

عنوان درس: بدمینتون ۲، بدمینتون ۲- عملی خواهران

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

۱- مادر ضربه های بالای سر در بدمینتون که اساسا دفاعی است و برای گول زدن نیز استفاده می شود، کدام است؟

۱. اسمش      ۲. آندره‌ند      ۳. تاس      ۴. دراپ

۲- موثرترین ضربه برای کسب امتیاز و خسته کردن حریف کدام است؟

۱. اسمش      ۲. دراپ      ۳. نت      ۴. درایو

۳- در مورد تاکتیک بکارگیری تکنیک ها و ضربه ها کدام گزینه صحیح نیست؟

۱. ضربه بهتر است در ارتفاع بالاتر و جلوتر زده شود و حرکت پاها سریع و حرکت دست ها آرام و دقیق باشد.
۲. از ضربات آرام و نمایشی و عدم استفاده از مچ می توان برای گول زدن حریف استفاده نمود.
۳. از ضربه های زیر دست و بالای سر با مکث و یا حرکت ناگهانی برای گول زدن حریف استفاده می شود.
۴. آگاهی از وضعیت خود و حریف، خم کردن مچ دست به عقب قبل از ضربه، ضربات لحظه ای و ضربات فورهند و بک هند توصیه می شود.

۴- در پاسخ به سرویس بلند کدام نوع ضربه کارآمدتر است؟

۱. دراپ      ۲. آندره‌ند      ۳. درایو      ۴. تاس

۵- توصیه می شود که ضربات اسمش به چه صورتی زده شود تا موثرتر باشد؟

۱. مستقیم به سمت پای چپ و سر و سینه حریف
۲. مورب به خطوط کناری
۳. بصورت مورب
۴. مستقیم به پشت حریف و سمت چپ

۶- در مقابل بازیکنی که در حرکت به جلو کند است یا در انتهای زمین دفاع می کند، کدام ضربه توصیه می شود؟

۱. اسمش وسط      ۲. تاس      ۳. درایو      ۴. دراپ

۷- در بیشتر موارد پاسخ اسمش در بازی دو نفره چگونه (با کدام ضربه) داده می شود؟

۱. اسمش      ۲. درایو مورب      ۳. نت      ۴. تاس

۸- چرا بیشتر مربیان از ضربه به دیوار برای آموزش استفاده می کنند؟

۱. چون سرعت برگشت دیوار بیشتر از بازیکن است.
۲. در مسابقات اینگونه پاسخ ها زیاد است.
۳. برای تقویت بازیکنان در تمامی سطوح مفید است.
۴. هم ضربات فورهند و هم بک هند در آن تمرین می شود.

عنوان درس: بدمینتون ۲، بدمینتون ۲-عملی خواهران

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

۹- در ورزش بدمینتون، انواع تمرین های پرشی برای حفظ و تقویت کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟

۱. سرعت ۲. قدرت ۳. انعطاف پذیری ۴. چابکی

۱۰- در شروع یادگیری بدمینتون (ضربه ها و مهارت های اولیه)، داشتن کدام ویژگی ضروری است؟

۱. استقامت و سرعت عمل ۲. چابکی  
۳. قدرت ۴. هماهنگی چشم و دست

۱۱- قاب راکت بدمینتون به انضمام دسته آن نباید از چند سانتی متر بیشتر باشد؟

۱. ۲۳ ۲. ۲۹ ۳. ۶۸ ۴. ۹۰

۱۲- شرایط (ستینگ) در بازی بدمینتون چگونه است؟

۱. پس از کسب امتیاز برابر به اختیار بازیکنی که زودتر به امتیاز مورد نظر رسیده، چند امتیاز اضافی انتخاب می شود که ستینگ نام دارد.  
۲. در شرایطی که بازی برابر باشد، یک گیم کامل به اختیار کمیته فنی اضافه می شود که به آن ستینگ می گویند.  
۳. در پایان هر گیم برای حق زدن اولین سرویس گیم بعدی توافقی صورت می گیرد که به آن ستینگ می گویند.  
۴. قرارداد بین طرفین مبنی بر این که یک گیم یا چند گیم بازی کنند را ستینگ گویند.

۱۳- وقتی امتیازات زننده سرویس فرد باشد، سرویس از کدام سمت زمین زده می شود؟

۱. از طرف راست زمین ۲. از طرف چپ زمین  
۳. سرویس همیشه از سمت راست زمین زده می شود ۴. به امتیاز حریف بستگی دارد

۱۴- اگر گیرنده ضربه تمرکز حریف را به عمد به هم بزند و همزمان زننده ضربه نیز قبل از ضربه به داخل زمین حریف برود و با تور برخورد کند، چگونه عمل می شود؟

۱. امتیاز از دست می رود. ۲. همانند خطا عمل می شود.  
۳. سرویس عوض می شود. ۴. «به جا» داده می شود.

۱۵- در سرویس برای تعیین اینکه محل فرود توپ داخل یا خارج زمین بوده، کدام داور اعلام نظر می کند؟

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

۱۶- در گیم سوم در بازی های ۱۱، ۱۵ و ۲۱ امتیازی، به ترتیب از راست به چپ در کدام امتیازها زمین ها عوض می شود؟

۱. ۶ و ۸ و ۱۱ ۲. ۵ و ۷ و ۱۰ ۳. ۶ و ۹ و ۱۲ ۴. ۵ و ۸ و ۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: بدمینتون ۲، بدمینتون ۲- عملی خواهران

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

۱۷- اعلام نتیجه بازی، مرجع تصمیم گیرنده برای تعلیق بازی و مرجع تصمیم گیرنده برای سلب صلاحیت بازیکن، به ترتیب وظیفه کدام داوران است؟

۱. داور زمین، سر داور، سر داور
۲. داور زمین، داور زمین، سر داور
۳. هر سه وظیفه سر داور است.
۴. هر سه وظیفه داور زمین است.

۱۸- مناسب ترین فاصله داوران خط و سایر داورها با خطوط زمین چقدر است؟

۱. دو متر - یک متر
۲. یک متر - دو متر
۳. حدود سه متر
۴. حدود دو متر

۱۹- کدام آزمون در سه مرحله ۳۰ ثانیه ای با ۳۰ ثانیه استراحت بین آنها اجرا می شود و مجموع ضربه های سرویس زده شده در ۹۰ ثانیه به محل تعیین شده روی دیوار محاسبه می شود؟

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

۲۰- عرض و طول زمین بازی دو نفره بدمینتون به ترتیب چقدر است؟

۱. ۵/۱۸ و ۱۳/۴ متر
۲. ۶/۱ و ۱۴/۷۲ متر
۳. ۶/۱ و ۱۳/۴ متر
۴. ۵/۱۸ و ۱۴/۳۶ متر

۲۱- عرض تور بدمینتون باید چند سانتیمتر باشد؟

۱. ۷۰
۲. ۷۶
۳. ۶۸
۴. ۵۵

۲۲- میزان رطوبت نسبی هوا برای محیط بازی بدمینتون چند درصد توصیه می شود؟

۱. ۴۰ درصد
۲. ۱۶ درصد
۳. ۲۰ درصد
۴. ۴۸ درصد

۲۳- در میان معلولانی که در ناحیه مچ دست محدودیت حرکتی دارند، کدام نوع ضربه بیشتر استفاده می شود و کارسازتر است؟

۱. اسمش
۲. دراپ
۳. کوتاه و نت
۴. آندره‌ند و درایو

۲۴- کدام جمله در مورد قوانین بدمینتون معلولان صحیح نیست؟

۱. صفحه راکت در لحظه ضربه سرویس باید پایین تر از دسته باشد.
۲. بیشتر قوانین برای معلولان غیر متحرک قابل حذف یا تغییر است.
۳. در بدمینتون معلولان عبارت های سرویس از سمت راست یا چپ و یا تناوب آن مطرح نیست.
۴. هنگامی که راکت به توپ برخورد می کند، صفحه راکت در سرویس باید بالاتر از گودی کمر بازیکن باشد.