

**آزمون های**

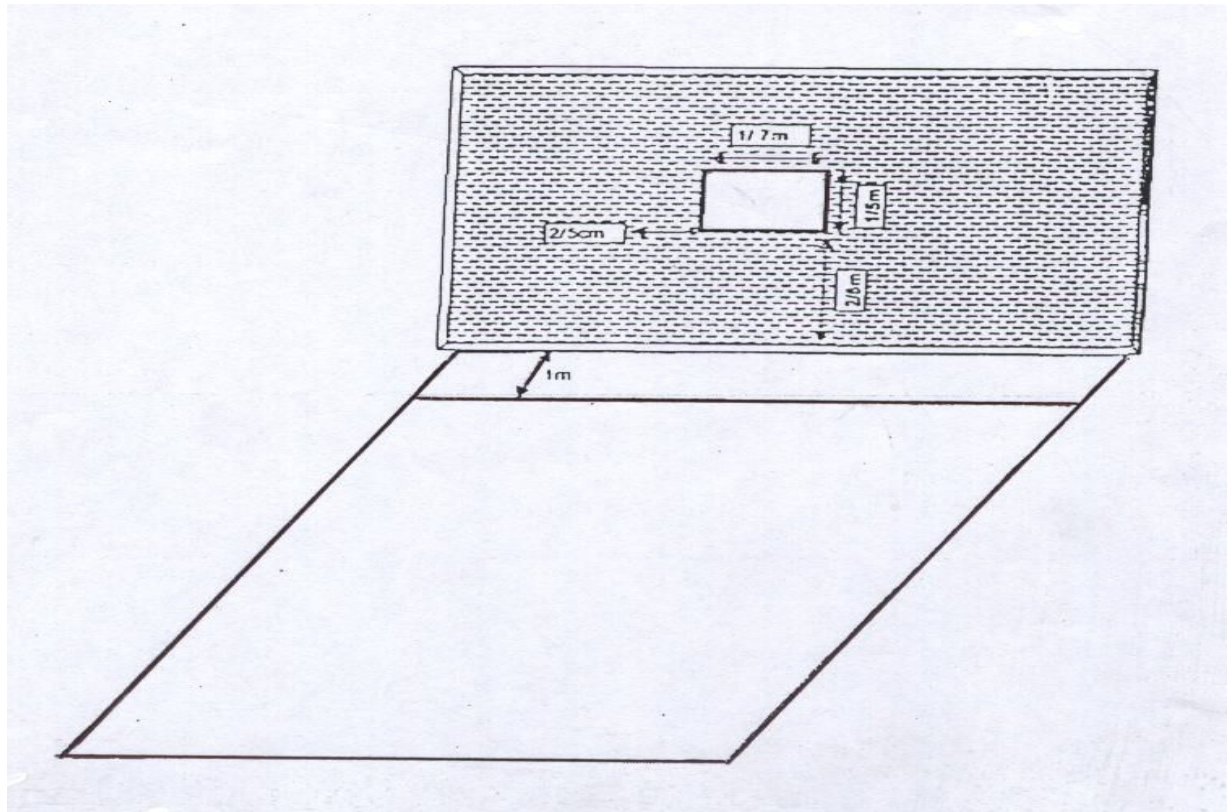
**مهارتی**

**والیبال**

**سال تحصیلی: ۹۰-۸۹**

## آزمون شماره یک : آزمون پنجه و ساعد با دیوار

برای اجرای این آزمون بر روی یک دیوار صاف ، مستطیلی به طول  $1/7$  و عرض  $1/5$  متر رسم می گردد ، به طوری که انتهای مستطیل  $2/5$  متر با زمین فاصله داشته باشد . (عرض خطوط  $2/5$  سانتیمتر ) وسایل مورد نیاز شامل توپ و کرنومتر می باشد . (مطابق شکل )



### شرح آزمون :

در محوطه ای مانند شکل ، آزمون شونده باید از پشت خطی که با دیوار مقابل یک متر فاصله دارد ، در مدت  $30$  ثانیه ضربات متوالی را با پنجه یا ساعد به دیوار بزند . محل برخورد توپ به دیوار باید در محوطه مورد نظر (مستطیل  $1/7 \times 1/5$ ) باشد . (خطوط جزء محوطه ضربه محسوب می شود .)

### قوانین و مقررات :

۱- تعداد ضربه های صحیحی ( پنجه یا ساعد ) که در مدت  $30$  ثانیه به دیوار برخورد می کند ، به عنوان امتیاز آزمون شونده محسوب می شود .

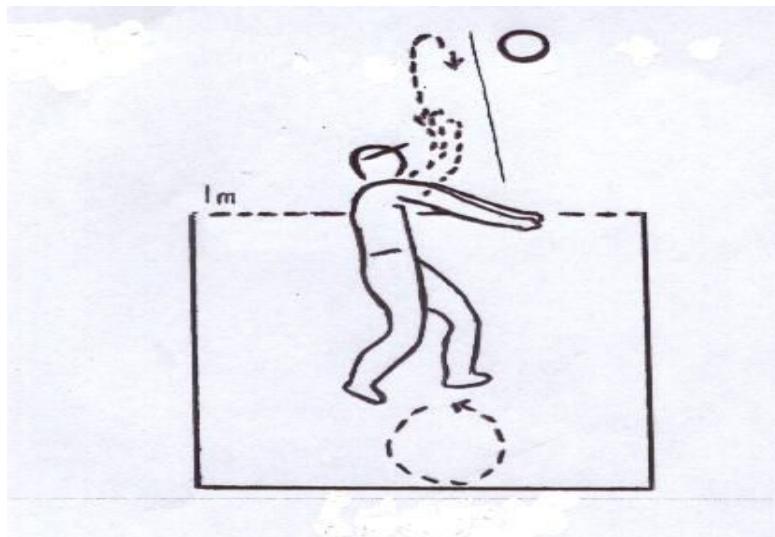
۲- توپ هایی که به محوطه مورد نظر و خطوط مربوطه برخورد نماید صحیح می باشد .

۳- ضربات به دیوار کاملاً از پشت خط مورد نظر ارسال گردد . (فاصله یک متر )

۴- اگر در بین ضربات توپ به زمین بیفتد ، باید حرکت را ادامه دهد تا مدت  $30$  ثانیه تمام شود .

## آزمون شماره دو: پنجه و ساعد بالای سر

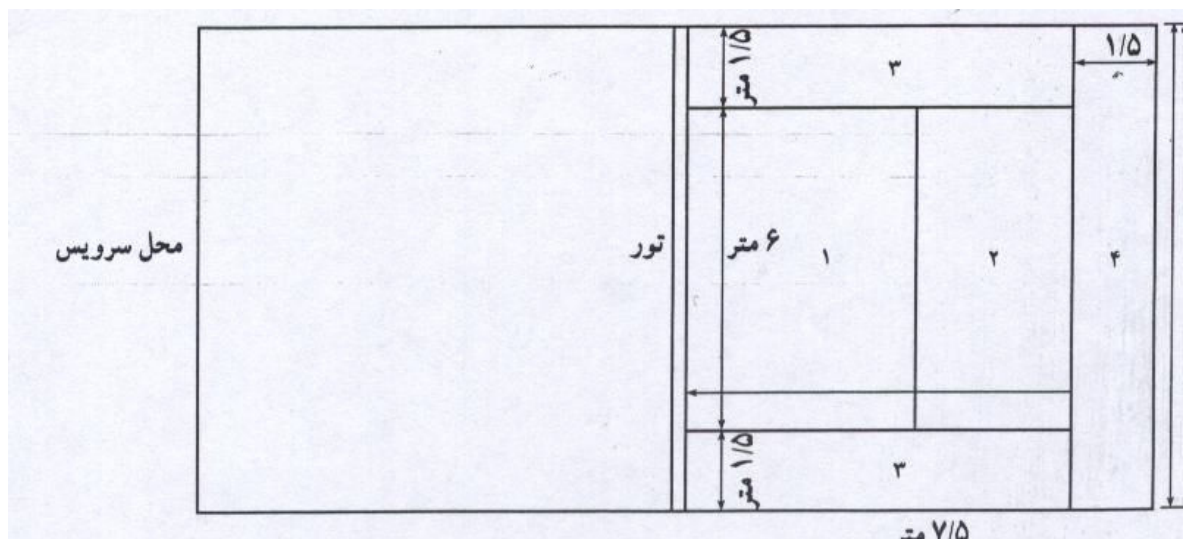
برای اجرای این آزمون مربعی به ضلع یک متر بر روی زمین ترسیم می کنیم. (می توان بجای مربع دایره ای به شعاع یک متر ترسیم نمود)



آزمون شونده پنجه یا ساعد را بطور متوالی بر روی سر انجام می دهد. به اجرای صحیح تکنیک ۱۰ امتیاز تعلق می گیرد. خروج آزمون شونده از مربع یا دایره ترسیم شده باعث کاهش نمره می شود.

## آزمون شماره سه: آزمون سرویس اول

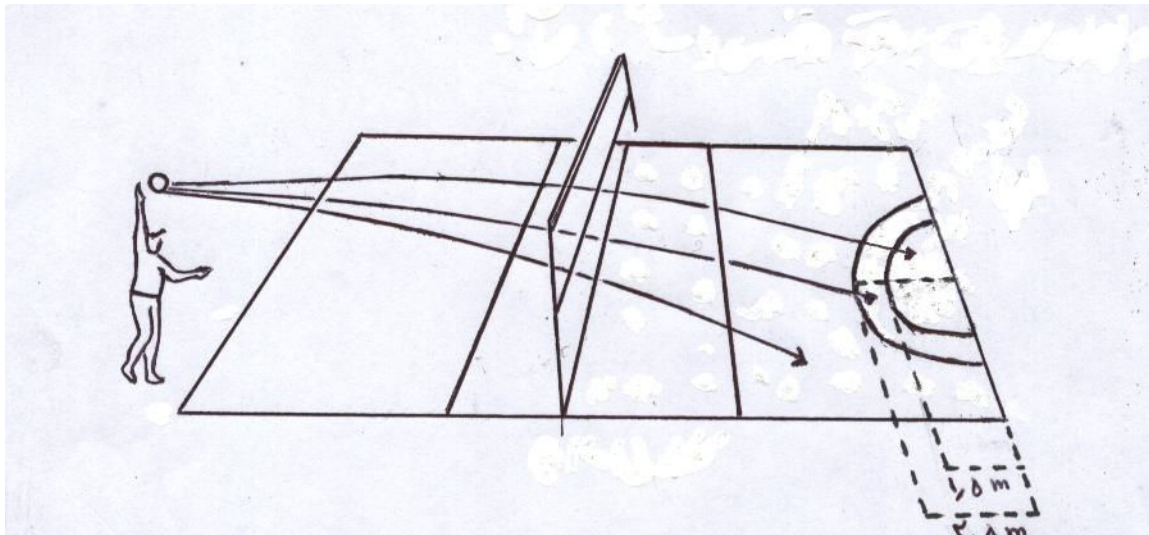
در این آزمون زنده سرویس در محل سرویس در مقابل زمین علامت گذاری شده می ایستد (مطابق شکل) آزمودنی ۱۰ بار سرویس صحیح و قانونی می زند. به طوری که توپ از روی توپ عبور کند و در منطقه علامت گذاری شده فرود آید. توپ هایی که به تور یا به خارج از زمین برخورد کند، امتیازی ندارد. نمره فرد بر اساس تعداد برخورد توپ با زمین مقابل محاسبه می شود. همان گونه که در شکل دیده می شود، انتهای زمین ۴ امتیاز و دو منطقه کناری ۳ امتیاز و وسط زمین ۱ و ۲ امتیاز دارد. جمع امتیازاتی که فرد در ۱۰ بار سرویس زدن به دست می آورد نمره نهایی او در این آزمون محسوب می شود.



## آزمون شماره چهار: آزمون سرویس دوم

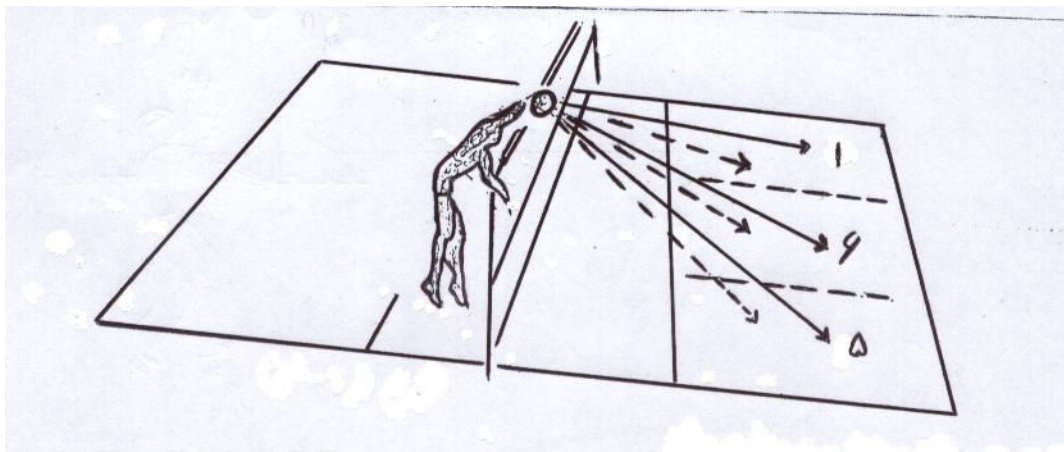
برای اجرای این آزمون زمین والیبال مطابق شکل علامت گذاری شده و آزمون شونده محل اجرای سرویس خود را انتخاب کرده و پنج سرویس بصورت تنیسی یا ساده اجرا می کند .

به فرود سرویس به نیم دایره کوچک ۳ امتیاز و به نیم دایره بزرگتر ۱/۵ امتیاز و سایر مناطق داخل زمین ۰/۵ امتیاز تعلق می گیرد. (حد اکثر امتیاز ۱۵ می باشد) برای اجرای تکنیک صحیح سرویس ۵ امتیاز منظور می شود. (تست سرویس کلا ۲۰ امتیاز دارد)



## آزمون شماره پنج: آزمون آبشار

در این آزمون زمین مطابق شکل آماده شده و آزمون دهنده به هر منطقه دو آبشار می زند (جمعاً ۶ تکرار). پاس بلند بصورت ثابت انجام می شود .



به ازاء هر تکرار صحیح در منطقه مربوطه ۲/۵ امتیاز کسب می شود. اجرای عملی تکنیک آبشار ۱۵ امتیاز دارد و ۵ امتیاز نیز برای روش صحیح تکنیک منظور می شود. جمعاً ۲۰ امتیاز. افراد چپ دست می توانند این تکنیک را از منطقه ۲ زمین انجام دهند .