

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: والیبال ۲، 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 - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۷

۱- مهمترین بخش حمله چه می باشد؟

۱. پاس درست
۲. دریافت موفق سرویس
۳. زدن آبشار
۴. دفاع روی تور

۲- آرایش W در چه تیم هایی کاربرد دارد؟

۱. تیم های مهاجم
۲. تیم هایی که لیبرو در زمین نباشد
۳. تیم های مدافع
۴. تیم هایی که لیبرو دارند

۳- در سیستم W دریافت اول بیشتر بر عهده چه بازیکنانی می باشد؟

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

۴- آرایش سرویس کاپ چند دریافت کننده سرویس دارد؟

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

۵- در چه حالتی سرویس زدن به سمت پاسور سیستم حمله تیم را دچار مشکل کرد؟

۱. هنگامیکه پاسور در منطقه ۳ قرار دارد
۲. هنگامیکه پاسور در منطقه ۲ قرار دارد
۳. هنگامیکه پاسور در منطقه ۴ قرار دارد
۴. هنگامیکه پاسور در منطقه ۱ قرار دارد

۶- از سرویس در منطقه وسط زمین چه هنگام استفاده می شود؟

۱. در آرایش W
۲. در آرایش فنجانی
۳. هنگامیکه که پاسور در عقب زمین قرار دارد
۴. هنگامیکه که لیبرو در عقب زمین قرار دارد

۷- کدام گزینه بیان کننده یکنواختی عملکرد می باشد؟

۱. در شرایط مسابقه خود را قرار دادن و تصور اجرای موفق مهارت
۲. بازیکنان در شرایط مختلف یکسان عمل کنند
۳. ترس از شکست و خود را کمتر از حریف دیدن
۴. دیگران را مقصر شکست دانستن

۸- سریع ترین دستگاه تولید انرژی در بدن انسان چیست؟

۱. سیستم فسفاژن
۲. سیستم گلیکولیز هوازی
۳. سیستم گلیکولیز غیر هوازی
۴. سیستم ATP

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۲، والیبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۰۹ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۷)

۹- در جریان بازی والیبال سیستم غالب انرژی چیست؟

۱. گلیکولیز هوازی
۲. گلیکولیز غیر هوازی و فسفاژن
۳. گلیکولیز هوازی و فسفاژن
۴. گلیکولیز هوازی و یو غیز هوازی

۱۰- با پیشرفت تمرین باید گروه های عضلانی درگیر تحت تاثیر فشار بیشتری قرار گیرند، بیان کننده کدام اصول تمرین می باشد؟

۱. اصل ویژگی تمرین
۲. اصل اضافه بار تمرین
۳. اصل تفادوت های فردی
۴. اصل تنوع

۱۱- در این روش تمرینی استراحت وجود ندارد و هدف توسعه استقامت قلبی و تنفسی است؟

۱. تمرینات فارتلک
۲. تمرینات تداومی
۳. تمرینات اینتروال
۴. تمرینات دایره ای

۱۲- هدف از آزمون اسکات چیست ؟

۱. ارزیابی اندازه بار
۲. فعالیت بین تکرارها
۳. ارزیابی سرعت عملکرد
۴. ارزیابی قدرت بیشینه پایین تنه

۱۳- کدامیک از نشانه های روانی بیش تمرینی می باشد؟

۱. بی اشتهایی عصبی
۲. کاهش عملکرد
۳. تغییرات ضربان قلب
۴. دشواری تمرکز و ترس از رقابت

۱۴- هدف اصلی تمرینات در دوره مسابقات چیست؟

۱. بیشتر تمرینات توان بخشی و مفرح است
۲. کسب قدرت بیشینه و تبدیل قدرت به توان
۳. تبدیل قدرت بیشینه به توان و حفظ توان و استقامت قلبی و عروقی
۴. سازگاری ساختاری

۱۵- کدام آزمون قدرت انفجاری عضلات پایین تنه و پاها را در والیبال اندازه گیری می کند؟

۱. آزمون پرش جفت سه گام
۲. آزمون دو ۲۰ متر
۳. دراز و نشست
۴. شنای سوئدی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۲، والیبال ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۰۹ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۷)

۱۶- کدام آزمون استقامت عضلانی پایین تنه را مورد اندازه گیری قرار میدهد؟

۱. آزمون خم کردن تنه به جلو
۲. آزمون بلند کردن شانه ها
۳. آزمون پرس سینه
۴. آزمون پرش تواتری

۱۷- کدام آزمون جهت تعیین میزان پیشرفت آموزش به کار برده می شود؟

۱. آزمون مهارت دریافت سرویس
۲. آزمون مهارت سرویس
۳. آزمون والی برادی
۴. آزمون مهارت آبشار

۱۸- کنترل خطای پای سرویس زننده هنگام سرویس زدن بر عهده کیست؟

۱. داور خط
۲. داور اول
۳. نویسنده
۴. داور دوم

۱۹- کدام پاس حیطه عمل گسترده ای برای مهاجمان تیم خودی فراهم می کند تا بتواند در زوایای مختلف حمله خود را کامل و امتیاز کسب کند؟

۱. پاس تیز بلند
۲. پاس تیز بیرون
۳. پاس بلند در انتهای تور
۴. پاس تیز وسط

۲۰- کدام سیستم مناسب برای تیم هایی با سطح متوسط و نیاز به پاسور برجسته دارد؟

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

۲۱- در والیبال تاکتیک تیم بر چه اساسی تعیین می شود؟

۱. لیبرو و پاسور
۲. دریافت کننده ای عقب و اسپکر
۳. پاسور و اسپکر
۴. لیبرو اسپکر

۲۲- در کدام سیستم هر بازیکن بعنوان یک اسپکر عمل می کند؟

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

۲۳- کدامیک از معایب سیستم ۱-۵ می باشد؟

۱. عدم فشار بروی پاسور تیم
۲. عدم نیاز به پاسور با تجربه
۳. عدم شکل گیری حملات ترکیبی وقتی پاسور در منطقه جلو است
۴. احتمال کسب امتیاز را افزایش می دهد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال 2، والیبال 2- عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۰۹ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۵۷)

۲۴- رایج ترین و بهترین دفاع کدام است؟

۱. دفاع یکنفره      ۲. دفاع 2 نفره      ۳. دفاع 3 نفره      ۴. دفاع 6 جلو

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