



عنوان درس: بدمینتون ۲، بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱- به طور کلی، ضربه های کلاسیک در بدمینتون به چند نوع تقسیم می شوند؟

۱. ۶ نوع ۲. ۷ نوع ۳. ۸ نوع ۴. ۱۰ نوع

۲- در کدام نوع ضربه، بدن نسبت به تور زاویه دارد و صفحه راکت و توپ هنگام ضربه زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه دارند و راکت به پهلوی توپ ضربه می زند؟

۱. نت ۲. دراپ ۳. درایو ۴. اسمش

۳- در پاسخ به سرویس های کوتاه بهتر است از چه ضربه هایی استفاده شود؟

۱. ضربه های کوتاه و متوسط ۲. ضربه های حمله ای با سرعت زیاد ۳. ضربه های تیز و سریع ۴. ضربه های کوتاه و لب تور

۴- کدام گزینه در مورد ضربه های دراپ، صحیح می باشد؟

۱. در زدن این ضربه باید دقت کرد که فاصله توپ از بالای تور زیاد باشد.
۲. این نوع ضربه و تمام توپ های کوتاه روی تور، اغلب در بازی های دو نفره استفاده می شود.
۳. این ضربه علیه بازیکنی که در انتهای زمین در حال دفاع است به کار می رود.
۴. در بازیکنانی که از قدرت حمله ای بالایی برخوردار هستند، بیشتر از این ضربه استفاده می شود.

۵- بازی در زمین های بزرگتر هنگام تمرینات بدمینتون به چه منظوری توصیه می شود؟

۱. برای تمرین جاگیری و دوندگی بیشتر ۲. برای بالا بردن قدرت و سرعت ۳. برای تمرین سرعت و تمرکز حواس ۴. برای آموزش صحیح ضربات

۶- تمرینات شادو بدمینتون (بدمینتون با سایه) به منظور تقویت کدام یک از عوامل آمادگی جسمانی انجام می شود؟

۱. قدرت ۲. استقامت و تحمل ۳. سرعت عمل و عکس العمل ۴. چابکی

۷- در کدام قسمت از یک دوره تمرینی یکساله، رسیدن به مهارت های مورد نیاز و آمادگی جسمانی مطلوب شرایط تمرین سخت بدنی نسبت به مهارت های فردی از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

۱. فصل مسابقات ۲. تمرین های اولیه ۳. پیش از فصل مسابقه ۴. خارج از فصل مسابقه

عنوان درس: بدنیتون ۲، بدنیتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۸- در کدام روش تمرینی، با حفظ تکنیک ضربه، تأکید بر تکرار در زدن ضربه مشخص تا صدها بار است؟

۱. تمرین مجزا برای کسب کردن یک مهارت
۲. تمرین با ترکیب ضربه ها
۳. تمرین ضربه های تحت فشار
۴. تمرین با ضربه های کوتاه

۹- گزینه درست را انتخاب نمایید:

۱. راهنمایی بازیکنان در هر زمانی از جریان بازی مجاز می باشد.
۲. بازیکنان مجاز هستند به طور عمد سرعت و برد توپ را تغییر دهند.
۳. داور می تواند هنگام بروز حوادثی که از کنترل بازیکنان خارج است، مسابقه را با حفظ امتیاز طرفین به حالت تعلیق در آورد.
۴. بازیکنان مجاز هستند بدون اجازه داور زمین بازی را ترک کنند.

۱۰- تنها مرجع و تصمیم گیرنده اصلی برای به تعلیق در آوردن بازی چه کسی است؟

۱. داور خط
۲. داور سرویس
۳. سردارو
۴. داور زمین

۱۱- کدام یک از موارد زیر برای زدن یک سرویس صحیح باید مورد توجه قرار گیرد؟

۱. حداقل یکی از پاهای هر دو بازیکن با زمین تماس داشته باشد.
۲. برای زدن یا دریافت سرویس، در حالت ثابت و سکون اقدام شود.
۳. پاهای هر دو بازیکن (زننده و گیرنده سرویس) روی خط های محوطه سرویس باشند.
۴. هنگام برخورد توپ به راکت، صفحه راکت بالاتر از گودی کمر باشد.

۱۲- کدام گزینه از وظایف داور زمین قبل از انجام مسابقه نمی باشد؟

۱. سلب صلاحیت بازیکنان
۲. گرفتن برگه داوری از سرداور
۳. کنترل ارتفاع تور از زمین
۴. اطمینان از صحت کار تابلوی امتیازات

۱۳- زمانی که توپ به تور برخورد کند و به حالت آویزان روی آن گیر کند و باقی بماند، در اصطلاح به این حالت چه گفته می شود؟

۱. توپ در گردش
۲. نت
۳. توپ مرده
۴. ستینگ

۱۴- مناسبترین فاصله داوران خط با خطوط زمین حدوداً چند متر است؟

۱. ۱ متر
۲. ۱/۵ متر
۳. ۲/۵ متر
۴. ۲ متر

عنوان درس: بدمینتون ۲، بدمینتون ۲-عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱۵- ساختار کدام آزمون شامل حرکاتی است که بر انواع ضربات با ارتفاع و عمق زیاد پایه گذاری شده است؟

۱. آزمون سرویس کوتاه
۲. آزمون والی دیوار میلر
۳. آزمون فرانسوی بدمینتون
۴. آزمون ضربه بلند به انتهای زمین

۱۶- عرض نوار قسمت فوقانی تور بدمینتون چند سانتیمتر است؟

۱. ۷/۵ سانتیمتر
۲. ۱۵/۲۴ سانتیمتر
۳. ۱۵ میلیمتر
۴. ۲۰ میلیمتر

۱۷- خطوط زمین بدمینتون در زمین های بین المللی، ملی و منطقه ای چه رنگی می باشد؟

۱. سفید
۲. قرمز
۳. زرد
۴. آبی

۱۸- برای افرادی که در ناحیه مچ دست دچار محدودیت حرکتی هستند، استفاده از کدام نوع ضربه کارسازتر است؟

۱. اسمش
۲. درایو
۳. آندرهند
۴. دراپ

۱۹- در مسابقات بدمینتون معمولاً از چه نوع جدولی استفاده می شود؟

۱. جدول دوره ای
۲. جدول دو حذفی
۳. جدول تک حذفی
۴. جدول تک حذفی-دوره ای

۲۰- کدام یک از موارد زیر خطا محسوب نمی شود و "به جا" داده می شود؟

۱. زمانی که توپ به تور گیر کند و رد نشود یا توپ از زیر تور رد شود.
۲. زمانی که سرویس زننده و سرویس گیرنده، همزمان مرتکب خطا شوند.
۳. اگر بازیکن حین بازی، با تور یا پایه های تور تماس پیدا کند.
۴. زدن ضربه های متوالی به توپ برای رد کردن توپ به زمین مقابل

۲۱- علت استفاده از یک نوار چسب دار، به لبه راکت و به پایه توپ در معلولان استفاده کننده از صندلی چرخدار، چیست؟

۱. برای کم کردن سرعت راکت
۲. برای افزایش حوزه عمل بازیکن
۳. برای مقاوم ساختن راکت
۴. برای سهولت در برداشتن توپ از زمین

۲۲- برای سالن هایی که بیش از یک زمین بدمینتون دارند، حداقل فاصله میان خطوط دو زمین باید چند سانتیمتر باشد؟

۱. ۱۲۲ سانتیمتر
۲. ۱۵۲ سانتیمتر
۳. ۲۲۱ سانتیمتر
۴. ۲۳۲ سانتیمتر



عنوان درس: بدمینتون ۲، بدمینتون ۲-عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۲۳- در زمین های روباز بدمینتون، طول زمین باید در چه جهتی قرار بگیرد تا بازیکنان از شرایط نوری یکسان بهره مند شوند؟

۰۴ . ۲۷ درجه جنوبی

۰۳ . ۲۰ درجه شمالی

۰۲ . ۲۷ درجه شمالی

۰۱ . ۲۰ درجه جنوبی

۲۴- در صورتی که داور خط نتوانست به طور دقیق محل فرود توپ را تشخیص دهد، به چه صورت می تواند داور زمین را متوجه این امر کند؟

۱. همزمان دو دست خود را به طور افقی به طرفین باز می کند.

۲. با گذاشتن دستان خود بر روی چشمانش

۳. دست راست خود را به طور مستقیم به بالا نگه می دارد.

۴. دستان خود را به سمت خط و داخل زمین نشانه می رود.