







تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۶

۲۳- انجام کدام گروه از فعالیت‌های ذیل جهت توسعه استقامت هوازی بازیکنان والیبال مناسب‌تر می‌باشد؟

۱. 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.
۲. 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.
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 ۱۰ دقیقه به طول انجامد و ضربان قلبی در حدود ۸۵ الی ۱۰۰ ضربه در دقیقه را در طول فعالیت لازم داشته باشد.

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