

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

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

۱- بازی والیبال توسط چه کسی و در چه سالی ابداع گردید؟

۰۱. ویلیام مورگان _ ۱۸۹۴
۰۲. جیمز نای اسمیت _ ۱۸۹۹
۰۳. جیمز نای اسمیت _ ۱۸۹۱
۰۴. ویلیام مورگان _ ۱۸۹۱

۲- والیبال در چه سالی و توسط چه کسی به ایران آورده شد؟

۰۱. میر مهدی ورننده - ۱۲۹۹
۰۲. حسن شایسته - ۱۳۰۴
۰۳. حسین محبی - ۱۳۰۷
۰۴. قمشه - ۱۳۰۱

۳- کدام یک از موارد زیر، جهت ابعاد زمین والیبال نشسته صحیح می باشد؟

۰۱. طول ۱۰ متر - عرض ۴ متر
۰۲. طول ۱۰ متر - عرض ۷ متر
۰۳. طول ۱۲ متر - عرض ۶ متر
۰۴. طول ۱۰ متر - عرض ۶ متر

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

۰۱. ژاپن
۰۲. کانادا
۰۳. فیلیپین
۰۴. برمه

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

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

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

۰۱. ۱۵۰ گرم
۰۲. ۳۷۰ گرم
۰۳. ۴۲۰ گرم
۰۴. ۲۶۰ گرم

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

۰۱. میانگین تقریبی زمان اجرا در والیبال ۹ ثانیه می باشد.
۰۲. در والیبال زمان اجرا برابر با کل زمان سپری شده از مسابقه که توپ در آن جریان دارد، تعریف شده است.
۰۳. در واقع زمان اجرا همان زمان صرف شده در تلاش برای گرفتن امتیاز می باشد.
۰۴. زمان اجرا معمولاً طولانی تر از زمان استراحت می باشد.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

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

۸- رعایت کدام یک از ترتیب‌های زیر، جهت گرم کردن بازیکنان، بیشتر توصیه می‌گردد؟

۱. ابتدا تمرینات کششی، سپس حرکات نرمشی و در انتها فعالیت اصلی
۲. ابتدا حرکات نرمشی، سپس فعالیت اصلی و در انتها تمرینات کششی
۳. ابتدا تمرینات کششی، سپس فعالیت اصلی و در انتها حرکات نرمشی
۴. ابتدا حرکات نرمشی، سپس تمرینات کششی و در انتها فعالیت اصلی

۹- 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 می‌گیرد؟

۱. تمرین پیوسته
۲. تمرین آرایشی
۳. تمرین پیچیده زنجیره‌ای
۴. تمرین ساده زنجیره‌ای

۱۰- کدام یک از تمرینات زیر، در هر بخش فقط یک تکنیک را تحت پوشش قرار می‌دهد؟

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

۱۱- انجام کدام گروه از فعالیت‌های زیر، جهت توسعه استقامت هوازی بازیکنان والیبال مناسب‌تر می‌باشد؟

۱. 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
۲. 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
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 ۲۰ دقیقه به طول انجامد و ضربان قلبی در حدود ۱۰۰ الی ۱۲۰ ضربه در دقیقه را در طول فعالیت لازم داشته باشد

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

۱. حدود ۵۰ درصد VO_2max
۲. حدود ۳۰ درصد VO_2max
۳. حدود ۴۰ درصد VO_2max
۴. حدود ۸۰ درصد VO_2max

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

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

۱۳- در کدام امتیازها دو استراحت فنی به تیم ها داده می شود و مدت زمان آن چقدر است؟

۱. امتیاز ۸ و ۱۶ - مدت زمان آن یک دقیقه
۲. امتیاز ۹ و ۱۸ - مدت زمان آن یک دقیقه
۳. امتیاز ۸ و ۱۶ - مدت زمان آن ۳۰ ثانیه
۴. امتیاز ۵ و ۱۵ - مدت زمان آن دو دقیقه

۱۴- با توجه به محل استقرار بازیکنان در زمین والیبال، منطقه ۱ با کدام منطقه زمین قطر می شود؟

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

۱۵- پرکاربردترین و متداول ترین گارد در بازی والیبال که برای دریافت توپ های میانی زمین، اسپک و ارسال ساعد از سوی بازیکنان اتخاذ می گردد، چه نام دارد؟

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

۱۶- در وضعیت گارد نشسته، زاویه میان ران و ساق چند درجه است؟

۱. کمتر از ۴۵ درجه
۲. ۹۰ درجه
۳. ۷۰ درجه
۴. ۱۲۰ درجه

۱۷- کدام یک از گزینه های زیر، در ارتباط با تمرینات پلایومتریک صحیح نمی باشد؟

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

۱۸- پاسی که با سرعت زیاد و ارتفاعی در حدود ۳۰ سانتی متر بالاتر از تور به منطقه ۴ ارسال می شود، چه نام دارد؟

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

۱۹- مطمئن ترین روش جهت اجرای تکنیک ساعد، نخستین بار به صورت رسمی توسط چه کسانی به کار گرفته شد؟

۱. چینی ها
۲. ژاپنی ها
۳. مکزیکی ها
۴. کوبایی ها

۲۰- ضربه ای که با یک دست برای به جریان در آمدن توپ در بازی والیبال زده می شود، چه نام دارد؟

۱. آبشار
۲. پنجه
۳. ساعد
۴. سرویس

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

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

۲۱- اجرای کدام یک از سرویس‌های زیر، به تبحر زیادی در امر آبشار زدن نیاز دارد؟

۰۱. سرویس شناور ۰۲. سرویس تنیسی ۰۳. سرویس پرشی ۰۴. سرویس ساده

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

۰۱. ۱۰ ثانیه ۰۲. ۴ ثانیه ۰۳. ۸ ثانیه ۰۴. ۶ ثانیه

۲۳- وقتی که حریف از مدافعانی بلندقد و پر قدرت بهره‌مند می‌باشد و بیشترین تمرکز آن به دفاع روی تور با بیش از یک مدافع است، استفاده از چه نوع تاکتیکی می‌تواند به کسب امتیازات بیشتری منجر گردد؟

۰۱. آبشار کوتاه ۰۲. جاخالی ۰۳. آبشار محکم ۰۴. آبشار سرعتی

۲۴- در کدام یک از آبشارهای زیر، تقریباً همزمان با پاس پاسور، زننده آبشار باید پرش نماید؟

۰۱. آبشار بلند ۰۲. آبشار کوتاه ۰۳. آبشار سرعتی ۰۴. آبشار متوسط