

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: بدمینتون ۲، بدمینتون ۲-عملی خواهران
رشته تحصیلی/گد 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- مؤثرترین ضربه برای کسب امتیاز و خسته کردن حریف که به پهلوی توپ زده می شود، کدام است؟

۱. تاس ۲. نت ۳. اسمش ۴. دراپ

۲- بهترین مکان برای زدن ضربه دراپ و اسمش در بازی (دوبل) در کدام قسمت زمین است؟

۱. کناره های زمین ۲. وسط بازیکنان ۳. جلوی زمین ۴. انتهای زمین

۳- اساسی ترین مسئله در بازی انفرادی چیست؟

۱. ضربات نباید باعث جابه جایی بیشتر از حد حریف شود.
۲. زدن حداقل ضربه از یک نقطه از زمین و کنترل ضربه ها.
۳. از ضربات انتخاب با علائم خاص استفاده می کنیم.
۴. زدن حداقل ضربه از هر نقطه از زمین و کنترل ضربه ها.

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

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

۵- سایه زدن در بدمینتون باعث تقویت کدام مورد زیر می شود؟

۱. سرعت ۲. استقامت ۳. تمرکز ۴. قدرت عضلانی

۶- کدام گزینه برای آموزش صحیح زدن ضربه ها و تمرین برای سمت ضعیف بازیکن به کار می رود؟

۱. تمرین با رنگ ها ۲. آویزان کردن توپ از نخ
۳. شادو بدمینتون ۴. بازی با دیوار

۷- در کدام یک از فصل های تمرین جهت مهارت های بازی وقت بیشتری صرف می شود؟

۱. نزدیک مسابقات ۲. فصل مسابقات ۳. فصل بعد از مسابقات ۴. تمرینات اولیه

۸- کدام روش تمرین برای بالا بردن سطح تمرکز حواس بازیکن در زدن ضربات به منطقه خاص است؟

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

۹- چرخاندن دو زانوی پا به طور همزمان، نمونه ای از کدام نوع تمرینات است؟

۱. قدرتی ۲. چابکی ۳. سرعت عمل ۴. انعطاف پذیری

سری سوال : ۱ یک

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ : تشریحی : ۰

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- تنها مرجع و تصمیم گیرنده اصلی برای به تعلیق در آوردن بازی از وظایف کدام داوران است؟

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

۱۱- بهترین مکان برای داور سرویس کدام است؟

۱. کناره زمین ، روبه بازیکن ۲. کناره پایه تور ، روبروی داور زمین
۳. نزدیک خط انتهایی زمین ۴. نزدیک به داور زمین ، روی خط کوتاه سرویس

۱۲- در صورت ندیدن محل درست فرود توپ، داور خط با چه علامتی داور زمین را آگاه می کند؟

۱. بردن دست ها به بالای سر ۲. بردن یک دست به سمت بالا
۳. گذاشتن دست ها روی چشم ۴. تکان دادن دست ها به یک جهت

۱۳- بازکردن افقی دست توسط داور خط نشانه چیست؟

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

۱۴- ارزشیابی بدمینتون بر اساس کدام یک از گزینه های ذیل است؟

۱. تعداد ضربه های صحیح بر اساس محل فرود توپ
۲. تعداد ضربه های صحیح بدون در نظر گرفتن زمان معین
۳. تعداد ضربه های صحیح در زمان معین و محل فرود توپ
۴. تعداد ضربه های زده شده بدون در نظر گرفتن زمان معین

۱۵- در رسم جدول مسابقات سر گروه ها چگونه تعیین می شوند؟

۱. توسط هیأت داوران ۲. توسط سرپرست مسابقات
۳. توسط کمیته فنی مسابقات ۴. توسط تیم های شرکت کننده

۱۶- جدول مسابقات بدمینتون به چه صورت است؟

۱. تک حذفی ۲. دو حذفی ۳. دوره ای ۴. فیزو

۱۷- در مسابقات بدمینتون اگر تعداد شرکت کننده ها ۱۵ نفر باشند، چند سرگروه خواهیم داشت؟

۱. ۷ سرگروه ۲. ۶ سرگروه ۳. ۴ سرگروه ۴. ۲ سرگروه

سری سوال : ۱ یک

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : بدمینتون ۲، بدمینتون ۲-عملی خواهران

رشته تحصیلی/گد 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

۱۸- ساختار آزمون والی دیوار میلر بر چه اساسی است؟

۱. انواع ضربه ها با ارتفاع و عمق زیاد
۲. انواع ضربه ها با ارتفاع و عمق کم
۳. انواع ضربه ها با ارتفاع زیاد و عمق کم
۴. انواع ضربه ها با ارتفاع کم و عمق زیاد

۱۹- ارتفاع پایه های تور بدمینتون چند سانتی متر است؟

۱. ۱۵۲ سانتی متر
۲. ۱۲۴ سانتی متر
۳. ۱۴۳ سانتی متر
۴. ۱۵۵ سانتی متر

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

۱. زمین شرقی - غربی باشد.
۲. زمین موقعیت ۲۰ درجه شمالی داشته باشد.
۳. زمین به شکل مربع باشد.
۴. موقعیت زمین تأثیری بر تابش آفتاب ندارد.

۲۱- طول زمین بدمینتون در مسابقات انفرادی و دوبل به ترتیب کدام است؟

۱. ۱۰/۴۰ - ۱۰/۶۰ متر
۲. ۸/۶۰ - ۸/۸۰ متر
۳. ۱۳/۴۰ - ۱۳/۴۰ متر
۴. ۱۵/۶۰ - ۱۵/۶۰ متر

۲۲- علت افزایش طول دسته راکت برای معلولان استفاده کننده از صندلی چرخدار چیست؟

۱. برای کم کردن سرعت راکت
۲. برای ایجاد سهولت در برداشتن توپ
۳. برای مقاوم ساختن راکت
۴. برای افزایش حوزه عمل بازیکنان

۲۳- کدام یک از ضربه های زیر برای افرادی که در ناحیه مچ دست دارای محدودیت حرکتی هستند، مناسب تر است؟

۱. اسمش
۲. دراپ
۳. بالای سر سنگین
۴. ضربات تیز

۲۴- در بدمینتون هنگامی که توپ در گردش نباشد، اصطلاحاً به آن چه می گویند؟

۱. گیم
۲. اوت
۳. توپ مرده
۴. امتیاز