

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
عنوان درس: والیبال ۱- عملی
رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۶

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

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

۲- به طور معمول بازیکنان والیبال برای حرکت به سمت راست و چپ تا فاصله ۱/۵ متر از کدام شیوه جابجایی استفاده می نمایند؟

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

۳- کدام فاکتور آمادگی جسمانی در والیبال با پیش بینی و واکنش های سریع در مقابل تویی که به خوبی آبخار زده شده، نشان داده می شود؟

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

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

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

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

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

۶- هدف کدام یک از انواع تمرینات زیر ایجاد هماهنگی بین بازیکنان در اجرای تاکتیک های مخصوص هر منطقه از زمین بازی می باشد؟

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

۷- مریبان از بازی های تمرینی به چه منظوری استفاده می کنند؟

۱. ارزیابی کارایی تکنیکی و تاکتیکی بازیکنان و رفتار و همکاری آنان با یکدیگر در شرایط مسابقه
۲. حل مشکل بازیکنان در زمان های خاص
۳. تنظیم حالت های قرار گرفتن بازیکنان در شرایط مختلف بازی
۴. اجرای کنترل شده حرکات تکنیکی توسط بازیکنان

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
عنوان درس: والیبال ۱- عملی
رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۶)

۸- استراحت فنی در چه امتیازهایی و به چه صورت داده می شود؟

۱. امتیاز ۸ و ۱۶ به مدت ۳۰ ثانیه
۲. امتیاز ۷ و ۱۵ به مدت ۳۰ ثانیه
۳. امتیاز ۸ و ۱۶ به مدت ۱ دقیقه
۴. امتیاز ۷ و ۱۵ به مدت ۱ دقیقه

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

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

۱۰- هنگام اجرای سرویس، دفاع روی تور و پنجه از چه گاردی استفاده می شود؟

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

۱۱- متداول ترین و پرکاربردترین گارد در بازی والیبال کدام یک از موارد زیر می باشد؟

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

۱۲- کدامیک از موارد ذیل صحیح نمی باشد؟

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

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

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

۱۴- انجام کدامیک از موارد ذیل جهت اجرای تکنیک ساعد خطا نمی باشد؟

۱. خم کردن کمر به جای زانوها
۲. عدم انتقال وزن به سمت هدف
۳. باز شدن دست ها قبل از تماس با توپ
۴. قرار دادن تنه در مسیر توپ

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
عنوان درس: والیبال ۱- عملی
رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۶)

۱۵- اولین فرصت یک تیم برای کسب امتیاز در بازی والیبال اجرای کدام یک از تکنیک‌های زیر می‌باشد؟

۱. پنجه ۰۲ ساعد ۰۳ سرویس ۰۴ آبشار

۱۶- در اجرای کدام نوع آبشار، آبشارزننده تقریباً همزمان با پاس پاسور باید پرش نماید؟

۱. آبشار سرعتی ۰۲ آبشار بلند ۰۳ آبشار متوسط ۰۴ آبشار کوتاه جلو

۱۷- کدام نوع آبشار بهترین سلاح مهاجمین است و بیشترین امتیاز با زدن آن کسب می‌شود؟

۱. آبشار سرعتی ۰۲ آبشار بلند ۰۳ آبشار متوسط ۰۴ آبشار قدرتی

۱۸- استفاده از صفحات چوبی در آموزش کدام مهارت والیبال بیشتر مرسوم می‌باشد؟

۱. دفاع روی تور ۰۲ آبشار ۰۳ پنجه ۰۴ سرویس ساده

۱۹- تمرین ترکیبی پرتاب توپ طبی و انجام شنای سوئدی جهت تقویت کدام فاکتور آمادگی جسمانی مناسب‌تر می‌باشد؟

۱. استقامت ۰۲ انعطاف پذیری ۰۳ توان ۰۴ سرعت

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

۱. جام تخت جمشید ۰۲ جام وحدت ۰۳ جام پاسارگاد ۰۴ جام خلیج فارس

۲۱- زنان والیبال بیشتر برای گرفتن توپ‌های کم ارتفاع با سرعت بالا از کدام نوع توپ‌گیری استفاده می‌کنند؟

۱. توپ‌گیری با استفاده از غلت آسیایی ۰۲ توپ‌گیری با استفاده از غلت معمولی

- ۰۳ توپ‌گیری با استفاده از شیرجه ۰۴ توپ‌گیری با استفاده از پنجه

۲۲- بازیکن زننده سرویس پس از سوت داور چه مدت زمان دارد تا به توپ ضربه بزند؟

۱. ۴ ثانیه ۰۲ ۵ ثانیه ۰۳ ۸ ثانیه ۰۴ ۱۰ ثانیه

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان 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 (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۶)

۲۳- انجام کدام گروه از فعالیت‌های ذیل جهت توسعه استقامت هوازی بازیکنان والیبال مناسب‌تر می‌باشد؟

۱. فعالیتهایی که حداکثر ۱۵ دقیقه به طول انجامد و ضربان قلبی در حدود ۱۳۰ الی ۱۵۰ ضربه در دقیقه را در طول فعالیت لازم داشته باشد.
۲. فعالیتهایی که حداکثر ۲۰ دقیقه به طول انجامد و ضربان قلبی در حدود ۱۰۰ الی ۱۲۰ ضربه در دقیقه را در طول فعالیت لازم داشته باشد.
۳. فعالیتهایی که بیشتر از ۲۰ دقیقه به طول انجامد و ضربان قلبی در حدود ۱۳۰ الی ۱۵۰ ضربه در دقیقه را در طول فعالیت لازم داشته باشد.
۴. فعالیتهایی که حداکثر ۱۰ دقیقه به طول انجامد و ضربان قلبی در حدود ۸۵ الی ۱۰۰ ضربه در دقیقه را در طول فعالیت لازم داشته باشد.

۲۴- کدام یک از موارد ذیل در ارتباط با تأمین انرژی مورد نیاز بازیکنان والیبال در دوره کار صحیح می‌باشد؟

۱. سیستم ATP-CP ۹۰ درصد و سیستم بی‌هوازی با اسیدلاکتیک تنها ۱۰ درصد از انرژی مورد نیاز بازیکنان والیبال را در دوره کار تأمین می‌کنند.
۲. سیستم ATP-CP ۷۰ درصد و سیستم بی‌هوازی با اسیدلاکتیک تنها ۳۰ درصد از انرژی مورد نیاز بازیکنان والیبال را در دوره کار تأمین می‌کنند.
۳. سیستم ATP-CP ۶۰ درصد و سیستم بی‌هوازی با اسیدلاکتیک تنها ۴۰ درصد از انرژی مورد نیاز بازیکنان والیبال را در دوره کار تأمین می‌کنند.
۴. سیستم ATP-CP ۸۰ درصد و سیستم بی‌هوازی با اسیدلاکتیک تنها ۲۰ درصد از انرژی مورد نیاز بازیکنان والیبال را در دوره کار تأمین می‌کنند.