

نام درس: والیبال (۱)

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۰۲

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

۱. در سرو ساده، حرکت دست پرتاب، در مرحله اجرا چگونه است؟
 - الف. از عقب به جلو پرتاب می‌شود.
 - ب. از پایین به بالا کشیده می‌شود.
 - ج. اول از جلو به عقب پرتاب می‌شود.
 - د. از بالا و عقب سر به جلو حرکت می‌کند.
۲. در مرحله آمادگی سرو موجی توپ کجای سرویس زننده قرار می‌گیرد؟
 - الف. حدوداً در سطح کمر
 - ب. در جلوی شانه‌ها
 - ج. بالاتر از کمر، مقابل و دور از سینه
 - د. جلوی صورت، مقابل بینی
۳. اگر توپ را پشت و یا خیلی نزدیک به بدن بیاندازیم نتیجه توپ سرو موجی از پهلوی چه می‌شود؟
 - الف. توپ به تور افتاده می‌کند.
 - ب. توپ به تور نمی‌رسد و رد نمی‌شود.
 - ج. توپ از خط انتهای زمین مقابل بیرون می‌رود.
 - د. توپ منحرف شده از طرفین به خارج می‌رود.
۴. کدام مهارت برای پاس دادن از پایین‌ترین سطح مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
 - الف. پاس با پنجه
 - ب. پاس با ساعد
 - ج. پاس با مچ دست
 - د. پاس با انگشتان دست
۵. توپ ضربه حمله حریف را با کدام مهارت در والیبال جواب می‌دهیم؟
 - الف. پاس دادن با ساعد
 - ب. پاس پنجه
 - ج. پاس دادن از نزدیک زمین
 - د. پاس دادن با یک دست
۶. در مرحله اجرای پاس از نزدیک زمین عمل ضربه به توپ به چه سمتی می‌باشد؟
 - الف. جلوی توپ
 - ب. به سمت بالا
 - ج. به سمت جلو و بالا
 - د. به سمت بازیکنان داخل زمین
۷. کدام پاس توپ را در موقعیت حمله قرار می‌دهد؟
 - الف. پاس ساعد
 - ب. پاس پنجه
 - ج. پاس دادن از نزدیک زمین
 - د. پاس آبشار
۸. برای زدن پاس پنجه، همیشه بازیکن در کجای توپ قرار می‌گیرد؟
 - الف. زیر توپ
 - ب. پشت توپ
 - ج. کمی عقب‌تر از توپ
 - د. موارد الف و ب صحیح می‌باشد.
۹. کدام مهارت اغلب باعث بهم ریختن سیستمهای دفاعی تیم مقابل می‌شود؟
 - الف. سرویس
 - ب. حمله (آبشار)
 - ج. پاس خوب
 - د. دریافت خوب توپ از زمین حریف
۱۰. برای اینکه بعد از پرشها در والیبال فرود نرمی داشته باشیم حالت پاها باید چگونه باشد؟
 - الف. پاها دور از هم باشند
 - ب. پاها نزدیک به هم باشند.
 - ج. با زانوهای صاف فرود بیاییم.
 - د. زانوها را در هنگام فرود خم کنیم.
۱۱. در آبشار نرم ضربه به کجای توپ زده می‌شود؟
 - الف. به وسط و پشت توپ
 - ب. به پشت و بالای توپ
 - ج. به پشت توپ
 - د. به پشت و زیر توپ
۱۲. در آبشار محکم کدام قسمت دست با توپ تماس حاصل می‌کند؟
 - الف. تمام دست
 - ب. همه کف دست
 - ج. فقط انگشتان توپ را هدایت می‌کند.
 - د. انتهای کف دست

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تکمیلی ۳ تشریحی ۳

نام درس: واکتبیال (۱)

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۰۲

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۳. در آبخار محکم دورخیز را چه موقع شروع می کنید؟
الف. وقتی توپ از دست پاسور رها شود.
ب. وقتی توپ در حداکثر اوج خود قرار گیرد.
ج. وقتی توپ در حداقل اوج خود قرار گیرد.
د. وقتی توپ از تور بالاتر رود.
۱۴. هنگام حمله، وقتی پاسور در جهت همان دستی است که با آن ضربه می زنید بهتر است از کدام آبخار استفاده کنید؟
الف. آبخار بلند
ب. آبخار محکم
ج. جاخالی
د. آبخار کوتاه
۱۵. اولین اقدام موفقیت آمیز در غلت چه می باشد؟
الف. نزدیک شدن به توپ تا سر حد امکان
ب. دیدن به موقع توپ
ج. درست جایگزین شدن پشت توپ
د. زدن ضربه خوب به توپ
۱۶. در مرحله اجرای حرکت غلت ابتدا کدام قسمت بدن با سطح زمین برخورد می کند؟
الف. یک دست و یک شانه
ب. پهلوی و ران یک طرف بدن
ج. شانه ها و کتفها
د. قسمت های محافظ (نرم) بدن
۱۷. در افت جلو بهتر است توپ در چند سانتی متری زمین باشد؟
الف. حدود ۲۰ سانتی متری
ب. ۲۵ سانتی متری
ج. حدود ۳۰ سانتی متری
د. حدود ۳۵ سانتی متری
۱۸. اولین حرکت دفاعی در برابر حریف چه نام دارد؟
الف. سد کردن
ب. دفاع روی تور
ج. توپ گیری قوی
د. موارد الف و ب صحیح است.
۱۹. در مرحله آمادگی دفاع روی تور بعد از پاس حریف چشمها باید به چه سمتی باشد؟
الف. به سمت مهاجم مقابل
ب. به سمت توپ
ج. به سمت بازیکنان حریف
د. به سمت بازیکنان خودی
۲۰. مقصود از سد کردن چیست؟
الف. دفاع کردن
ب. پوشش دادن بخشی از زمین از حمله حریف
ج. گمراه کردن حمله حریف
د. کم کردن دید بازیکن حمله کننده

سوالات تکمیلی

- یک عامل مهم در پاس دادن خوب، نحوه قرار گرفتن نسبت به است.
- در آبخار محکم بازیکنان تیم مدافع می بایست قبل از اینکه توپ بادست تماس پیدا کند در وضعیت قرار بگیرند.
- هر دو نوع آبخار کوتاه و بلند به دو صورت و ضربه زده می شود.
- در آبخار مستقیم تماس با توپ در بدن می باشد.

نام درس: والیبال (۱)

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۰۲

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ نمره تشریحی ۱۵ نمره

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سؤالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

سؤالات تشریحی

۱. چند نوع سرویس در والیبال داریم، نام ببرید؟

۲. در والیبال چند نوع حمله داریم، نام ببرید؟

۳. در آبشار نرم کلمه «کات» cut به چه ضربه‌ای گفته می‌شود؟

www.Sanjesh3.com