



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸

۱- کدام گزینه در خصوص ضربه سرویس صحیح است؟

۱. در این ضربه توپ از کنار خط کناری و پشت خط کوتاه به صورت مستقیم زده می شود
۲. در این ضربه توپ از کنار خط مرکزی و پشت خط کوتاه به صورت مورب زده می شود
۳. در این ضربه توپ از کنار خط مرکزی و پشت خط کوتاه به صورت مستقیم زده می شود
۴. در این ضربه توپ از کنار خط مرکزی و پشت تور به صورت مستقیم زده می شود

۲- در پاسخ به توپهای نزدیک تور و زمانی که حریف در عقب زمین باشد، از کدام ضربه استفاده می شود؟

۱. نت
۲. درایو
۳. آندرهند
۴. اسمش

۳- در به کارگیری تکنیک و ضربه در هنگام بازی، کدام تاکتیک اشتباه است؟

۱. تمام ضربه ها با پشت و روی راکت انجام شود
۲. همه ضربه ها به یک شکل زده شود و نمایشی نباشد
۳. از حرکت مچ دست استفاده نکنیم
۴. به توپ خیره نشویم

۴- ضربه ای که به صورت مستقیم و به سمت سر و سینه حریف زده می شود، چه نام دارد؟

۱. اسمش
۲. دراپ
۳. تاس
۴. درایو

۵- طریقه ایستادن بازیکنان در بازی دوئل به صورت سیستم جلو عقب در هنگام ..... و پهلو به پهلو در هنگام ..... می باشد.

۱. دفاع - حمله
۲. درایو - اسمش
۳. سرویس کوتاه - سرویس بلند
۴. حمله - دفاع

۶- در خصوص تاکتیکهای کلی در مسابقه کدام گزینه صحیح است؟

۱. از حرکات فورهند بیشتر استفاده شود
۲. فقط به سرعت ضربات توجه شود
۳. روی نقاط ضعف حریف دقت شود
۴. بیشتر در حالت دفاع قرار بگیریم

۷- جهت بالابردن سرعت و قدرت بازیکن، کدامیک از انواع راکت مفیدتر است؟

۱. راکت سنگینتر
۲. راکت سبکتر
۳. راکت چوبی
۴. راکت سبکتر و یا سنگینتر

۸- در تمرینات بدمینتون، مربیان باید عوامل اصلی ..... را در بدن تقویت نمایند.

۱. آمادگی جسمانی
۲. سرعت
۳. چابکی
۴. قدرت



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸

۹- دویدن زیگزاگ و جلو عقب، جهت تقویت کدامیک از عوامل آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. سرعت      ۲. عکس العمل      ۳. چابکی      ۴. قدرت

۱۰- تمرین ضربات از پیش تعیین شده و ترکیب مناسب آنها، جز کدامیک از روشهای تمرینی جهت کسب مهارت است؟

۱. تمرین مجزا      ۲. تمرین ترکیبی      ۳. تمرین تحت فشار      ۴. تمرین پرتکرار

۱۱- کدامیک از موارد زیر، در هنگام زدن سرویس باید مورد توجه قرار گیرد؟

۱. هنگام زدن یا دریافت سرویس بدن در حالت سکون باشد  
۲. برخورد توپ به راکت در حد کمر باشد  
۳. ضربه سرویس به صورت مستقیم زده شود  
۴. پای زننده یا گیرنده خط سرویس را قطع نماید

۱۲- در کدامیک از حالات زیر، توپ مرده به حساب می آید؟

۱. زمانی که توپ در گردش باشد  
۲. زمانی که توپ با سطح زمین تماس پیدا کند  
۳. هر زمانی که توپ به تور برخورد کند  
۴. حالت توپ مرده در بدمینتون وجود ندارد

۱۳- کنترل ارتفاع تور از زمین و نصب تور به شیوه صحیح از وظایف کیست و در چه زمانی انجام می شود؟

۱. سر داور - قبل از مسابقه      ۲. داور - شروع مسابقه  
۳. سر داور - شروع مسابقه      ۴. داور - قبل از مسابقه

۱۴- اعلام نتیجه مسابقه، از وظایف کدامیک از افراد زیر است؟

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

۱۵- زمانی که تعداد بازیکنان زیاد و وقت کم باشد، سریعترین روش در تعیین برنده مسابقات کدام روش است؟

۱. جدول دو حذفی      ۲. جدول یک حذفی      ۳. جدول دوره ای      ۴. جدول نیمه حذفی

۱۶- کدامیک از آزمونهای زیر، جهت ارزشیابی مهارتهای بدمینتون مناسب نیست؟

۱. آزمونی که شدت ضربه توپ ملاک باشد      ۲. آزمون والی دیوار میلر  
۳. آزمون فرانسوی بدمینتون      ۴. آزمونی که تعداد ضربات صحیح در زمان ملاک باشد



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸

۱۷- جهت ترسیم زمین بدمینتون، حداقل فاصله دیوارها از خطوط انتهایی ..... سانتی متر و خطوط کناری ..... سانتی متر می باشد.

۱. ۱۵۵-۱۴۰ ۲. ۱۵۵ - ۱۴۲ ۳. ۱۵۰ - ۱۰۰ ۴. ۱۴۲ - ۱۵۰

۱۸- ارتفاع پایه های تور بدمینتون ..... سانتی متر است که به صورت ..... نصب می گردد.

۱. ۱۵۵- ثابت و متحرک ۲. ۱۵۰- غلافی و متحرک  
۳. ۱۶۰- ثابت و غلافی ۴. ۱۵۵- غلافی و متحرک

۱۹- کدامیک از ضربات زیر، از ضربه های اصلی در بدمینتون معلولان نمی باشد؟

۱. درایو ۲. بلند ۳. اسمش ۴. جاخالی

۲۰- جهت افزایش سرعت و قدرت ضربه درایو، از کدام حرکت استفاده می کنیم؟

۱. شکستن مچ دست ۲. حرکت مورب راکت  
۳. چرخش کمر و کتف ۴. گام برداشتن به طرف جلو

۲۱- در بازی دوبل هنگامی که دریافت کننده سرویس خطا کند، تیم ..... یک امتیاز می گیرد و سرویس زننده قبلی از ..... اقدام به زدن سرویس می کند.

۱. زننده سرویس- سمت دیگر ۲. گیرنده سرویس- سمت دیگر  
۳. زننده سرویس- همان سمت ۴. گیرنده سرویس- همان سمت

۲۲- تعویض زمین بازی در چه زمانی انجام می شود؟

۱. پس از شروع گیم سوم ۲. قبل از پایان گیم اول  
۳. تعویض زمین نداریم ۴. پس از پایان گیم اول

۲۳- اگر تعداد بازیکنان بین ۱۶ و ۳۲ نفر باشند، چند نفر سرگروه انتخاب می کنیم؟

۱. ۸ نفر ۲. ۲ نفر ۳. ۴ نفر ۴. ۶ نفر

۲۴- جهت ترسیم زمین بدمینتون، قبل از شروع خط کشی باید..... زمینی را در نظر گرفت که به صورت ..... باشد تا بازیکنان دارای شرایط مساوی باشند.

۱. محل و موقعیت- شمالی جنوبی ۲. تجهیزات- شمالی جنوبی  
۳. محل و موقعیت- شرقی غربی ۴. فضای جنبی- شمالی جنوبی