

نام درس: والیبال (۱)

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۶

تعداد کل صفحات: ۳

۱. تنها مهارتی در والیبال است که بازیکن در هنگام اجرا کنترل کامل آن را در دست داشته و به تنهایی مسئولیت نتیجه آن را دارا می باشد؟

الف. دفاع ب. اسپک ج. سرویس د. پنجه
۲. این سیستم به تیم شما اجازه می دهد که کاملاً عمق زمین را پوشش دهید و در مقابل تیمی که حملات سنگین تر و اسپک زنان قدرتمندی دارد به کار گرفته می شود؟

الف. سیستم ۲-۴ ب. سیستم ۱-۵

ج. سیستم ۲-۴ د. سیستم ۲-۶

۳. کدامیک از موارد زیر جز مراحل تکامل اسپک hard-drive نمی باشد؟

الف. چشم در تعقیب توپ ب. برگشت به زمین

ج. خم کردن زانو برای جذب نیرو د. فرود با پاشنه های پا

۴. کدامیک از موارد زیر در مورد تکنیک پاس بالای سر صحیح نمی باشد؟

الف. گشایش کامل دست ها ب. نشانه رفتن دستها به طرف هدف

ج. تماس توپ با کف دستها د. انتقال وزن به طرف هدف

۵. ندای پس از هر ست برای یاد آوری هم بازی های خود که حمله های از بالا را بپوشانند، استفاده می شود؟

الف. free ب. block ج. cover د. help

۶. کدامیک از موارد زیر جز وظایف سترها (پاسور) در حین دریافت سرویس نمی باشد؟

الف. هرگز نباید سرویس را دریافت کند ب. سرویسهای کوتاه را محاسبه کند

ج. ندای پاس را بدهد د. برخی مواقع می تواند سرویس را دریافت کند

۷. مناسب ترین اصول انجام پاس ساعد صحیح به ترتیب کدامیک از موارد زیر می باشد؟

الف. رسیدن به توپ - مستقر کردن موقعیت - برقراری ارتباط - دنبال کردن پرواز توپ به هدف

ب. مستقر کردن موقعیت - رسیدن به توپ - برقراری ارتباط - دنبال کردن پرواز توپ به هدف

ج. مستقر کردن موقعیت - برقراری ارتباط - رسیدن به توپ - دنبال کردن پرواز توپ به هدف

د. رسیدن به توپ - برقراری ارتباط - مستقر کردن موقعیت - دنبال کردن پرواز توپ به هدف

۸. کدامیک از موارد زیر از اشتباهات مهارت سرویس می باشد؟

الف. توپ به طرف راست منحرف شود ب. توپ در جلو بدن است نه در طرف راست

ج. زمان لمس توپ گامی به جلو برداشته شود د. از کل بدن برای زدن سرویس استفاده شود

۹. در این سیستم دفاعی هر بازیکنی باید آمادگی دریافت هر نوع حمله ای را داشته باشد و با بازی خوانی تیم حریف توانایی در پیش بینی حملات تیم حریف را کسب کند؟

الف. سیستم ۱-۵ ب. سیستم ۲-۴

ج. سیستم ۲-۶ د. سیستم ۱-۲-۳

۱۰. این تکنیک از مهارتهای دفاع فردی می باشد که برای برگشتن به حالت اولیه، زمانی که شما پس از گرفتن توپ به زمین می خورید از آن استفاده می کنید؟

الف. Roll ب. Sprawl ج. dig د. hard- driven

نام درس: والیبال (۱)

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۶

تعداد سؤالات: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

تعداد کل صفحات: ۳

۱۱. این نوع اسپیک دومین متد حمله می باشد که در آن نیروی کمتر از حداکثر در زدن ضربه اعمال می شود؟

الف. off-speed ب. Tip ج. hard- driven د. on- hand

۱۲. در سیستم ۳-۱-۲ زمانیکه توپ در زمین حریف می باشد؟

الف. عدد ۲ به عنوان مهاجم، عدد ۱، بازیکن پشت دفاع و عدد ۳، بازیکنان عقب زمین می باشند

ب. عدد ۲ به عنوان مدافع، عدد ۱، بازیکن پشت دفاع و عدد ۳، بازیکنان مهاجم می باشند

ج. عدد ۲ به عنوان مدافع، عدد ۱، بازیکن پشت دفاع و عدد ۳، بازیکنان مدافع می باشند

د. عدد ۲ به عنوان مهاجم، عدد ۱، بازیکن پشت دفاع و عدد ۳، بازیکنان مدافع می باشند

۱۳. کدامیک از موارد زیر از اصول مهارتهای دفاع فردی نمی باشد؟

الف. تمرکز روی پاسور ب. تمرکز روی مهاجم پس از پاس

ج. انگشتان دست باز د. نزدیکترین فاصله با تور

۱۴. در کدام نوع پاس پاسور توپ را با ارتفاع کمی از روی تور به اسپکر پاس می دهد و به محض تماس توپ با دست پاسور

مهاجم برای زدن ضربه به حرکت در می آید؟

الف. پاس بلند ب. پاس سریع

ج. پاس عقب د. پاس بریده

۱۵. اولین سیستم دفاعی که تیم های مبتدی می آموزند کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف. سیستم ۳-۱-۲ ب. سیستم ۲-۴

ج. سیستم ۵-۱ د. سیستم ۲-۴

۱۶. کدامیک از موارد زیر، از اشتباهات مهارت دفاع انفرادی می باشد؟

الف. بازیکن قبل از تماس توپ با زمین برخورد کند

ب. بازیکن قبل از افتادن روی زمین به توپ ضربه بزند

ج. وزن بدن باید متمایل به جلو باشد

د. گام بلندی به طرف توپ برداشته و بدن تا حد امکان در حالت پایین قرار گیرد

۱۷. کدامیک از موارد زیر از مسوولیت های بازیکنان ردیف جلو در دریافت سرویس نمی باشد؟

الف. در هر بازی بیش از یک قدم با توپ به عقب برنگردد

ب. آمادگی برای حرکت سریع به جلو در سرویس های کوتاه

ج. دریافت نکردن توپ های بالاتر از حد سینه

د. باید اولین دریافت کننده سرویس باشند

۱۸. بهترین سیستم دفاعی برای تیمی که فقط یک پاسور دارد کدامیک از موارد زیر است؟

الف. سیستم ۲-۶ ب. سیستم ۵-۱

ج. سیستم ۳-۱-۲ د. سیستم ۴-۲

نام درس: والیبال (۱)

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۶

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی --

تعداد کل صفحات: ۳

۱۹. کدامیک از موارد زیر، از اشتباهات اصول دفاع مضاعف می باشد؟

الف. پس از پرش مهاجم، در انتظار پرش باشید

ب. تمرکز روی پاس نه روی توپ

ج. فرود آمدن با پای عمودی بر روی زمین

د. انگشتان باز، بطوریکه انگشت شست به طرف سقف باشد

۲۰. کدام یک از موارد زیر، از اشتباهات قرار گرفتن بازیکن در وضعیت مناسب می باشد؟

الف. با دستهای به هم پیوسته حرکت کند

ب. دستها خیلی نزدیک بدن قرار گرفته باشند

ج. در هنگام دفاع به طرف توپ حرکت نکند

د. به توپ ضربه بزنید و آن را تا هدف دنبال کند

۲۱. آسانترین حالت تهاجمی برای اجرا و اولین استراتژی که باید یاد گرفته شود، کدام یک از موارد زیر می باشد؟

الف. سیستم ۲-۴

ب. سیستم ۱-۵

ج. سیستم ۳-۳

د. سیستم ۳-۱-۲

۲۲. کدامیک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟

الف. برگرداندن اولین تماس به راحتی به زمین حریف توصیه نمی شود

ب. مهاجم باید پاسور را از قصد خود آگاه کند که برخوردی پیش نیاید

ج. تکمیل ترکیب سه ضربه ای موثرترین حمله است

د. پاسور به هیچ وجه نمی تواند خود اقدام به زدن اسپک کند

۲۳. اولین مهارت اساسی در والیبال، که معمولاً اولین کارایی است که تیم دریافت کننده سرویس باید داشته باشد، چه نام دارد؟

الف. پاس پنجه

ب. پاس ساعد

ج. دفاع یک نفره

د. دفاع دو نفره

۲۴. انحناى زانو ۹۰ درجه و سنگینی وزن به طرف جلو از ویژگیهای کدام گارد می باشد؟

الف. گارد پایین

ب. گارد میانه

ج. گارد ایستاده

د. گارد معمولی