



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

۱- مهم ترین بخش حمله چیست؟

۱. دریافت موفق سرویس
۲. اسپک موفق
۳. پاس موفق پاسور به اسپکر
۴. جاگیری مناسب در زمین

۲- لیبرو چه وظیفه ای را بر عهده دارد؟

۱. اسپک زدن
۲. سرویس زدن
۳. پاس دادن
۴. دریافت کننده ثابت

۳- در روش فنجانی دریافت سرویس، چند بازیکن برای دریافت سرویس وجود دارند؟

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

۴- زمانی که تیم حریف از آرایش فنجانی برای دریافت سرویس استفاده می کند، سرویس زدن به کدام منطقه از بازی را مناسب تر می دانید؟

۱. حمله
۲. وسط زمین
۳. خطوط کناری
۴. گوشه های انتهایی زمین

۵- در رابطه با دریافت سرویس توسط بازیکنان ردیف عقب زمین، کدام گزینه صحیح است؟

۱. در صورت جاگیری صحیح، توپی که بالاتر از کمر بازیکن باشد به اوت می رود.
۲. هنگامی که توپ بین ۲ بازیکن عقب واقع می شود، وظیفه بازیکن سمت چپ است که برای دریافت سریعتر توپ اقدام کند.
۳. بهتر است بازیکن درست پشت بازیکنان ردیف جلو بایستد.
۴. توپی را که از خط انتهایی خارج می شود، بهتر است با گفتن اوت برای سایر بازیکنان مشخص شود.

۶- وقتی مهاجم حریف در منطقه ۴ قرار دارد، شما به عنوان یک مربی والیبال، بهترین مهاجم خود را در کدام منطقه قرار می دهید؟

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

۷- زمانی که تیم ۲ اسپکر دارد، پاسور از کدام منطقه توپ را دریافت می کند؟

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

۸- در کدام سیستم مربی می تواند استعداد های بازیکنان را به خوبی شناسایی کرده و پیش بینی های لازم را به منظور تخصص گرایی بازیکنان ترتیب دهد؟

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

۹- زمانی که پاسور از پاس کوتاه استفاده میکند، بازیکن مهاجم آخرین گام دورخیزش را چه زمانی باید بردارد؟

۱. زمانی که توپ به دست های پاسور رسیده باشد.  
۲. زمانی که توپ از دست های پاسور رها شده باشد.  
۳. زمانی که هنوز توپ به پاسور نرسیده باشد.  
۴. زمانی که توپ به اوج خود رسیده باشد.

۱۰- بهترین میزان فاصله بازیکنان از تور در حالت حمله چقدر است؟

۱. ۰/۳-۰/۵ متر  
۲. ۰/۵-۱ متر  
۳. ۰/۵-۱ متر  
۴. ۱-۱/۵ متر

۱۱- کدام روش دفاعی برای زمانی که تیم مقابل در نقاط مختلف تور اقدام به اسپیک زدن می کند، مناسب تر است؟

۱. دفاع یار به یار  
۲. دفاع خطی  
۳. دفاع متمرکز  
۴. دفاع ۲ نفره

۱۲- در روش دفاع ۶ عقب، مسئولیت جمع آوری توپ های پشت دفاع با بازیکنان کدام مناطق است؟

۱. ۳و۴  
۲. ۲و۳  
۳. ۱و۵  
۴. ۴و۲

۱۳- کدام گزینه در رابطه با لیبرو، صحیح است؟

۱. یک تیم می تواند به صورت همزمان از دو لیبرو در درون زمین مسابقه استفاده نماید.  
۲. لیبرو می تواند به عنوان کاپیتان تیم معرفی شود.  
۳. هر تیم اجازه دارد از میان ۱۲ بازیکن معرفی شده یک بازیکن را به عنوان لیبرو معرفی نماید.  
۴. بازیکن لیبرو در وظایف دفاعی در منطقه عقب تخصص دارد و اغلب به عنوان اولین دریافت کننده محسوب می شود

۱۴- پهنای تمام خطوط زمین والیبال چقدر است؟

۱. ۳ سانتی متر  
۲. ۷ سانتی متر  
۳. ۴ سانتی متر  
۴. ۵ سانتی متر

۱۵- امضای برگ ارنج قبل از شروع ست و انجام عملیات قرعه کشی توسط چه کسی انجام می شود؟

۱. مربی  
۲. لیبرو  
۳. کاپیتان  
۴. سرپرست

۱۶- ..... وظیفه دارد قبل از شروع بازی، تجهیزات بازی (شامل تور، توپ، زمین و ...) را کنترل کند.

۱. مربی تیم ها  
۲. سرپرست تیم ها  
۳. نویسنده  
۴. داور اول

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)

۱۷- زمانی که داور خط پرچم را جلوی بدن بلند کرده و کف دست دیگر را بالای پرچم قرار می دهد، به کدام یک از موارد زیر اشاره دارد؟

۰۱. توپ اوت  
۰۲. توپ لمس شده  
۰۳. عدم تشخیص خطا  
۰۴. عبور توپ از خارج فضای مجاز یا خطای سرویس زننده

۱۸- چند درصد از رژیم غذایی یک والیبالیست شامل چربی می شود؟

۰۱. ۱۲ درصد  
۰۲. ۲۰ درصد  
۰۳. ۲۵ درصد  
۰۴. ۶۰ درصد

۱۹- بهترین زمان مصرف وعده غذایی قبل از تمرین کدام گزینه است؟

۰۱. ۱ ساعت قبل از تمرین  
۰۲. ۵ ساعت قبل از تمرین  
۰۳. ۳ ساعت قبل از تمرین  
۰۴. ۴ ساعت قبل از تمرین

۲۰- مصرف کدام گزینه در حین بازی والیبال جهت تامین انرژی مصرفی و به تاخیر انداختن خستگی، بسیار مهم است؟

۰۱. نوشیدنی ورزشی با ۶ تا ۸ درصد کربوهیدرات  
۰۲. نوشیدنی ورزشی با ۵۰ درصد ویتامین  
۰۳. نوشیدنی ورزشی با ۳۰ درصد پروتئین  
۰۴. نوشیدنی ورزشی با ۱۰ درصد چربی

۲۱- به توانایی برای اجرای فعالیت های ورزشی با حرکاتی نرم، چه گفته می شود؟

۰۱. انعطاف پذیری  
۰۲. توان  
۰۳. چابکی  
۰۴. هماهنگی

۲۲- اصل برگشت پذیری بیان کننده کدام یک از موارد زیر است؟

۰۱. حذف محرک تمرینی باعث کاهش سازگاری های به دست آمده می شود.  
۰۲. با افزایش مهارت فرد، میزان پیشرفت او در اثر تمرین کاهش می یابد.  
۰۳. در طول برنامه تمرین، افزایش فشار تمرین باید به صورت تدریجی و در مواقع لزوم باشد.  
۰۴. سازگاری عضلانی زمانی ایجاد می شود که گروه عضلانی دیگر تحت تاثیر فشار بیشتری قرار گیرد.

۲۳- والیبال ورزشی..... با سیستم..... است.

۰۱. استقامتی- هوازی  
۰۲. نیمه استقامتی- هوازی  
۰۳. انفجاری- غیرهوازی  
۰۴. انفجاری- هوازی



۲۴- جهت موفقیت، کدام یک از روش های یکنواختی عملکرد، زمانی قابل اجراست که مهارت های تیمی و فردی به خوبی آموخته شده باشند؟

۰۲. آماده سازی ذهنی برای مسابقه

۰۱. استفاده از بازخورد

۰۴. کنترل فشار روانی

۰۳. افزایش اعتماد به نفس