

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: والیبال ۲- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۹

۱- در آرایش دریافت سرویس به صورت W، چند بازیکن مسئول دریافت سرویس می باشند؟

۱. ۶ بازیکن ۲. ۵ بازیکن ۳. ۴ بازیکن ۴. ۳ بازیکن

۲- در کدام سیستم زیر، هر بازیکن به عنوان یک اسپر عمل می کند و زمانی که به منطقه ۳ رسید، نقش پاسور را به عهده می گیرد؟

۱. سیستم ۳-۳ ۲. سیستم ۴-۲ ۳. سیستم ۵-۱ ۴. سیستم ۶-۰

۳- کدام سیستم ذیل اولین و ساده ترین سیستمی است که می توان در آن بازیکنان را در پست های اختصاصی به بازی گرفت؟

۱. سیستم ۴-۲ ۲. سیستم ۶-۰ ۳. سیستم ۵-۱ ۴. سیستم ۳-۳

۴- کدام سیستم حمله به دو بازیکن یونیورسال نیاز دارد؟

۱. سیستم ۲-۲-۲ ۲. سیستم ۴-۲ ۳. سیستم ۳-۳ ۴. سیستم ۵-۱

۵- در پاس تیز بیرون، پاسور توپ را با سرعت زیاد و ارتفاع کم در بالای تور برای بازیکن کدام منطقه ارسال می کند؟

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

۶- کدام گزینه ذیل در ارتباط با ارتفاع پاس تیز پشت صحیح می باشد؟

۱. ۳۰ سانتی متر بالای تور ۲. ۶۰ سانتی متر بالای تور
۳. ۹۰ سانتی متر بالای تور ۴. ۱۲۰ سانتی متر بالای تور

۷- بهترین شرایط برای حالت دفاعی بازیکنان منطقه جلوی زمین چه زمانی می باشد؟

۱. زمانی که بازیکنان حدود ۰/۵ الی ۱ متر از تور فاصله داشته باشند.
۲. زمانی که بازیکنان حدود ۱ الی ۱/۵ متر از تور فاصله داشته باشند.
۳. زمانی که بازیکنان حدود ۱/۵ الی ۲ متر از تور فاصله داشته باشند.
۴. زمانی که بازیکنان حدود ۲ الی ۲/۵ متر از تور فاصله داشته باشند.

۸- بهترین و رایج ترین روش دفاعی، کدام است؟

۱. دفاع تک نفره ۲. دفاع یار به یار ۳. دفاع سه نفره ۴. دفاع دو نفره

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۲- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۹

۹- کدام گزینه ذیل در ارتباط با وظایف و محدودیت های فعالیت لیبرو صحیح می باشد؟

۱. جایگزینی بازیکن لیبرو جزو تعویض های قانونی بازی محسوب نمی شود.
۲. لباس بازیکن لیبرو نباید مانند دیگر اعضای تیم شماره گذاری شده باشد.
۳. در چرخش، بازیکن لیبرو می تواند در منطقه جلوی زمین قرار بگیرد.
۴. بازیکن لیبرو اجازه دارد در حمله های روی تور شرکت کند.

۱۰- در مسابقات رسمی و جهانی والیبال، حداکثر تعداد شرکت کنندگان هر تیم چند نفر می باشد؟

۱. ۸ نفر
۲. ۱۲ نفر
۳. ۱۴ نفر
۴. ۲۰ نفر

۱۱- لباس های بازیکنان والیبال به چه صورت شماره گذاری می شود؟

۱. از شماره ۱ الی ۶
۲. از شماره ۱ الی ۱۲
۳. از شماره ۱ الی ۱۸
۴. از شماره ۱ الی ۲۴

۱۲- کدام گزینه ذیل در ارتباط با مشخصات خطوط زمین والیبال صحیح می باشد؟

۱. پهنای تمامی خطوط زمین والیبال ۱۰ سانتی متر است و این خطوط جزو زمین بازی محسوب می شوند.
۲. پهنای تمامی خطوط زمین والیبال ۱۰ سانتی متر است و این خطوط جزو زمین بازی محسوب نمی شوند.
۳. پهنای تمامی خطوط زمین والیبال ۱۵ سانتی متر است و این خطوط جزو زمین بازی محسوب نمی شوند.
۴. پهنای تمامی خطوط زمین والیبال ۵ سانتی متر است و این خطوط جزو زمین بازی محسوب می شوند.

۱۳- با توجه به شیوه چرخش بازیکنان در زمین والیبال؛ وقتی تیم دریافت کننده سرویس، رالی را به نفع خود به پایان ببرد، بازیکن منطقه ۶ به کدام منطقه منتقل می شود؟

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

۱۴- هیأت داوران برای تیمی که در بازی حاضر نشده، حداکثر چند دقیقه صبر می کند؟

۱. ۱۵ دقیقه
۲. ۵ دقیقه
۳. ۳ دقیقه
۴. ۳۰ دقیقه

۱۵- برای هر تیم در هر ست، حداکثر چند تایم اوت و تعویض قانونی در نظر گرفته می شود؟

۱. ۳ تایم اوت و ۳ تعویض
۲. ۴ تایم اوت و ۸ تعویض
۳. ۲ تایم اوت و ۶ تعویض
۴. ۴ تایم اوت و ۱۰ تعویض

۱۶- اصلی ترین سوخت مورد نیاز یک بازیکن والیبال کدام است؟

۱. چربی
۲. کربوهیدرات
۳. پروتئین
۴. مواد معدنی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: والیبال ۲- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۹

۱۷- هنگامی که کف یک دست داور اول به حالت افقی در بالای انگشتان دست دیگر که به صورت عمودی هستند، قرار گیرد، نشانه چیست؟

۱. تایم اوت ۲. تعویض ۳. اجرای سرویس ۴. تعویض زمین

۱۸- هدف اصلی از اجرای آزمون پرش تواتری، چه می باشد؟

۱. ارزشیابی زمان عکس العمل کل بدن
۲. ارزشیابی انعطاف پذیری عضلات پشت پا
۳. ارزشیابی انعطاف پذیری عضلات تاکننده شانه
۴. ارزشیابی استقامت عضلانی پایین تنه

۱۹- کدام نوع تمرین، ترکیب ۶ الی ۱۲ ایستگاه همراه با استراحت بین ایستگاه ها می باشد؟

۱. اینتروال ۲. فارتلک
۳. تمرین بازی با سرعت ۴. تمرین دایره ای

۲۰- کدام گزینه ذیل جز نشانه های فیزیولوژیکی بیش تمرینی است؟

۱. دشواری تمرکز و تمرین
۲. بی اشتهایی عصبی
۳. ترس از رقابت
۴. تغییر شخصیت

۲۱- حداکثر تعداد جلسات تمرین پلايومتریک در هفته کدام است؟

۱. ۲ جلسه ۲. ۳ جلسه ۳. ۴ جلسه ۴. ۵ جلسه

۲۲- نخستین و دراز مدت ترین دوره هر برنامه تمرینی، کدام است؟

۱. دوره مسابقات
۲. دوره انتقال
۳. دوره آماده سازی
۴. دوره رهایی از آسیب

۲۳- ساده ترین و سریع ترین سیستم تولید انرژی، کدام است؟

۱. دستگاه فسفاژن
۲. دستگاه گلیکولیز غیر هوازی
۳. دستگاه هوازی
۴. دستگاه اسید لاکتیک

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۲- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۹

۲۴- کدام گزینه ذیل در ارتباط با اجرای سرویس صحیح نمی باشد؟

۱. هنگام ارسال سرویس، برخورد توپ به تور و عبور از آن بلامانع است.
۲. در ست دوم، زدن سرویس با تیمی شروع می شود که در ست قبلی سرویس زده است.
۳. اولین سرویس در ست اول و پنجم توسط قرعه کشی تعیین می شود.
۴. هنگام اجرای سرویس، لمس خط انتهای زمین خطا محسوب می شود.