

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

عنوان درس: والبیال ۱_عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (یزیجی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۶

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

۴. منطقه ۴

۳. منطقه ۵

۲. منطقه ۳

۱. منطقه ۲

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

۴. پای دو

۳. پای ضربدری

۲. پای پهلو

۱. پای متقطع

۳- کدام فاکتور آمادگی جسمانی در والبیال با پیش‌بینی و واکنش‌های سریع در مقابل توپی که به خوبی آبشار زده شده، نشان داده می‌شود؟

۴. چابکی

۳. استقامت

۲. انعطاف‌پذیری

۱. قدرت

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

۱. در تمرینات ساده برای توسعه سطح فراگیری مهارت‌های حرکتی، بازیکن را در شرایط مصنوعی قرار می‌دهیم.

۲. در انجام تمرینات ساده بازیکن باید توجه خود را روی اصول تاکتیکی متمرکز نماید.

۳. بازیکن می‌تواند تمرینات ساده را به تنها یا توسط یک یار کمکی و یا مرتب انجام دهد.

۴. تمرینات ساده موجب می‌گردد تا مهارت‌های حرکتی مورد نیاز در والبیال توسعه یابند.

۵- هنگامی که تیم دریافت‌کننده سرویس، یک امتیاز به دست می‌آورد، بازیکن منطقه ۳ این تیم به کدام منطقه زمین نقل مکان می‌کند؟

۴. منطقه ۴

۳. منطقه ۲

۲. منطقه ۵

۱. منطقه ۶

۶- هدف کدام یک از انواع تمرینات زیر ایجاد هماهنگی بین بازیکنان در اجرای تاکتیک‌های مخصوص هر منطقه از زمین بازی می‌باشد؟

۴. تمرینات زنجیره ای

۳. تمرینات پیوسته

۲. تمرینات پیچیده

۱. تمرینات آرایشی

۷- مربیان از بازی‌های تمرینی به چه منظوری استفاده می‌کنند؟

۱. ارزیابی کارایی تکنیکی و تاکتیکی بازیکنان و رفتار و همکاری آنان با یکدیگر در شرایط مسابقه

۲. حل مشکل بازیکنان در زمان‌های خاص

۳. تنظیم حالت‌های قرار گرفتن بازیکنان در شرایط مختلف بازی

۴. اجرای کنترل شده حرکات تکنیکی توسط بازیکنان

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱_عملی

www.PnuNews.com

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، 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؟

۲. امتیاز ۷ و ۱۵ به مدت ۳۰ ثانیه

۱. امتیاز ۸ به مدت ۳۰ ثانیه

۴. امتیاز ۷ و ۱۵ به مدت ۱ دقیقه

۳. امتیاز ۸ و ۱۶ به مدت ۱ دقیقه

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

۲. مردان ۲۲۴، زنان ۲۴۳

۱. مردان ۲۲۰، زنان ۲۱۱

۴. مردان ۲۴۰، زنان ۲۳۵

۳. مردان ۲۴۵، زنان ۲۳۵

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

۴. گارد نشسته

۳. گارد کوتاه

۲. گارد متوسط

۱. گارد ایستاده

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

۴. گارد متوسط

۳. گارد کوتاه

۲. گارد ایستاده

۱. گارد بلند

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. پرس زانو بلند نمونه ای از تمرینات پلایومتریک می باشد.

۴. جلسات تمرین پلایومتریک ممکن است در زمان های 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؟

۲. فعالیت ۹، استراحت ۱۲

۱. فعالیت ۳۰، استراحت ۲۰

۴. فعالیت ۳۵، استراحت ۱۰

۳. فعالیت ۴، استراحت ۱۰

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

۲. عدم انتقال وزن به سمت هدف

۱. خم کردن کمر به جای زانوها

۴. قرار دادن تنہ در مسیر توب

۳. باز شدن دست ها قبل از تماس با توب

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

عنوان درس: والبیال ۱_عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (یزیجی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، 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 والبیال اجرای کدام یک از تکنیک‌های زیر می‌باشد؟

۴. آبشار

۳. سرویس

۲. ساعد

۱. پنجه

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

۴. آبشار کوتاه جلو

۳. آبشار متوسط

۲. آبشار بلند

۱. آبشار سرعتی

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

۴. آبشار قدرتی

۳. آبشار متوسط

۲. آبشار بلند

۱. آبشار سرعتی

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

۴. سرویس ساده

۳. پنجه

۲. آبشار

۱. دفاع روی تور

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

۴. سرعت

۳. توان

۲. انعطاف پذیری

۱. استقامت

۴. جام خلیج فارس

۳. جام پاسارگاد

۲. جام وحدت

۱. جام تحت جمشید

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

۱. جام تحت جمشید

۴. توب گیری با استفاده از غلت آسیایی

۲. توب گیری با استفاده از شیرجه

۱. توب گیری با استفاده از غلت آسیایی

۴. توب گیری با استفاده از پنجه

۳. توب گیری با استفاده از شیرجه

۲۱- زنان والبیالیست بیشتر برای گرفتن توب های کم ارتفاع با سرعت بالا از کدام نوع توب گیری استفاده می‌کنند؟

۴. ۱۰ ثانیه

۳. ۸ ثانیه

۲. ۵ ثانیه

۱. ۴ ثانیه

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

عنوان درس: والیبال ۱_عملی

روش تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (یزبیل ورزش)،
بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم
ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۶

۴۳- انجام کدام گروه از فعالیت‌های ذیل جهت توسعه استقامت هوایی بازیکنان والیبال مناسب‌تر می‌باشد؟

۱. فعالیتهایی که حداقل 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 حداقل 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 حداقل ۱۰ دقیقه به طول انجامد و ضربان قلبی در حدود ۸۵ الی ۱۰۰ ضربه در دقیقه را در طول فعالیت لازم داشته باشد.

۴۴- 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 بی‌هوایی 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 بی‌هوایی 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 بی‌هوایی 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 بی‌هوایی با اسیدلاکتیک تنها ۲۰ درصد از انرژی مورد نیاز بازیکنان والیبال را در دوره کار تأمین می‌کنند.