



بابەت : تۆپى باه

قوناغ : دوووم

زانكۆى سه لاهه ددين – هه وئير

كۆليژى پهروه دهى جهسته يى و زانسته وهرزشيه كان

لقى / يارييه تيميه كان

بانكى پرسياره كان - Question Bank

س1/ أشر بعلامة (✓) أو (x) فقط أمام كل عبارة مما يأتي.

تهنها نيشانهى (✓) يان (x) بهرامبه رنه م رستانهى خوارهوووه دابنى :-

1-تبدأ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حسب التعلم بمهارة الإرسال. كارامه بنه ره تيبه كانى تۆپى باه

له روى فيركردن دهست پيدهكات به كارامه ي ناردن (الإرسال).

2- من مميزات لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الأخرى وجود إحتكاك جسماني بين اللاعبين. نه

تاييهت مه ندييه كانى تۆپى باه جيا نه گه ل يارييه كانى تر نه بوونى به ريهك كه وتن نه نيوان ياريزانه كان.

3- عند أداء مهارة الاستقبال حركة الذراعين تكون للأسفل. له كاتى نه نجام دانى كارامه يي پيشوازي

كردن نه تۆپ جو لهى دهسته كان بؤ خوارهوووه دهبيت.

4- للأداء مهارة حائط الصد (بلوك) يقف اللاعب على بعد(1 م) من الشبكة. بؤ نه نجام دانى كارامه يي

ديوارى گه راندهوه (بلوك) ياريزان نه دوورى (1 م) له تور رادهوه ستيت.

5- إذا كان وضعية صمام المنفاخ (الولف) للكرة للأعلى عند أداء مهارة الإرسال المتموج فإن تموج الكرة

يكون لليمين واليسار. نه گهر هاتوو دهست نيشان كردنى (وهلفى) تۆپ بؤ سه ره وووه بوو له كاتى نه نجام دانى

كارامه يي ناردن (الإرسال) شه پؤى شيوه ي له رينى تۆپ بؤ لاي راست و چه پ دهبيت.

6- عند أداء مهارة الإعداد من فوق الرأس للخلف يجب أن تكون المسافة بين الذراعين كبيرة.
له کاتی نه نجام دانی کارامهیی نامه دهکردنی تۆپ له سه رهوهی سه ربۆ دواوه ده بیئت دووری نیوان دهسته کان گه وره بیئت.

7- مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام من المهارات التي تؤدي من الثبات ومن الحركة .
کارامهیی نامه دهکردنی تۆپ له سه رهوهی سه ربۆ پیشه وه له و کارامانه یه که به وهستان (جیگیر) و له جووله دا نه نجام ده دریئت.

8- مهارة حائط الصد (بلوك) يعتبر من المهارات الدفاعية و الهجومية في الكرة الطائرة. **کارامهیی دیواری گه راندنه وه (بلوك) بریتیه له کارامه کانی به رگری کردن و هیرش بردن له تۆپی باله.**
9 - عند أداء مهارة دفاع عن الملعب الفتحة بين القدمين تكون بعرض الأكتاف. **له کاتی نه نجام دانی کارامهیی به رگری کردن له یاریگا دووری نیوان پییه کان به قه د شانه کان ده بیئت.**

10- مهارة حائط الصد (بلوك) المهارة الوحيدة التي يمكن أدائه داخل ملعب الفريق المنافس.
کارامهیی دیواری گه راندنه وه (بلوك) تاکه کارامه ییه که ده توانیئت له ناو یاریگای تیپی به رامبه ره نه نجام بدریئت.

س2/ املاً الفراغات الآتية (نهم بوشایانهی خواره وه پر بکه وه) :-

1- تبدأ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حسب حسب الأداء داخل الملعب بمهارة. **کارامه ییه بنه ره تییه کانی تۆپی باله به پیی نه نجامدان له ناو یاریگا ده ست پیده کات به کارامه یی**

2- من الأخطاء الشائعة في الضرب الساحق(كبس) المواجه. **له هه نه باوه کانی لیدان (که بس) ی ربه روو**

3- لتعلم مهارة الإرسال توجد شروط عدة لابد من مراعاتها ومنها. **بۆ فیروونی کارامه یی ناردن (الإرسال) چه ند مه رچیک هه یه ده بیئت له بهر چاو بگریئت له وانه**

4- المهارات التي تؤدي قريباً من الشبكة هي ----- و ----- و -----.

كارامه بيه كانى كه له نزيك تۆر نه نجام دودرين نه مانه ن ----- و ----- و -----.

5- مهارة ----- يعتبر من المهارات الدفاعية و الهجومية في الكرة الطائرة.

كارامه بيه ----- بريتيه نه كارامه بيه كانى بهرگري كردن و هيرش بردن نه تۆي باله.

س3/ عدد الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الضرب الساحق (كبس) المواجه .

هه نه هباوه كان له كاتي نه نجام داني كارامه بيه ليدياني (كه بس) ي روبه روو بژمييره.

س4/ عدد الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الإرسال المتموج.

هه نه هباوه كان له كاتي نه نجام داني كارامه بيه ناردني شه پۆلي بژمييره .

س5/ الفرق بين مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) والإرسال المتموج :-

جياوازي نيوان كارامه بيه ناردن (الإرسال) روبه روو له سه ره ووه (التنس) و ناردن (الإرسال) شه پۆلي.

س6/ الفرق بين الإستقبال والدفاع عن الملعب.

جياوازي نيوان پيشوازي كردن و بهرگري كردن نه ياريگا.

س7/ تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة على أساس المهارات الدفاعية والهجومية.

دابه شكردني كارامه بيه بنه رته تييه كانى تۆي باله به سه ر كارامه بيه كانى بهرگري و هيرش بردن .