

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶ بگانه خبری دانشجویان پیام نور

۱- والیبال توسط چه کسی ابداع گردید؟

- ۰۱ مورگان ۰۲ جیمز نای اسمیت ۰۳ پل لیبود ۰۴ آلفرد.تی هالستد

۲- طول و عرض زمین در والیبال نشسته چند متر می باشد؟

- ۰۱ طول ۱۶ متر و عرض ۸ متر ۰۲ طول ۱۰ متر و عرض ۶ متر
۰۳ طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر ۰۴ طول ۱۵ متر و عرض ۸ متر

۳- هدف اصلی از انجام پرش لانچ در والیبال توسعه بیشتر کدام فاکتور آمادگی جسمانی می باشد؟

- ۰۱ استقامت ۰۲ سرعت ۰۳ توان ۰۴ چابکی

۴- به حداکثر نیرویی که شخص می تواند در برابر مقاومت معین برای یک بار اعمال نماید، چه گفته می شود؟

- ۰۱ چابکی ۰۲ استقامت ۰۳ سرعت ۰۴ قدرت

۵- میانگین تقریبی دوره فعالیت و دوره استراحت بین رالی ها در بازی والیبال چند ثانیه می باشد؟

- ۰۱ فعالیت ۹، استراحت ۱۲ ۰۲ فعالیت ۴، استراحت ۱۰
۰۳ فعالیت ۳۰، استراحت ۲۰ ۰۴ فعالیت ۳۵، استراحت ۱۰

۶- رعایت کدام یک از ترتیب های ذیل جهت گرم کردن بازیکنان، بیشتر توصیه می گردد؟

- ۰۱ ابتدا حرکات نرمشی، سپس تمرینات کششی و در انتها فعالیت اصلی
۰۲ ابتدا تمرینات کششی، سپس حرکات نرمشی و در انتها فعالیت اصلی
۰۳ ابتدا تمرینات کششی، سپس فعالیت اصلی و در انتها حرکات نرمشی
۰۴ ابتدا حرکات نرمشی، سپس فعالیت اصلی و در انتها تمرینات کششی

۷- حالتی که امروزه به عنوان مطمئن ترین روش برای اجرای تکنیک ساعد به کار می رود، نخستین بار به صورت رسمی توسط بازیکنان کدام کشور به کار گرفته شده است؟

- ۰۱ فیلیپین ۰۲ فرانسه ۰۳ ژاپن ۰۴ آلمان

۸- بیشترین انرژی مورد نیاز برای والیبال در مجموع کل دوره های کار و استراحت از طریق کدام سیستم انرژی تأمین می شود؟

- ۰۱ بی هوازی بی اسید لاکتیک ۰۲ بی هوازی با اسید لاکتیک
۰۳ هوازی ۰۴ اسید لاکتیک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶ بگه خبری دانشجویان پیام نور

۹- به طور معمول بازیکنان والیبال برای حرکت به سمت راست و چپ تا فاصله ۱/۵ متر از کدام شیوه جابجایی استفاده می نمایند؟

- ۰۱ پای متقاطع ۰۲ پای پهلو ۰۳ پای ضربدری ۰۴ پای دو

۱۰- مربیان برای آموزش بازیکنان جهت مواجه شدن با مسائل و مشکلات بازی از چه نوع تمرینی استفاده می کنند؟

- ۰۱ تمرین پیچیده ۰۲ تمرین آرایشی
۰۳ تمرین مسابقه ای ۰۴ تمرین پیچیده زنجیره ای

۱۱- دو استراحت فنی در کدام امتیازات به هر دو تیم داده می شود و مدت آن چه میزان می باشد؟

- ۰۱ ۱۲ و ۲۴ دقیقه ۰۲ ۹ و ۱۸ - ۲ دقیقه ۰۳ ۸ و ۱۶ - ۱ دقیقه ۰۴ ۹ و ۱۸ - ۳۰ ثانیه

۱۲- اولین تمرینی که مربی والیبال به بازیکنان کاملاً مبتدی آموزش می دهد، کدام است؟

- ۰۱ پنجه ۰۲ گارد ۰۳ چرخش ۰۴ آشنایی با توپ

۱۳- پرکاربردترین و متداول ترین گارد در والیبال کدام است؟

- ۰۱ گارد بسیار بلند ۰۲ گارد بلند ۰۳ گارد نشسته ۰۴ گارد متوسط

۱۴- بازیکن کدامیک از مناطق زیر نمی تواند در دفاع روی تور شرکت نماید؟

- ۰۱ منطقه ۵ ۰۲ منطقه ۲ ۰۳ منطقه ۳ ۰۴ منطقه ۴

۱۵- وضعیت دست ها در هنگام دریافت پنجه چگونه است؟

- ۰۱ به موازات پیشانی ۰۲ پایین تر از ابروان
۰۳ بالای پیشانی ۰۴ به موازات کمر بند شانه

۱۶- کدامیک از انگشتان دست مسئول کنترل سرعت توپ در پنجه می باشند؟

- ۰۱ انگشتان وسط ۰۲ انگشتان اشاره
۰۳ انگشتان شست ۰۴ انگشتان اشاره و وسط به طور همزمان مسئول می باشند.

۱۷- سرویس ساده از پهلو به توپ، برای ارسال به کدام منطقه زمین حریف استفاده می شود؟

- ۰۱ انتها ۰۲ وسط ۰۳ جلو ۰۴ خطوط جانبی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۶ بگانه خبری دانشجویان پیام نور

۱۸- لازمه اجرای سرویس پرشی چیست؟

۱. تبحر در آبشار زدن
۲. تبحر در سرویس ساده
۳. تبحر در سرویس شناور
۴. تبحر در سرویس تنیسی

۱۹- گام سوم در حرکت آبشار والیبال به چه منظوری برداشته می شود؟

۱. حفظ تعادل
۲. حکم ترمز را دارد.
۳. جلوگیری از برخورد بازیکن با توپ
۴. تبدیل سرعت افقی به پرش عمودی

۲۰- برای به اجرا در آوردن آبشارهای متوسط، بهترین زمان پرش بازیکن کدام گزینه ذیل می باشد؟

۱. همزمان با پاس پاسور
۲. پیش از پاس پاسور
۳. پس از پاس پاسور
۴. زمان پرش به محل قرارگیری دفاع حرف بستگی دارد.

۲۱- مناسب ترین فاصله برای مدافع روی تور، به چه میزان از خط زیر تور در نظر گرفته می شود؟

۱. ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر
۲. ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر
۳. ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر
۴. ۶۰ تا ۷۰ سانتی متر

۲۲- نخستین رساله دکتری، در ارتباط با ورزش والیبال در کدام سال و توسط چه کسی به رشته تحریر درآمد؟

۱. ۱۸۵۰، الوود.اس.بران
۲. ۱۸۹۵، پروفیسور تی.هالستد
۳. ۱۹۳۸، جی.جی.کارن
۴. ۱۹۵۰، لو.هوی.چینگ

۲۳- کدام گزینه از اهداف دفاع ناقص نمی باشد؟

۱. کاستن از قدرت توپ
۲. کاستن از سرعت توپ
۳. کشاندن دفاع به داخل میدان
۴. برگشت توپ به زمین مهاجم

۲۴- لیگ برتر والیبال در سال ۱۳۵۴ تحت چه عنوانی برگزار گردید؟

۱. جام تخت جمشید
۲. جام پاسارگاد
۳. جام خلیج فارس
۴. جام اکباتان