



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: والیبال ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۰۰۶

۱- بازی والیبال توسط چه کسی ابداع گردید؟

- ۰۱ جیمز نای اسمیت
- ۰۲ فراید مود
- ۰۳ جی .اچ .گری
- ۰۴ جی مورگان

۲- همین که بازیکن قادر شود حرکات تکنیکی خود را در شرایط کنترل شده به خوبی اجرا نماید، مربی کدام شیوه تمرین را جهت آموزش وی بکار می گیرد؟

- ۰۱ تمرین آرایشی
- ۰۲ تمرین پیچیده زنجیره ای
- ۰۳ تمرین ساده زنجیره ای
- ۰۴ تمرین پیوسته

۳- ارتفاع تور والیبال به ترتیب برای مردان و زنان کدام گزینه است؟

- ۰۱ ۲۲۳ و ۲۴۴ سانتی متر
- ۰۲ ۲۲۴ و ۲۴۶ سانتی متر
- ۰۳ ۲۴۳ و ۲۲۴ سانتی متر
- ۰۴ ۲۴۳ و ۲۳۴ سانتی متر

۴- پرکاربردترین و متداول ترین گارد در بازی والیبال کدام است؟

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

۵- در رشته ورزشی والیبال چه درصدی از انرژی مورد نیاز در دوره کار توسط سیستم بی هوازی با اسیدلاکتیک تامین می شود؟

- ۰۱ ۲۰ درصد
- ۰۲ ۵ درصد
- ۰۳ ۱۰ درصد
- ۰۴ ۳۰ درصد

۶- میانگین تقریبی دوره استراحت بین رالی ها در والیبال چند ثانیه طول می کشد؟

- ۰۱ ۲۰ ثانیه
- ۰۲ ۱۲ ثانیه
- ۰۳ ۴۵ ثانیه
- ۰۴ ۳۰ ثانیه

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

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی

ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۳۱۵۰۰۶

۸- کدام گروه از بازی های زیر به مربی کمک می کند تا بتواند کارایی تکنیکی و تاکتیکی بازیکنان، حالت، رفتار و همکاری آنان را در شرایط مسابقه مورد ارزیابی قرار دهد؟

- ۰۱ بازی های تمرینی
- ۰۲ بازی های کنترل شده
- ۰۳ بازی های تغییر شکل یافته
- ۰۴ بازی های آرایشی

۹- با توجه به محل استقرار بازیکنان در زمین والیبال، بازیکن منطقه ۲ با بازیکن کدام منطقه قطر محسوب می شود؟

- ۰۱ منطقه ۶
- ۰۲ منطقه ۴
- ۰۳ منطقه ۳
- ۰۴ منطقه ۵

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

- ۰۱ توان
- ۰۲ سرعت
- ۰۳ چابکی
- ۰۴ استقامت

۱۱- یک اصل مهم هنگام حرکت در زمین والیبال کدام است؟

- ۰۱ سرعت
- ۰۲ انتقال وزن
- ۰۳ جهت
- ۰۴ تمرکز

۱۲- در بازی والیبال بازیکنان برای جابجایی به سمت چپ و راست و برای مسافت های کوتاه تا فاصله ۱/۵ متری از چه روشی استفاده می نمایند؟

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

۱۳- کدام یک از تکنیک های ورزش والیبال یکی از دقیق ترین و ظریف ترین تکنیک ها محسوب شده و بازیکنان با کسب این تکنیک می توانند در سایر فاکتورها نیز موفق شوند؟

- ۰۱ ساعد
- ۰۲ اسپیک
- ۰۳ دفاع
- ۰۴ پاس پنجه

۱۴- کدام گزینه شبیه پاس بلند در دو انتهای تور است، با این تفاوت که مهاجم از منطقه ۳ حمله می کند؟

- ۰۱ پاس سرعتی بیرون
- ۰۲ پاس سرعتی وسط
- ۰۳ پاس کوتاه به جلو
- ۰۴ پاس بلند به وسط

۱۵- کدام یک از موارد ذیل در ارتباط با زمان اجرا در والیبال صحیح نمی باشد؟

- ۰۱ زمان اجرا همان زمان صرف شده در تلاش برای گرفتن امتیاز می باشد.
- ۰۲ میانگین تقریبی زمان اجرا در والیبال ۹ ثانیه می باشد.
- ۰۳ زمان اجرا معمولا طولانی تر از زمان استراحت می باشد.
- ۰۴ در والیبال زمان اجرا برابر با کل زمان سپری شده از مسابقه که توپ در آن جریان دارد، تعریف شده است.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی ۱۳۱۵۰۰۶

۱۶- استفاده از صفحات چوبی در آموزش کدام مهارت والیبال بیشتر مرسوم می باشد؟

- ۰۱ پنجه
- ۰۲ دفاع روی تور
- ۰۳ آبشار
- ۰۴ سرویس ساده

۱۷- اولین دوره رقابتهای والیبال قهرمانی جهان در چه سالی و در کدام کشور برگزار گردید؟

- ۰۱ ۱۹۴۲، شوروی سابق
- ۰۲ ۱۹۲۲، یونان
- ۰۳ ۱۹۴۹، چکسلواکی سابق
- ۰۴ ۱۹۳۱، ژاپن

۱۸- سرویس توسط بازیکن کدام منطقه از پشت خط عرضی (۹ متری) قسمت انتهایی زمین خودی زده می شود؟

- ۰۱ منطقه ۴
- ۰۲ منطقه ۵
- ۰۳ منطقه ۳
- ۰۴ منطقه ۱

۱۹- لازمه کدامیک از تکنیک های بازی والیبال دویدن، پریدن و تاب خوردن است؟

- ۰۱ پاس پنجه پرشی
- ۰۲ آبشار
- ۰۳ سرویس تنیسی
- ۰۴ سرویس موجی

۲۰- کدامیک از موارد زیر در ارتباط با قانون انگشتان صحیح نمی باشد؟

- ۰۱ هر یک از انگشتان دست هنگام دریافت و ارسال توپ با ترتیب و اندازه هایی مشخص با توپ تماس می یابد.
- ۰۲ توپ باید با قسمت نرمه داخلی روی انگشتان ارسال گردد.
- ۰۳ بخش داخلی دو بند اول انگشتان اشاره ابتدا به استقبال توپ می روند.
- ۰۴ دو بند اول انگشتان شست برای مهار کردن و در اختیار گرفتن توپ به انگشتان دیگر کمک می کنند.

۲۱- در دفاع دو نفره روی تور، وظیفه بازیکن کدام منطقه از بقیه مناطق دشوارتر است؟

- ۰۱ منطقه ۳
- ۰۲ منطقه ۴
- ۰۳ منطقه ۵
- ۰۴ منطقه ۶

۲۲- 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 آمریکا
- ۰۲ ژاپن
- ۰۳ چین
- ۰۴ کوبا

۲۳- بازیکن کدام یک از مناطق زیر نمی تواند در دفاع روی تور شرکت نماید؟

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

۲۴- برای اینکه بازیکنان والیبال بتوانند توپ را با قدرت، سرعت و فشاری بیشتر از سرویس ساده وارد زمین حریف نمایند، از کدام نوع از سرویس های ذیل استفاده می کنند؟

- ۰۱ سرویس پرشی
- ۰۲ سرویس ساده از پهلو
- ۰۳ سرویس شناور
- ۰۴ سرویس تنیسی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی

ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۳۱۵۰۰۶