

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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱- شکل ضربه های دفاعی بلند و تیز در بدمینتون به کدام یک از ضربات شباهت دارد؟

۱. تاس، دراپ ۲. سرویس، تاس ۳. دراپ، تاس ۴. سرویس، دراپو

۲- موثرترین ضربه برای کسب امتیاز و خسته کردن حریف که به پهلوی توپ ضربه زده می شود کدام است؟

۱. دراپ ۲. نت ۳. تاس ۴. اسمش

۳- بهترین ضربه تقریباً مماس با تور که توپ با ارتفاع کم از تور عبور می کند کدام است؟

۱. آندرهتند ۲. نت ۳. دراپ ۴. تاس

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

۱. ضربه های کوتاه و متوسط ۲. ضربه های کوتاه و لب تور
۳. ضربه های بلند و انتهای زمین ۴. ضربه های بلند و تیز

۵- کدام یک از گزینه صحیح است؟

۱. سعی کنید توپ را از بالاتر و جلوتر ضربه بزنید. ۲. به هنگام ضربه به توپ بدمینتون به آن خیره شوید.
۳. راکت را با ساعد و شانه هدایت کنید. ۴. بعد از هر ضربه به انتهای زمین برگشت نمایید.

۶- بهترین جا برای ضربه دراپ به خصوص در بازی های دوبل کدام ناحیه از زمین است؟

۱. وسط زمین ۲. انتهای زمین ۳. گوشه چپ زمین ۴. گوشه راست زمین

۷- کدام یک از انواع تمرینات ذیل برای تمرین سرعت و تمرکز حواس و عکس العمل سریع در حرکت به کار می رود؟

۱. بازی با راکت های سنگین تر ۲. تمرین با رنگ ها
۳. تمرین در زمین بزرگ تر ۴. تمرین در زمین کوچک تر

۸- لازمه شروع یادگیری ورزش بدمینتون داشتن کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. قدرت ۲. انعطاف پذیری ۳. سرعت عکس العمل ۴. هماهنگی

۹- کدام روش تمرینی برای بالا بردن سطح تمرکز حواس بازیکن در ضربات به منطقه خاصی است؟

۱. تمرین ضربه های تحت فشار ۲. تمرین مجزا
۳. تمرین ترکیبی ۴. تمرین استقامتی

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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱۰- کدام یک از موارد ذیل برای بهبود انعطاف پذیری و تعادل در ورزش بدمینتون مناسب است؟

۱. دویدن به شکل زیگزاگ
۲. دویدن از جلو و عقب
۳. چرخاندن دو زانو به طور همزمان
۴. پرش با سرعت های مختلف

۱۱- باز کردن افقی دستها توسط داور خط نشانه چیست؟

۱. نشان دادن توپ خارج از خط
۲. خطا برای سوء رفتار
۳. داخل زمین بودن توپ
۴. دسته راکت به طور کامل به سمت پایین قرار نگرفته

۱۲- در کدام یک از مسابقات انتخاب امتیاز اضافی مجاز نمی باشد؟

۱. مسابقات ۲۱ امتیازی
۲. مسابقات تعادلی
۳. مسابقات ۱۱ امتیازی
۴. مسابقات ۱۵ امتیازی

۱۳- اعلام نتایج مسابقه برای بازیکنان و تماشاچیان جزء وظایف چه کسی است؟

۱. داور
۲. سرداور
۳. سرپرست فنی
۴. ناظران

۱۴- تنها مرجع و تصمیم گیرنده اصلی برای به تعلیق در آوردن بازی کیست؟

۱. داور خط
۲. سرپرست فنی
۳. سرداور
۴. داور

۱۵- آزمون فرانسوی بدمینتون شامل چه ضرباتی است؟

۱. ضربه کوتاه و بلند به انتهای زمین
۲. سرویس کوتاه و بلند
۳. سرویس کوتاه و ضربه بلند به انتهای زمین
۴. سرویس بلند و ضربه بلند به انتهای زمین

۱۶- آزمون والی دیوار میلر برای ارزیابی کدام دسته از ضربات پایه گذاری شده است؟

۱. ضربات کوتاه مستقیم
۲. ضربات کوتاه مورب
۳. ضربات با ارتفاع کم و تیز
۴. ضربات با ارتفاع و عمق زیاد

۱۷- جدول مسابقات بدمینتون معمولا به چه شکل است؟

۱. دوحذفی
۲. تک حذفی
۳. المپیک
۴. دوره ای

۱۸- برای ارزشیابی کدام یک از ضربات زیر از آزمون فرانسوی بدمینتون استفاده می گردد؟

۱. اسمش
۲. درایو
۳. سرویس کوتاه
۴. سرویس تیز



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 زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱۹- قطر پایه توپ بدمینتون چقدر است؟

۱. ۲/۵ تا ۳/۷۵ سانتی متر
۲. ۱/۵ تا ۲/۵ سانتی متر
۳. ۱/۷۵ تا ۲/۲۵ سانتی متر
۴. ۳/۵ تا ۴/۲۵ سانتی متر

۲۰- عرض تور بدمینتون چقدر است؟

۱. ۶۸ سانتی متر
۲. ۷۶ سانتی متر
۳. ۸۶ سانتی متر
۴. ۶۷ سانتی متر

۲۱- در زمین های روباز برای این که بازیکنان از شرایط مساوی برای تابش آفتاب برخوردار باشند، موقعیت زمین چگونه باید باشد؟

۱. زمین موقعیت شرقی غربی داشته باشد
۲. موقعیت زمین تاثیری در تابش آفتاب ندارد
۳. زمین موقعیت ۲۰ درجه شمالی داشته باشد
۴. زمین به شکل مستطیل باشد

۲۲- کدام یک از ضربات زیر برای افرادی که در ناحیه مچ دست دارای محدودیت حرکتی هستند مناسب تر است؟

۱. تاس
۲. نت
۳. درایو
۴. دراپ

۲۳- بدمینتون حلقه ای با چه وسیله ای قابل اجرا است؟

۱. راکت بدمینتون، توپ تنیس
۲. راکت تنیس روی میز، توپ تنیس
۳. راکت بدمینتون، توپ بدمینتون
۴. راکت تنیس روی میز، توپ بدمینتون

۲۴- در بدمینتون معلولان که بازی در نیمی از زمین انفرادی انجام می شود و استفاده از ضربه دراپ خطا می باشد، استفاده از کدام تکنیک مورد تاکید است؟

۱. تاس
۲. درایو
۳. اسمش
۴. نت