

پیام نور

دانشجویان  
پایگاه خبری

PNU.COM  
PNU News Agency

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: والبیال ۱\_عملی

و شته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی برادران)، 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)

۱۲۱۵۰۰۶

- کدام گزینه در مورد والبیال ساحلی نادرست می باشد؟

۱. تیم والبیال ساحلی متشكل از ۳ نفر و بازی در زمینی ماسه ای به ابعاد  $8 \times 16$  متر برگزار می شود.
۲. تیم والبیال ساحلی متشكل از ۲ نفر و بازی در زمینی ماسه ای به ابعاد  $8 \times 16$  متر برگزار می شود.
۳. تیم والبیال ساحلی متشكل از ۴ نفر و بازی در زمینی ماسه ای به ابعاد  $9 \times 18$  متر برگزار می شود.
۴. تیم والبیال ساحلی متشكل از ۲ نفر و بازی در زمینی ماسه ای به ابعاد  $9 \times 18$  متر برگزار می شود.

- انگیزه مورگان از ابداع والبیال چه بود؟

۱. گسترش والبیال در جهان
۲. ایجاد یک بازی اجتماعی که اساس تفریح و سرگرمی افراد جامعه باشد
۳. ایجاد سلامتی بیشتر در افراد جامعه
۴. تا افراد بزرگسال بتوانند از جنبش کافی برخوردار باشند

- ارتفاع تور والبیال برای مردان و زنان به ترتیب چند متر است؟

۱. برای مردان:  $2/41$  متر - برای زنان:  $2/21$  متر
۲. برای مردان:  $2/44$  متر - برای زنان:  $2/24$  متر
۳. برای مردان:  $2/5$  متر - برای زنان:  $2/21$  متر

- منطقه آزاد و فضای آزاد زمین در بازی های والبیال قهرمانی جهان و المپیک به ترتیب چقدر است؟

۱. از خطوط کناری ۷ متر، از خطوط انتهایی ۹ متر و فضای آزاد بازی  $10/5$  متر ارتفاع
۲. از خطوط کناری ۸ متر، از خطوط انتهایی ۵ متر و فضای آزاد بازی  $11/5$  متر ارتفاع
۳. از خطوط کناری ۳ متر، از خطوط انتهایی ۸ متر و فضای آزاد بازی  $13/50$  متر ارتفاع
۴. از خطوط کناری ۶ متر، از خطوط انتهایی ۹ متر و فضای آزاد بازی  $12/5$  متر ارتفاع

- کدام گزینه از اهداف کلی آمادگی جسمانی تخصصی می باشد؟

۱. صرف انرژی در مسیر مطلوب و جلوگیری از اتلاف وقت و هزینه
۲. افزایش و بهبود انعطاف پذیری در مفاصل بدن
۳. افزایش و بهبود استقامت هوایی
۴. افزایش و بهبود استقامت غیر هوایی

پیام نور

دانشجویان  
پایگاه خبری

**PNUNA.COM**

PNU News Agency

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: والیبال ۱ عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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

۶- وقتی که یک بازیکن والیبال در هنگام آبشار زدن با سرعت زیاد پرش انجام می دهد ، در واقع کدام عامل آمادگی حرکتی در او قابل مشاهده است؟

۴. استقامت بی هوایی

۳. توان

۲. قدرت

۱. چابکی

۷- تمرینات آموزشی در رشته والیبال به چند دسته تقسیم می شود؟

۴. ۳ دسته

۳. ۵ دسته

۲. ۴ دسته

۱. ۷ دسته

۸- "هدف از این نوع تمرینات در رشته والیبال، آموزش بازیکنان برای مواجه شدن با مشکلاتی است که در یک بازی واقعی با آن رو برو می شوند." آن تمرینات کدامند؟

۲. تمرینات پیچیده زنجیره ای

۴. تمرینات پیوسته

۱. تمرینات پیچیده

۳. تمرینات مسابقه ای

۹- بازیکنان کدام منطقه حق وارد شدن به منطقه سه متري و اجرای دفاع روی تور و حمله را ندارند؟

۴. مناطق ۱ و ۴

۳. مناطق ۱، ۵ و ۶

۲. مناطق ۲ و ۳

۱. مناطق ۱ و ۴

۱۰- در آموزش والیبال تمرینات آشنایی با توب ضمن تماس با توب، سبب کدام یک از هماهنگی ها می شود؟

۱. هماهنگی بین حس لامسه و بینایی

۲. هماهنگی بین لامسه و انگشتان هر دو دست

۳. هماهنگی بین حس بینایی و تکنیک دریافت توب

۴. هماهنگی بین حس بینایی و سیستم عصبی عضلانی

۱۱- کدام گزینه در مورد شیوه حرکت و توقف در زمین والیبال نادرست می باشد؟

۱. حرکت باید به گونه ای باشد که شخص ضمن حفظ تعادل به توب ضربه بزند

۲. یک اصل مهم حرکت در زمین والیبال انتقال وزن است

۳. حرکت بازیکن به جهت، سرعت و نقطه فرود توب وابسته نیست

۴. طرز قرار گرفتن صحیح و گارد مناسب امکان حرکتی کامل را در زمین فراهم می کند.

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: والیبال ۱\_عملی

و شته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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

-۱۲- کدام نوع حرکت در زمین والیبال برای مسافت‌های کوتاه تا فاصله ۱/۵ متری کاربرد دارد؟

۱. حرکت به سمت جلو
۲. حرکت به سمت پهلو
۳. حرکت متقطع
۴. حرکت به سمت عقب

-۱۳- در والیبال دومین تماس تیم با توب و ارسال پاس توسط پاسور برای انجام حمله توسط مهاجمان چه تکنیکی نام دارد؟

۱. آبشر
۲. سرویس
۳. پاس پنجه
۴. ساعد

-۱۴- تفاوت پاس کوتاه پشت با پاس جلو در والیبال در چیست؟

۱. اسپکر منطقه ۲، توب را در بین دو مدافعان مناطق ۳ و ۴ حریف دریافت می‌کند.
۲. اسپکر منطقه ۲، توب را در بین دو مدافعان مناطق ۳ و ۲ حریف دریافت می‌کند.
۳. مهاجم به پشت توب ضربه می‌زند
۴. توب در پشت سر مهاجم دریافت می‌شود.

-۱۵- کدام گزینه جزء متداوایترین اشتباهات در هنگام یادگیری تکنیک ساعد می‌باشد؟

۱. دستهایتان را قبل از تماس با توب از هم جدا کنید
۲. خم کردن زانو ها به جای کمر و ارسال متناسب توب
۳. سنگینی بدنتان را به سمت هدف مورد نظر انتقال دهید
۴. بازو هایتان را تا سطح شانه ها بالا آورده و توب را ارسال کنید

-۱۶- در مرحله ارسال توب در تکنیک ساعد، بازو چه وضعیتی باید داشته باشد؟

۱. بازوها را تا روپرتوی صورت بالا می‌آوریم
۲. بازوها را ثابت نگه می‌داریم
۳. بازوها را تا سینه بالا می‌آوریم
۴. بازوها را تا زیر سطح شانه بالا می‌آوریم

-۱۷- کدام گزینه در مورد سرویس والیبال نادرست می‌باشد؟

۱. ضربه ای که با یک دست برای به جریان در آوردن توب در بازی زده می‌شود.
۲. سرویس توسط بازیکن سمت چپ ردیف عقب از پشت ۹ متری زده می‌شود.
۳. زننده سرویس پس از سوت داور ۸ ثانیه فرصت دارد تا سرویس را ارسال کند
۴. ارسال سرویس به محل مناسب می‌تواند موجب دریافت نامناسب تیم حریف گردد.

پیام نور

دانشجویان  
پایگاه خبری

PNU.COM

PNU News Agency

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: والیبال ۱ عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، 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

۱۸- در تکنیک سرویس شناور مناسب ترین ارتفاع برای رهایی توپ، چه ارتفاعی می باشد؟

۱. به اندازه ارتفاع دست ضربه

۲. به اندازه که دلخواه ما باشد

۳. به اندازه ارتفاع دست ضربه + قطر یک توپ

۱۹- تفاوت مهم سرویس شناور با سرویس تنیسی والیبال در چیست؟

۱. در خم شدن از ناحیه کمر به عقب

۲. محل پاها

۱. در چرخش مج دست

۲. پرتاب توپ

۲۰- در تکنیک آبشار زدن بهترین زاویه در زانو ها و مج پاها در مرحله پرس به ترتیب چند درجه است؟

۱. ۱۰۰-۱۱۰ درجه در زانو - ۹۰ درجه در مج پا

۲. ۹۰ درجه در زانو - ۱۰۰ درجه در مج پا

۳. ۸۰-۹۰ درجه در زانو - ۱۱۰-۱۰۰ درجه در مج پا

۴. ۹۰ درجه در زانو - ۱۰۰ درجه در مج پا

۲۱- هنگامی که حریف از مدافعان بلند قد و پر قدرت بهره مند باشد، از کدام تکنیک در والیبال بهتر است استفاده شود؟

۱. آبشار نرم

۲. آبشار قدرتی

۳. آبشار سرعتی

۴. جاخالی

۲۲- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. به عقیده برخی مریبان پیچیده ترین و سخت ترین مهارت در والیبال دفاع روی تور است.

۲. به عقیده برخی مریبان پیچیده ترین و سخت ترین مهارت در والیبال آبشار است.

۳. دفاع روی تور نمی تواند همانند اسپک نقش تعیین کننده ای در برد تیم داشته باشد.

۴. دفاع روی تور توسط بازیکنان منطقه ۳ و ۴ و ۵ انجام می گیرد.

۲۳- هدف اصلی کدام تکنیک جلوگیری از آسیب بازیکنان به هنگام توپ گیری و بازگشت هر چه سریعتر به جریان بازی

است؟

۱. توپ گیری یک دستی

۲. توپ گیری با ساعد

۳. توپ گیری دو دستی

۴. توپ گیری با غلت



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

دوس: والیبال ۱\_عملی

روش تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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

۴۴- کدام گزینه در اجرای تکنیک شیرجه والیبال صحیح نمی باشد؟

۱. بدن باید به طور کامل در حالت خمیده باشد.
۲. با حفظ فاصله بین پاها، پاها به موازات هم قرارمی گیرند.
۳. هر قدر بدن به زمین نزدیکتر باشد امکان اجرای صحیح حرکت بیشتر است.
۴. در شیرجه، بدن در جهت مسیر توپ بر روی زمین کشیده می شود.