



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 ضربه به منظور ایجاد زمان برای برگشتن به مرکز زمین به کار می رود؟

۱. تاس ۲. اسمش ۳. دراپ ۴. نت

۲- ضربه مادر ضربه های بالای سر در بدمینتون محسوب می شود و اساساً ضربه ای است.

۱. دراپ - حمله ای ۲. تاس - دفاعی ۳. اسمش - حمله ای ۴. دراپو - دفاعی

۳- ضربه آندره‌ند مانند ضربه است که از جلوی بدن زده می شود و در پاسخ به توپهای زده می شود.

۱. دراپ - کوتاه ۲. سرویس - کوتاه ۳. دراپ - بلند ۴. سرویس - بلند

۴- در کدام ضربه، زاویه بین صفحه راکت و توپ هنگام ضربه، کمتر از ۹۰ درجه می باشد؟

۱. تاس ۲. نت ۳. دراپو ۴. دراپ

۵- زاویه بین توپ و راکت در ضربه دراپو چند درجه می باشد؟

۱. ۳۵ درجه ۲. ۴۵ درجه ۳. ۷۵ درجه ۴. ۹۰ درجه

۶- کدام گزینه در مورد انجام تمرینات ضربات بدمینتون صحیح نمی باشد؟

۱. از ضربات نمایشی خودداری کنید و همه ضربه ها را به یک شکل بزنید.

۲. از حرکات میج دست در هنگام ضربه ها استفاده کنید.

۳. تمام ضربه ها را با هر دو، رو و پشت راکت انجام دهید.

۴. به توپ خیره شوید.

۷- در چه زمانی استفاده از سرویس کوتاه کاربرد بیشتری دارد؟

۱. اگر گیرنده سرویس خیلی جلو ایستاده است.

۲. حریف دارای اسمش قوی باشد.

۳. گیرنده سرویس توپهای کوتاه را خوب جواب می دهد.

۴. در بازی های انفرادی کاربرد بیشتری دارد.

۸- در پاسخ به سرویس بلند، معمولاً کدام ضربه کارآمدتر می باشد؟

۱. تاس ۲. دراپ ۳. اسمش ۴. دراپو

۹- در بازی دونفره برای بدست آوردن حالت حمله بهتر است از چه نوع سرویسی استفاده شود؟

۱. کوتاه ۲. بلند ۳. تیز ۴. فرقی ندارد



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

۱۰- بهترین ضربه در بازی دونفره، زمانیکه تیم حریف در انتهای زمین حالت دفاعی دارد و یا خود بازیکن زننده ضربه کند است و تعادل برای ضربه حمله ای ندارد، چیست؟

۱. اسمش ۰۲. تاس ۰۳. دراپ ۰۴. درایو

۱۱- کدام گزینه در مورد بازی دونفره صحیح نمی باشد؟

۱. در جریان بازی، بازیکنان به هنگام حمله کردن باید به صورت سیستم جلو و عقب بایستند.
۲. اساس بازی دوبل بر حمله کردن بنا شده است.
۳. بهتر است ضربه اسمش یا دراپ به کناره های زمین حریف زده شود.
۴. یک تیم ایده آل دونفره از یک چپ دست و یک راست دست تشکیل می شود.

۱۲- دوییدن های شتابدار، مانند آسیاب بادی، باعث افزایش کدام فاکتور آمادگی جسمانی در بدمینتون می گردد؟

۱. قدرت ۰۲. سرعت عمل و عکس العمل
۳. استقامت ۰۴. انعطاف پذیری

۱۳- تمرین فارتلک جهت بهبود چه قابلیت جسمانی استفاده می شود؟

۱. چابکی ۰۲. انعطاف پذیری و تعادل
۳. سرعت عمل و عکس العمل ۰۴. استقامت و تحمل

۱۴- اگر بازیکنی در بازی دونفره، اسمش بزند، بازیکن هم تیمی او در کجای زمین جاگیری می کند؟

۱. جلوی زمین با راکتی که در سطح بالاتر از تور قرار دارد ۰۲. عقب زمین را پوشش می دهد.
۳. در نزدیکی یا داخل دو خط کناری جاگیری می کند. ۰۴. در مرکز زمین تا بتواند کل زمین را پوشش دهد.

۱۵- در کدام قسمت از برنامه ریزی سالانه جهت رسیدن به آمادگی بدنی، تمرین ها با پرداختن به ورزش های غیراختصاصی پی گیری می شوند؟

۱. تمرین های اولیه ۰۲. نزدیک مسابقات (پیش از فصل مسابقه)
۳. فصل مسابقات ۰۴. فصل بعد از مسابقه (خارج از فصل مسابقه)

۱۶- اولین مرحله از روش های تمرینی برای یادگیری تمام تکنیک های بازی بدمینتون کدام گزینه می باشد؟

۱. تمرین ترکیبی ۰۲. تمرین ضربه های تحت فشار
۳. تمرین مجزا برای کسب مهارت ۰۴. تمرین های تمرکزی



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- کدام گزینه جزء خطا های زننده سرویس محسوب می شود؟

۱. دو طرف بازی نباید در زدن یا دریافت سرویس تأخیر ایجاد کنند.
۲. هنگام ضربه صفحه راکت ، پایین تر از گودی کمر قرار گیرد.
۳. هر دو پای زننده سرویس با زمین در تماس باشد.
۴. صفحه راکت بالاتر از دستی باشد که راکت را گرفته است.

۱۸- داوران خط و سرویس را چه کسی انتخاب می کند؟

۱. ناظر مسابقات
۲. سرپرست مسابقات
۳. سرداور
۴. داور زمین

۱۹- اعلام نتایج مسابقه برای بازیکنان و تماشاچیان از جمله وظایف چه کسی می باشد؟

۱. منشی زمین
۲. سرداور
۳. داور زمین
۴. داور سرویس

۲۰- چه کسی حق سلب صلاحیت بازیکن را دارد؟

۱. داور زمین
۲. سرداور
۳. سرپرست مسابقات
۴. منشی زمین

۲۱- داور خط چگونه تویی که داخل شده است را اعلام می کند؟

۱. دو دست خود را به صورت افقی به دو طرف باز می کند.
۲. به صورت شفاهی داخل شدن را اعلام می کند.
۳. بدون اعلام شفاهی ، فقط با اشاره یک دست(راست) به خط نتیجه را اعلام می کند.
۴. با اشاره یک دست به خط و اعلام شفاهی، نتیجه را اعلام می کند.

۲۲- تعداد بازی در یک دوره مسابقات تک حذفی که ۲۰ تیم شرکت دارند، چه تعداد می باشد؟

۱. ۱۸
۲. ۱۹
۳. ۲۱
۴. ۲۲

۲۳- در ارزشیابی توسط آزمون فرانسوی بدمینتون، کدام نوع سرویس سنجیده می شود؟

۱. کوتاه
۲. بلند
۳. تیز
۴. متوسط

۲۴- طول زمین بدمینتون چند متر می باشد؟

۱. ۶/۱۰ متر
۲. ۱۲/۸ متر
۳. ۱۳/۴۰ متر
۴. ۱۳/۱۸ متر