور
۴. در نزدیکترین ارتفاع ممکن توپ به بازیکن

۲۶- بهترین زمان پرش بازیکن در اجرای آبشار متوسط کدام است؟

۱. پیش از پاسور
۲. پس از پاسور
۳. همزمان با پاسور
۴. پیش از دفاع رقیب

۲۷- در دفاع دو نفره روی تور، وظیفه بازیکن کدام منطقه سخت تر است؟

۱. منطقه 2
۲. منطقه 3
۳. منطقه 4
۴. منطقه 1

۲۸- سه دفاع روی تور چه زمانی لازم است؟

۱. هنگامی که آبشار از وسط زده می شود.
۲. هنگامی که آبشار از طرفین زده می شود.
۳. هنگامی که آبشار از پشت خط یک سوم زده می شود.
۴. هنگامی که آبشار سرعتی زده می شود.

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

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

۱. 1900 پاریس ۲. 1948 لندن ۳. 1936 برلین ۴. 1964 توکیو

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

۱. 8 تیم ۲. 10 تیم ۳. 12 تیم ۴. 16 تیم

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

۱. برزیل ۲. یونان ۳. شوروی ۴. کانادا

۴- اندازه زمین والیبال ساحلی کدام است؟

۱. 10×5 ۲. 12×6 ۳. 8×16 ۴. 20×10

۵- علامت اختصاری فدراسیون بین المللی والیبال کدام است؟

۱. FVIB ۲. FBIV ۳. FIBV ۴. FIVB

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

۱. 2/45 متر ۲. 2/50 متر ۳. 2/55 متر ۴. 2/60 متر

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. پلایومتریک

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

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

۹- فدراسیون بین المللی والیبال، کدام یک از افراد ذیل را به عنوان بازیکن قرن بیستم در بخش زنان معرفی نمود؟

۱. مریلا لوئیس ۲. ریگلا تورس ۳. کاتسوتوشی نکودا ۴. چارلز کیرالی

۱۰- 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. 40 درصد ۲. 20 درصد ۳. 50 درصد ۴. 10 درصد

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

۱. فعالیت 4، استراحت 10

۲. فعالیت 35، استراحت 10

۳. فعالیت 30، استراحت 20

۴. فعالیت 9، استراحت 12

۱۲- 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

۱۳- استفاده از صفحات چوبی در آموزش کدام مهارت والیبال بیشتر مرسوم است؟

۱. آبشار

۲. سرویس

۳. پنجه

۴. دفاع روی تور

۱۴- 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

۱۵- 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

۱۶- اجرای کدام یک از تکنیک های توپ گیری، به آمادگی جسمانی بالاتری نسبت به بقیه نیاز دارد؟

۱. توپ گیری با ساعد

۲. غلت

۳. شیرجه

۴. توپ گیری با پنجه

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

۱. گارد بلند

۲. گارد متوسط

۳. گارد کوتاه

۴. گارد نشسته

۱۸- لیبرو با بازیکن کدام یک از مناطق ذیل، نمی تواند عمل تعویض را انجام دهد؟

۱. منطقه 1

۲. منطقه 5

۳. منطقه 4

۴. منطقه 6

۱۹- 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

۲۰- 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

۲۱- 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

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

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

۲۳- به طور کلی هدف از دفاع ناقص کدام است؟

۱. کاستن از قدرت و سرعت ضربه مهاجم و کشاندن دفاع به داخل میدان
۲. کشاندن مهاجم به داخل میدان
۳. جلوگیری از برخورد توپ به جلوی زمین خودی
۴. رسیدن به یک حمله مناسب

۲۴- 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 پهلوی ۴. سرویس تنیسی

۲۵- در دفاع دو نفره روی تور، وظیفه بازیکن کدام منطقه از بقیه دشوارتر است؟

١. منطقه 2 ٢. منطقه 2 و 4 ٣. منطقه 4 ٤. منطقه 3

۲۶- 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

۲۷- 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

۲۸- سرویس توسط بازیکن کدام منطقه، از پشت خط 9 متری انتهای زمین خودی زده می شود؟

۱. منطقه 5 ۲. منطقه 1 ۳. منطقه 6 ۴. منطقه 2

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

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

۳۰- 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

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ج
3	د
4	ج
5	د
6	ج
7	د
8	د
9	ب
10	د
11	د
12	ج
13	د
14	الف
15	ج
16	ج
17	ب
18	ج
19	ب
20	الف
21	د
22	الف
23	الف
24	الف
25	د
26	ب
27	ب
28	ب
29	ج
30	الف

۱- در دفاع دو نفره، وظیفه کدام بازیکن دشوارتر از بقیه می باشد؟

۱. منطقه 5 ۲. منطقه 3 ۳. منطقه 1 ۴. منطقه 2

۲- برای اجرای آبشارهای متوسط، بهترین زمان پرش بازیکن کدام گزینه ذیل می باشد؟

۱. پیش از پاس پاسور ۲. زمان پرش به محل قرارگیری دفاع حرف بستگی دارد.
۳. پس از پاس پاسور ۴. همزمان با پاس پاسور

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

۱. برزیل ۲. یونان ۳. شوروی ۴. کانادا

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

۱. 1947، فرانسه ۲. 1918، امریکا ۳. 1945، انگلستان ۴. 1960، لهستان

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

۱. شوروی ۲. برزیل ۳. ژاپن ۴. امریکا

۶- هنگامی که تیم دریافت کننده توپ یک امتیاز به دست می آورد، بازیکن منطقه 3 این تیم، به کدام منطقه زمین نقل مکان می کند؟

۱. منطقه 2 ۲. منطقه 6 ۳. منطقه 5 ۴. منطقه 4

۷- 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. لهستان ۲. ژاپن ۳. هند ۴. برزیل

۸- کدام یک از گزینه های ذیل، صحیح می باشد؟

۱. سیستم انرژی بی هوازی بی اسید لاکتیک (ATP-PC) پنجاه درصد، سیستم انرژی بی هوازی با اسید لاکتیک ده درصد و سیستم انرژی هوازی حدود چهل درصد انرژی مورد نیاز برای والیبال را در مجموع کل دوره های کار و استراحت تامین می کنند.
۲. سیستم انرژی بی هوازی بی اسید لاکتیک (ATP-PC) شصت درصد، سیستم انرژی بی هوازی با اسید لاکتیک ده درصد و سیستم انرژی هوازی حدود سی درصد انرژی مورد نیاز برای والیبال را در مجموع کل دوره های کار و استراحت تامین می کنند.
۳. سیستم انرژی بی هوازی بی اسید لاکتیک (ATP-PC) چهل درصد، سیستم انرژی بی هوازی با اسید لاکتیک سی درصد و سیستم انرژی هوازی حدود سی درصد انرژی مورد نیاز برای والیبال را در مجموع کل دوره های کار و استراحت تامین می کنند.
۴. سیستم انرژی بی هوازی بی اسید لاکتیک (ATP-PC) چهل درصد، سیستم انرژی بی هوازی با اسید لاکتیک ده درصد و سیستم انرژی هوازی حدود پنجاه درصد، انرژی مورد نیاز برای والیبال را در مجموع کل دوره های کار و استراحت تامین می کنند.

۹- همین که بازیکن قادر شود حرکات تکنیکی خود را در شرایط کنترل شده به خوبی اجرا نماید، مربی کدام شیوه تمرین راجهت آموزش وی بکار می گیرد؟

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

۱۰- هر تیم والیبال، از چه تعداد بازیکن تشکیل می گردد؟

۱. 12 بازیکن
۲. 6 بازیکن
۳. 16 بازیکن
۴. 11 بازیکن

۱۱- کدام یک از گزینه های ذیل، سریع ترین شیوه جابجایی در زمین والیبال می باشد؟

۱. پای بوکس
۲. پای پهلوی
۳. پای متقاطع
۴. پای دو

۱۲- مناسب ترین فاصله برای مدافع، نسبت به خط زیر تور، به چه میزانی می باشد؟

۱. 10 تا 20 سانتی متر
۲. بیشتر از 100 سانتی متر
۳. 80 تا 100 سانتی متر
۴. 40 تا 50 سانتی متر

۱۳- اجرای کدام یک از تکنیک های توپ گیری، به آمادگی جسمانی بالاتری نسبت به بقیه نیاز دارد؟

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

۱۴- فدراسیون بین المللی والیبال، کدام یک از افراد ذیل را به عنوان بازیکن قرن بیستم در بخش زنان معرفی نمود؟

۱. مریلا لونیس
۲. ریگلا تورس
۳. کاتسوتوشی نکودا
۴. چارلز کیرالی

۱۵- تمرین ترکیبی پرتاب توپ طبی وانجام شنای سوئدی، جهت افزایش کدام فاکتور آمادگی جسمانی مناسب تر می باشد؟

۱. توان ۲. انعطاف پذیری ۳. استقامت ۴. چابکی

۱۶- لیبرو با بازیکن کدام یک از مناطق ذیل، نمی تواند عمل تعویض را انجام دهد؟

۱. منطقه 1 ۲. منطقه 5 ۳. منطقه 4 ۴. منطقه 6

۱۷- کدام عبارت در ارتباط با حالت دست ها در مرحله دریافت توپ، در مهارت ساعد، صحیح می باشد؟

۱. دست ها را تا حد ممکن از ناحیه مچ، به سمت بالا خم می کنیم.

۲. دستها کاملا در حالتی صاف و کشیده قرار می گیرند.

۳. دست ها در ناحیه آرنج زاویه 90 درجه می سازند.

۴. بین ساعد و بازو، زاویه 45 درجه ایجاد می شود.

۱۸- کدام یک از موارد ذیل در ارتباط با دفاع ناقص صحیح نمی باشد؟

۱. به طور کلی هدف از دفاع ناقص، کاستن از قدرت و سرعت ضربه مهاجم و کشاندن دفاع به داخل میدان می باشد.

۲. در این نوع دفاع، مدافع کف دست های خود را در بالا به صورت یک سطح انعکاس دهنده توپ می گیرد.

۳. توپ پس از برخورد به دستان مدافع، به عمق زمین حریف می رود و یا در جلوی زمین خودی فرود می آید.

۴. معمولا دفاع ناقص توسط مدافعین بلند قد انجام می گیرد.

۱۹- استفاده از صفحات چوبی، در آموزش کدام مهارت والیبال بیشتر مرسوم می باشد؟

۱. دفاع روی تور ۲. آبشار ۳. سرویس ساده ۴. پنجه

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

۱. 8 و 16 - 1 دقیقه ۲. 9 و 18 - 2 دقیقه ۳. 9 و 18 - 30 ثانیه ۴. 12 و 24 - 2 دقیقه

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

۱. مردان 245، زنان 235 ۲. مردان 243، زنان 224

۳. مردان 240، زنان 235 ۴. مردان 220، زنان 211

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

۱- ارتفاع تور والیبال برای مردان و زنان به ترتیب چند سانتی متر می باشد؟

۱. ۲۳۴ سانتی متر و ۲۲۴ سانتی متر
۲. ۲۲۴ سانتی متر و ۲۱۴ سانتی متر
۳. ۲۳۴ سانتی متر و ۲۱۴ سانتی متر
۴. ۲۴۳ سانتی متر و ۲۲۴ سانتی متر

۲- 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 ۱۰ متر، عرض ۶ متر
۴. طول ۱۶ متر، عرض ۱۰ متر

۳- وزن توپ والیبال چند گرم است؟

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

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

۱. ۱۸۹۱
۲. ۱۸۹۴
۳. ۱۹۵۰
۴. ۱۸۹۵

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

۱. فرانسه
۲. کوبا
۳. ژاپن
۴. انگلستان

۶- علامت اختصاری فدراسیون بین المللی والیبال کدام است؟

۱. FVIB
۲. FIBV
۳. FIVB
۴. FBIV

۷- والیبال نشسته اولین بار در کدام کشور بازی شد؟

۱. آلمان
۲. سوئد
۳. دانمارک
۴. هلند

۸- از صفحات چوبی بیشتر در آموزش کدام یک از مهارت های والیبال استفاده می گردد؟

۱. تمرین پنجه
۲. تمرین دریافت
۳. تمرین پاس
۴. دفاع روی تور

۹- چند درصد از انرژی مورد نیاز در والیبال توسط سیستم انرژی هوازی تامین می گردد؟

۱. ۵۰ درصد
۲. ۴۰ درصد
۳. ۱۰ درصد
۴. ۳۰ درصد

۱۰- تمرینات آموزشی والیبال به طور کلی به چند دسته تقسیم می شوند؟

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

۱۱- هدف اصلی کدام یک از تکنیک های زیر جلوگیری از آسیب بازیکنان به هنگام توپ گیری و بازگشت سریع آنها به جریان بازی می باشد؟

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

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

۱. هنگامی که آبشار سرعتی 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 از طرفین زده می شود

۱۳- بازیکن لیبرو مجاز به استفاده از کدام یک از تکنیک های زیر می باشد؟

۱. سرویس زدن
۲. آبشار زدن
۳. پاس دادن
۴. دفاع روی تور

۱۴- به هنگام چرخش بازیکنان، بازیکن منطقه ۶ پس از یک دور چرخش در کدام منطقه قرار می گیرد؟

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

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

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

۱۶- در هنگام دریافت توپ با پنجه کدام یک از انگشتان مسئول کنترل سرعت توپ می باشند؟

۱. انگشتان وسط
۲. دو بند اول انگشتان اشاره
۳. دو بند اول انگشتان وسط و اشاره
۴. دو بند اول انگشتان شست

۱۷- بازیکن لیبرو به صورت نامحدود با بازیکنان کدام یک از مناطق تعویض می گردد؟

۱. مناطق (۱ - ۵ - ۶)
۲. مناطق (۱ - ۲ - ۳)
۳. مناطق (۲ - ۳ - ۴)
۴. مناطق (۴ - ۵ - ۶)

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

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

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

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

۲۰- اولین فرصت یک تیم برای کسب امتیاز، کدام یک از موارد زیر می باشد؟

۱. آبشار
۲. دریافت
۳. سرویس
۴. دفاع

۲۱- بازیکن والیبال برای جابه جایی به سمت پهلوی و تا فاصله ۴ متری از کدام حرکت استفاده می کند؟

۱. حرکت پای ضربدری
۲. پای دو
۳. حرکت به پهلو
۴. حرکت پای بوکس

۲۲- 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 بیرونی
۳. پاس سرعتی متوسط
۴. پاس بلند به وسط

۲۳- دفاع روی تور توسط بازیکنان خط جلو در کدام مناطق انجام می پذیرد؟

۱. مناطق (۱ - ۵ - ۶)
۲. مناطق (۲ - ۵ - ۴)
۳. مناطق (۲ - ۳ - ۴)
۴. مناطق (۲ - ۴ - ۶)

۲۴- به طور کلی هدف از دفاع ناقص کدام است؟

۱. کاستن از قدرت و سرعت ضربه مهاجم و کشاندن دفاع به داخل میدان
۲. کشاندن مهاجم به داخل میدان
۳. جلوگیری از برخورد توپ به جلوی زمین خودی
۴. رسیدن به یک حمله مناسب

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

۱- نخستین رساله دکتری، در ارتباط با ورزش والیبال در کدام سال و توسط چه کسی به رشته تحریر درآمد؟

۱. 1895 - پروفیسور تی. هالستد

۲. 1934 - جی جی. کارن

۳. 1950 - لو. هوئی. چینگ

۴. 1870 - الوود. اس. بران

۲- فدراسیون بین المللی والیبال کدام یک از افراد ذیل را به عنوان بازیکن قرن بیستم در بخش زنان معرفی نمود؟

۱. چارلز کیرالی

۲. کاتسوتوشی نکودا

۳. ریگلا تورس

۴. مریلا لوئیس

۳- طول و عرض زمین بازی در والیبال ساحلی، چند متر می باشد؟

۱. طول 16 متر، عرض 8 متر

۲. طول 18 متر، عرض 9 متر

۳. طول 14 متر، عرض 7 متر

۴. طول 18 متر، عرض 8 متر

۴- اولین دوره رقابت های والیبال قهرمانی جهان در چه سالی و در کدام کشور برگزار گردید؟

۱. 1946، شوروی سابق

۲. 1949، چکسلواکی سابق

۳. 1947، فرانسه

۴. 1931، ژاپن

۵- کدام یک از کشورهای ذیل، مقام قهرمانی نخستین دوره مسابقات والیبال المپیک را در قسمت زنان کسب نمود؟

۱. ژاپن

۲. چین

۳. برزیل

۴. آمریکا

۶- استفاده از صفحات چوبی، در آموزش کدام مهارت والیبال بیشتر مرسوم می باشد؟

۱. دفاع روی تور

۲. پنجه

۳. آبشار

۴. سرویس ساده

۷- تمرین ترکیبی پرتاب توپ طبی و انجام شنای سوئدی، جهت افزایش کدام فاکتور آمادگی جسمانی مناسبتر می باشد؟

۱. چابکی

۲. استقامت

۳. انعطاف پذیری

۴. توان

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

۱. حدود 80 درصد VO2 max

۲. حدود 70 درصد VO2 max

۳. حدود 50 درصد VO2 max

۴. حدود 60 درصد VO2 max

۹- لیگ برتر والیبال ایران در سال 1354 تحت چه عنوانی برگزار گردید؟

۱. جام پاسارگاد

۲. جام تخت جمشید

۳. جام خلیج فارس

۴. جام وحدت

۱۰- کدام یک از موارد ذیل، در ارتباط با زمان اجرا در والیبال صحیح نمی باشد؟

۱. در والیبال زمان اجرا برابر با کل زمان سپری شده از مسابقه که توپ در آن جریان دارد تعریف شده است.
۲. زمان اجرا معمولاً طولانی تر از زمان استراحت می باشد.
۳. میانگین تقریبی زمان اجرا در والیبال 9 ثانیه می باشد.
۴. در واقع زمان اجرا همان زمان صرف شده در تلاش برای گرفتن امتیاز می باشد.

۱۱- همین که بازیکن قادر شود حرکات تکنیکی خود را در شرایط کنترل شده به خوبی اجرا نماید، مربی کدام شیوه تمرین راجهت آموزش وی بکار می گیرد؟

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

۱۲- هنگامی که تیم دریافت کننده یک امتیاز به دست می آورد، بازیکن منطقه 2 این تیم به کدام منطقه زمین نقل مکان می کند؟

۱. منطقه 4
۲. منطقه 1
۳. منطقه 5
۴. منطقه 6

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

۱. سرویس شناور
۲. سرویس از پهلوی
۳. سرویس از پهلوی
۴. سرویس تنیسی

۱۴- کدام یک از موارد ذیل در ارتباط با گرم کردن صحیح نمی باشد؟

۱. شروع تعریق نشانه خوبی برای گرم شدن بدن و عضلات می باشد.
۲. تمرینات کششی پس از تمرینات نرمشی انجام می شود.
۳. حرکات نرمشی باید گروه های عضلات بزرگ به ویژه آنهایی که مستقیماً در حرکات مورد نظر درگیر می باشند را شامل گردد.
۴. انجام فعالیت اصلی آخرین مرحله گرم کردن می باشد.

۱۵- هر تیم والیبال از چه تعداد بازیکن تشکیل می گردد؟

۱. 6 بازیکن
۲. 11 بازیکن
۳. 16 بازیکن
۴. 12 بازیکن

۱۶- لیبرو با بازیکن کدام یک از مناطق ذیل نمی تواند عمل تعویض را انجام دهد؟

۱. منطقه 1
۲. منطقه 4
۳. منطقه 5
۴. منطقه 6

۱۷- در وضعیت گارد متوسط، زاویه ای که تنه با ران می سازد، چند درجه می باشد؟

۱. 45 درجه ۲. 60 درجه ۳. 90 درجه ۴. 135 درجه

۱۸- کدام عبارت در ارتباط با حالت دست ها در مرحله دریافت توپ در مهارت ساعد صحیح می باشد؟

۱. دست ها را تا حد ممکن از ناحیه مچ به سمت بالا خم می کنیم.

۲. دست ها در ناحیه آرنج زاویه 90 درجه می سازند.

۳. بین ساعد و بازو زاویه 45 درجه ایجاد می شود.

۴. دست ها کاملاً در حالتی صاف و کشیده قرار می گیرند.

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

۱. پای بوکس ۲. پای متقاطع ۳. پای پهلوی ۴. پای دو

۲۰- در دفاع دو نفره، وظیفه کدام بازیکن دشوارتر از بقیه می باشد؟

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

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

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

۲۲- کدامیک از انگشتان دست مسئول کنترل سرعت توپ در پنجه می باشند؟

۱. انگشتان اشاره ۲. انگشتان شست

۳. انگشتان اشاره و وسط به طور همزمان مسئول می باشند. ۴. انگشتان وسط

۲۳- مناسب ترین فاصله ای که برای مدافع در نظر گرفته می شود حدود چند سانتی متری خط زیر تور است؟

۱. 40 تا 50 سانتی متر ۲. 10 تا 20 سانتی متر

۳. 20 تا 30 سانتی متر ۴. 50 تا 60 سانتی متر

۲۴- اجرای کدام یک از تکنیک های توپ گیری به آمادگی جسمانی بالاتری نسبت به بقیه نیاز دارد؟

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

نمبر
رد

سواب

ياسخ صحيح

- | | |
|----|-----|
| 1 | ج |
| 2 | ج |
| 3 | الف |
| 4 | ب |
| 5 | الف |
| 6 | الف |
| 7 | د |
| 8 | الف |
| 9 | الف |
| 10 | ب |
| 11 | الف |
| 12 | ب |
| 13 | الف |
| 14 | ب |
| 15 | د |
| 16 | ب |
| 17 | ج |
| 18 | د |
| 19 | د |
| 20 | د |
| 21 | ج |
| 22 | ب |
| 23 | الف |
| 24 | د |

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 پهلوی 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

۱۱- اولین فرصت یک تیم برای کسب امتیاز، کدام مورد زیر می باشد؟

۱. سرویس ۲. آبشار ۳. دریافت ۴. دفاع

۱۲- در هنگام دریافت توپ با پنجه کدام یک از انگشتان مسئول کنترل سرعت توپ می باشند؟

۱. دو بند اول انگشتان اشاره ۲. دو بند اول انگشتان وسط و اشاره
۳. دو بند اول انگشتان شست ۴. انگشتان وسط

۱۳- در دفاع دو نفره روی تور، وظیفه بازیکن کدام منطقه از بقیه دشوارتر است؟

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

۱۴- والیبال نشسته اولین بار در کدام کشور بازی شد؟

۱. آلمان ۲. دانمارک ۳. هلند ۴. سوئد

۱۵- در کدام یک از تکنیک های والیبال سه عامل دویدن، پریدن و تاب خوردن را باید به خوبی اجرا کرد؟

۱. پاسه پنجه پرشی ۲. سرویس تنیسی ۳. سرویس موجی ۴. آبشار

۱۶- بازیکن لیبرو مجاز به استفاده از کدام یک از تکنیک های زیر می باشد؟

۱. سرویس زدن ۲. آبشار زدن ۳. پاس دادن ۴. دفاع روی تور

۱۷- بازیکنان کدام یک از مناطق زیر می تواند در دفاع شرکت کنند؟

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

۱۸- چند درصد از انرژی مورد نیاز در والیبال توسط سیستم انرژی هوازی تامین می گردد؟

۱. ۵۰ درصد ۲. ۳۰ درصد ۳. ۱۰ درصد ۴. ۴۰ درصد

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

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

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

۱. ۱۸۹۱ ۲. ۱۸۹۴ ۳. ۱۸۹۵ ۴. ۱۹۵۰

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

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

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

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

باسمہ صحیح

شماره
سواب

د

الف

ب

د

ب

د

ج

د

الف

ب

الف

ج

الف

ج

د

ج

الف

الف

د

ج

د

د

الف

ج

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

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

۱. 1900 پاریس ۲. 1948 لندن ۳. 1936 برلین ۴. 1964 توکیو

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

۱. 8 تیم ۲. 10 تیم ۳. 12 تیم ۴. 16 تیم

۳- اندازه زمین والیبال ساحلی کدام است؟

۱. 5 در 10 ۲. 6 در 12 ۳. 8 در 16 ۴. 10 در 20

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

۱. 260 تا 280 گرم، 65 تا 67 سانتی متر ۲. 220 تا 240 گرم، 61 تا 63 سانتی متر

۳. 260 تا 280 گرم، 61 تا 63 سانتی متر ۴. 220 تا 220 گرم، 65 تا 67 سانتی متر

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

۱. 2/45 متر ۲. 2/50 متر ۳. 2/55 متر ۴. 2/60 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. پلایومتریک

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

۱. جاگینگ ۲. ماشین های پاروژنی 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. 40 درصد ۲. 20 درصد ۳. 50 درصد ۴. 10 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

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 ژاپنی

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

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

نمبر سوال	باسخ صحيح
١	د
٢	ج
٣	ج
٤	الف
٥	ج
٦	ج
٧	د
٨	د
٩	د
١٠	ج
١١	الف
١٢	ب
١٣	ب
١٤	ب
١٥	الف
١٦	ب
١٧	ب
١٨	الف
١٩	د
٢٠	ب
٢١	د
٢٢	ج
٢٣	الف
٢٤	د

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. وبراس

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

۱. 1870 میلادی ۲. 1891 میلادی ۳. 1895 میلادی ۴. 1950 میلادی

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

۱. طول 18 متر و عرض 9 متر ۲. طول 16 متر و عرض 8 متر
۳. طول 15 متر و عرض 8 متر ۴. طول 10 متر و عرض 6 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 پلایومتریک قبل از تمرین سرعتی انجام می شود.
۲. چنانچه تاکید بر قدرت باشد و حجم تمرین نیز زیاد باشد، تمرین پلایومتریک بعد از تمرین با وزنه انجام می شود.
۳. جلسات تمرین پلایومتریک ممکن است در زمانهای مختلف در پیوستن با تمرین قدرتی یا سرعتی انجام شود.
۴. پرش زانوبلند نمونه ای از تمرینات پلایومتریک می باشد.

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

۱. 1947، فرانسه ۲. 1918، امریکا ۳. 1945، کوبا ۴. 1960، لهستان

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

۱. مردان 243، زنان 224 ۲. مردان 245، زنان 235
۳. مردان 220، زنان 211 ۴. مردان 240، زنان 235

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

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 4، استراحت 10
۲. فعالیت 30، استراحت 20
۳. فعالیت 35، استراحت 10
۴. فعالیت 9، استراحت 12

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

۱. حدود 50 درصد VO2 max
۲. حدود 60 درصد VO2 max
۳. حدود 70 درصد VO2 max
۴. حدود 80 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. 260 گرم ۲. 420 گرم ۳. 370 گرم ۴. 150 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 3 این تیم به کدام منطقه زمین نقل مکان می کند؟

۱. منطقه 4 ۲. منطقه 5 ۳. منطقه 6 ۴. منطقه 2

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 مهارت های حرکتی مورد نیاز در والیبال توسعه یابند.
۲. در تمرینات ساده برای توسعه سطح فراگیری مهارت های 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 پهلوی
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.

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

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

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

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 قبلا دریافت کننده بوده و حالا سرویس زننده شده
۴. تیمی که قبلا 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

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

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