



دانلود رایگان  
نمونه سوالات  
پیام نور  
در سایت  
پی ان یو اگزام

[pnuexam.com](http://pnuexam.com)



دانشگاه پیام نور

رشته های فنی مهندسی | علوم پایه | روانشناسی | مدیریت | حقوق



[pnuexam\\_com](https://t.me/pnuexam_com)

سری سوال: 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 انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱- در حرکت پا، ..... (دستی که راکت دارد) همراه ..... عمل می کند.

۱. پای موافق - دست موافق  
۲. پای موافق - دست مخالف  
۳. پای مخالف - دست موافق  
۴. پای مخالف - دست مخالف

۲- در سرویس، محل برخورد توپ و راکت باید در سطح ..... از کمر و ..... دست بازیکن زننده سرویس باشد.

۱. پایین تر - آرنج  
۲. بالاتر - آرنج  
۳. پایین تر - مچ  
۴. بالاتر - مچ

۳- تشخیص کدام ضربه از دراپ و اسمش از سوی حریف مشکل است؟

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

۴- از چه نوع ضربه ای در پاسخ به توپ های نزدیک تور، به خصوص زمانی که حریف در عقب زمین باشد، استفاده می شود؟

۱. اسمش  
۲. تاس  
۳. دراپ  
۴. نت

۵- در کدام ضربه، توپ مماس و موازی با تور و با سرعت زیاد به سوی زمین حریف ارسال می شود؟

۱. تاس  
۲. اسمش  
۳. درایو  
۴. دراپ

۶- کدام عبارت در ارتباط با تاکتیک در به کارگیری تکنیک ها و ضربه ها صحیح نیست؟

۱. به توپ خیره نشوید.  
۲. ضربه ها را به توپ از بالاتر و جلوتر بزنید.  
۳. در هنگام زدن سرویس تعادل خود را حفظ کنید.  
۴. کمتر از حرکات مچ دست در زدن ضربه ها استفاده کنید.

۷- کدام نوع سرویس به زننده سرویس فرصت آماده شدن برای گرفتن ضربه حریف را می دهد؟

۱. کوتاه  
۲. بلند  
۳. متوسط  
۴. تیز

۸- اگر حریف در سطح عالی نباشد، چه نوع اسمشی موثرتر است؟

۱. مستقیم و خط های کناری زمین  
۲. مورب و خط های کناری زمین  
۳. مستقیم و خط وسط زمین  
۴. مورب و خط وسط زمین

۹- هنگام دریافت سرویس در بازی دونفره (دوبل)، معمولاً یکی از افراد ..... را پوشش می دهد و نفر دوم ..... زمین را پوشش می دهد.

۱. نزدیک خط کناری زمین - وسط و انتهای  
۲. نزدیک خط کناری زمین - انتها و گوشه  
۳. نزدیک و پشت خط کوتاه سرویس - وسط و انتهای  
۴. نزدیک و پشت خط کوتاه سرویس - انتها و گوشه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون 2، بدمینتون 2- عملی خواهران

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

۱۰- در بازی دوپل بهتر است برای توپ های بلند از چه نوع ضربه ای استفاده شود؟

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

۱۱- در بازی دوپل برای کارایی بیشتر ضربات اسمش و دراپ، بهتر است توپ به کدام قسمت هدایت شود؟

۱. جلو و گوشه های زمین      ۲. عقب و گوشه های زمین  
۳. وسط و عقب زمین      ۴. وسط دو نفر حریف

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

۱. کوتاه      ۲. بلند      ۳. تیز      ۴. متوسط

۱۳- در صورتی که بازیکن زننده سرویس در بازی دوپل از سرویس بلند استفاده کرد، بهتر است چه عملی انجام دهید؟

۱. عقب برود و به حالت دفاعی پهلو به پهلو قرار گیرد.  
۲. جلو برود و حالت حمله ای بگیرد.  
۳. سر جای خود بایستد و منتظر ضربه حریف بماند.  
۴. جای خود را با هم تیمی خود عوض کند.

۱۴- از کدام وسیله و روش کمک آموزشی برای تمرین سرعت و تمرکز حواس و عکس العمل سریع در حرکت استفاده می شود؟

۱. راکت های سبک تر یا سنگین تر      ۲. آویزان کردن توپ از نخ  
۳. تمرین با رنگ ها      ۴. فیلم های آموزشی

۱۵- دویدن های شتابدار مانند آسیاب بادی، برای تقویت کدام فاکتور آمادگی جسمانی مناسب هستند؟

۱. قدرت      ۲. چابکی  
۳. استقامت و تحمل      ۴. سرعت عمل و عکس العمل

۱۶- در کدام فصل تمرین بیشتر به آزمایش مهارت های کسب شده از تمرین های قبلی، در قالب برگزاری مسابقات اولیه پرداخته می شود؟

۱. تمرین های اولیه      ۲. نزدیک مسابقات  
۳. فصل مسابقات      ۴. فصل بعد از مسابقات

۱۷- در کدام نوع تمرین با حفظ تکنیک ضربه، تأکید بر تکرار در زدن ضربه مشخص تا صدها بار است؟

۱. تمرین مجزا برای کسب مهارت      ۲. تمرین ترکیبی  
۳. تمرین ضربه های تحت فشار      ۴. تمرین گروهی

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 انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱۸- کدام ضربه می تواند در ترتیب تمرینی زیر قرار گیرد؟

۱. سرویس بلند ۲. اسمش ۳..... ۴. نت ۵. آندره‌ند. ۶ تاس بلند.

۱. تاس بلند ۲. درایو ۳. دراپ ۴. دفاع کوتاه مورب

۱۹- هنگام برخورد توپ به راکت، صفحه راکت باید در کدام موقعیت مکانی قرار گیرد؟

۱. بالاتر از گودی کمر ۲. بالاتر از لگن ۳. پایین تر از گودی کمر ۴. پایین تر از لگن

۲۰- چه کسی مسئول تمامی رویدادها و مسائلی است که در طول یک دوره مسابقات رخ می دهد؟

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

۲۱- کنترل ارتفاع تور از زمین وظیفه کدام داور است؟

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

۲۲- اگر داور خط دو دست خود را از کنار بدنش به طور کامل باز کند به طوری که زاویه بین دستها و تنه وی حدود ۹۰ درجه شود، نشانه چیست؟

۱. تأخیر در زدن سرویس

۲. توپ خارج از خط فرود آمده است.

۳. قسمتی از پای بازیکن در زمان سرویس روی خط بوده است.

۴. هنگام زدن سرویس بخشی از راکت و توپ بالاتر از سطح کمر بازیکن قرار گرفته است.

۲۳- عرض خطوط زمین بدمینتون چند سانتی متر است؟

۱. ۴ ۲. ۵ ۳. ۶ ۴. ۷

۲۴- طول و عرض زمین بدمینتون به ترتیب چند متر است؟

۱. ۶/۱۰ در ۵/۱۸ ۲. ۶/۱۰ در ۴/۱۰ ۳. ۱۳/۴۰ در ۶/۱۰ ۴. ۱۳/۴۰ در ۵/۱۸

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

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- ضربه ای است که از بالای سر و با ارتفاع زیاد که به انتهای زمین حریف ارسال می شود تعریفی است از.....

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

۲- اگر گیرنده سرویس در حد عالی نباشد چه ضربه ای موثر تر است؟

۱. اسمش مورب      ۲. نت      ۳. دراپ      ۴. اسمش مستقیم

۳- کدام ضربه علیه بازیکنانی که به کندی به جلو حرکت می کنند یا بازیکنی که در انتهای زمین در حال دفاع است استفاده می شود؟

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

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

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

۵- کدام تاکتیک در بازی بدمینتون درست است؟

۱. روی نقاط قوت حریف، فشار آورده شود.  
۲. در بازی سعی کنید تحت تاثیر عوامل خارجی نباشید و فقط به بازی فکر کنید.  
۳. هدف در تمرینها فقط سرعت و استقامت در زدن ضربه ها می باشد.  
۴. باید در بازیها بیشتر در حالت دفاعی قرار گرفت تا از امتیاز گرفتن حریف جلوگیری شود.

۶- اصطلاح (ویچ) در باره کدام مورد به کار برده می شود؟

۱. حمله      ۲. نت      ۳. دراپ      ۴. دفاع

۷- کدام مورد در باره وسایل کمک آموزشی بدمینتون درست است؟

۱. بازی در زمین بزرگتر برای از بین بردن خطاهای بازیکن است.  
۲. بازی با راکت های سبکتر یا سنگینتر برای بالا بردن تمرکز بازیکن است.  
۳. تمرین با رنگها برای تمرین سرعت و تمرکز حواس است.  
۴. مریبان به این علت از دیوار برای تمرین استفاده می کنند که سرعت برگشت آن کند است.

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

۸- از ویژگی های این دوره رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب و شرایط تمرین سخت بدنی نسبت به مهارتهای فردی است که از اهمیت بیشتری برخوردار است از خصوصیات کدام نوع تمرینات است؟

۱. تمرینهای اولیه      ۲. فصل مسابقات      ۳. پیش از فصل مسابقه      ۴. فصل بعد از مسابقات

۹- کدام مورد از نظر نوع تمرین چابکی با بقیه متفاوت است؟

۱. دویدن زیگزاگ      ۲. دویدن به جلو و عقب  
۳. بدمینتون با سایه      ۴. پرش با سرعتهای مختلف به دفعات

۱۰- در روش های تمرینی خط ممتد (→) نشانه چیست؟

۱. بازیکن      ۲. شماره بازیکن      ۳. مسیر حرکت توپ      ۴. مسیر حرکت بازیکن

۱۱- مسؤل تمامی رویدادها در طول یک دوره مسابقات در بازی بدمینتون به عهده کیست؟

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

۱۲- کدام مورد جز وظایف داور زمین قبل از شروع مسابقه محسوب نمی شود؟

۱. برگه داوری را از سر داور بگیرد      ۲. کنترل ارتفاع تور از زمین  
۳. انداختن سکه برای انتخاب توپ و زمین      ۴. اطمینان از صحت کار تابلوی امتیازات

۱۳- وقتی امتیاز زننده سرویس زوج باشد سرویس از کدام سمت زمین زده می شود؟

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

۱۴- به کدام مورد اصطلاح توپ مرده اطلاق نمی شود؟

۱. زمانی که داور خطا اعلام کرده باشد.  
۲. توپ با سطح زمین تماس پیدا کند.  
۳. توپ به تور برخورد کند و آویزان شود.  
۴. زمانی که پس از ضربه، توپ به تور برخورد کند و به زمین حریف بیفتد.

۱۵- در نبود سر داور سلب صلاحیت بازیکن بر عهده کیست؟

۱. داور زمین      ۲. داور خط      ۳. سرپرست مسابقات      ۴. داور سرویس

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

۱۶- به طور معمول جدول مسابقات بدمینتون چگونه است؟

۱. دو حذفی      ۲. یک حذفی      ۳. دوره ای      ۴. رقابتی

۱۷- کدام مورد درباره سالن اختصاصی بدمینتون درست نیست؟

۱. حداقل ارتفاع سقف ۴۰۰ سانتیمتر باشد.  
۲. حداقل فاصله بین خط های دو زمین باید ۱۲۲ سانتیمتر باشد.  
۳. قدرت کل چراغ های سالن ۲۰۰۰ وات باشد.  
۴. رنگ زمینه سالن و کف از رنگ های تیره و یکنواخت باشد

۱۸- دمای مناسب محیط برای بازیکنان در ورزش بدمینتون حدود ..... درجه سانتیگراد و با رطوبت نسبی ..... است.

۱. ۱۰ درجه - ۳۰ درصد      ۲. ۱۶ درجه - ۴۰ درصد      ۳. ۲۰ درجه - ۲۰ درصد      ۴. ۱۵ درجه - ۲۵ درصد

۱۹- کدام مورد از دلایل رایج بودن بدمینتون در بین معلولان است؟

۱. کوتاه بودن ارتفاع تور بدمینتون      ۲. قابل انطباق بودن آن با بسیاری از معلولیت ها  
۳. کم تحرک بودن این بازی برای معلولان و غیر معلولین      ۴. یکسان بودن قوانین بازی برای تمام معلولان با غیر معلولان

۲۰- برای کدام دسته از معلولان هیچگونه تغییری در قوانین و مقررات بدمینتون داده نمی شود؟

۱. معلولان متحرک      ۲. معلولان نیمه متحرک  
۳. معلولان غیر متحرک      ۴. معلولان دارای شرایط خاص

۲۱- حداقل تعداد تماشاچی برای مسابقات بدمینتون المپیک چند نفر در نظر گرفته می شود؟

۱. پنج هزار نفر      ۲. سه هزار نفر      ۳. هشت هزار نفر      ۴. ده هزار نفر

۲۲- کدام مورد درباره کف پوش سالن بدمینتون درست نیست؟

۱. کف پوش در سالن های چند منظوره باید جمع شو و قابل حمل باشد.  
۲. کف پوش سالن باید در برابر لغزندگی بادوام باشد.  
۳. خط کشی در زمین های بین المللی و منطقه ای باید با رنگ سفید انجام شود.  
۴. خط کشی در زمین های محله ای و تفریحی باید با رنگ سبز انجام شود.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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

۲۳- کدام گزینه صحیح است؟

۱. بدمینتون حلقه ای را دکتر هالیس ابداع کرد.
۲. در مواقعی که بازی در نیمی از زمین انفرادی انجام می گیرد استفاده از ضربه اسمش خطاست.
۳. در مسابقات انفرادی بانوان، اولین بازیکنی که به امتیاز ۱۵ برسد برنده است.
۴. برای افرادی که در ناحیه مچ دست دچار محدودیت حرکتی هستند، استفاده از ضربه اسمش کارسازتر است.

۲۴- هنگامی که داور خط دست راست خود را بطور مستقیم بالا برده و نگه دارد، نشانه چیست؟

۱. توپ خارج از خط
۲. تاخیر در زدن سرویس
۳. تذکر برای رفتار سوء
۴. قرار نگرفتن قسمتی از پای بازیکن روی زمین



بدمیتون ۲ نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۹۵

وضعیٲ کلید پاسخ صحیح د ج ب الف شماره سوال

۱				الف	عادي
۲				د	عادي
۳				ج	عادي
۴				د	عادي
۵				ب	عادي
۶				د	عادي
۷				ج	عادي
۸				الف	عادي
۹				د	عادي
۱۰				د	عادي
۱۱				الف	عادي
۱۲				ج	عادي
۱۳				ب	عادي
۱۴				د	عادي
۱۵				ج	عادي
۱۶				ب	عادي
۱۷				الف	عادي
۱۸				ب	عادي
۱۹				ب	عادي
۲۰				الف	عادي
۲۱				ج	عادي
۲۲				د	عادي
۲۳				الف	عادي
۲۴				ج	عادي

سری سوال: یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بدمینتون 2، بدمینتون 2- عملی خواهران

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

۱- « ضربات کوتاه لب تور » چه نامیده می شوند؟

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

۲- در اجرای کدام ضربه، محل برخورد توپ و راکت باید در سطح پایین تر از کمر و میچ دست بازیکن زننده سرویس باشد؟

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

۳- از کدام سه ضربه زیر ، به دلیل شباهت در اجرای آنها ، می توان برای فریب دادن حریف استفاده نمود؟

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

۴- در کدام ضربه ، به کنترل زیاد میچ و انگشتان نیاز است؟

۱. اسمش . ۲. سرویس بلند . ۳. تاس . ۴. دراپ

۵- در کدام ضربه، توپ با نیروی زیاد از مقابل صورت و با شدت زیاد به طرف سر و سینه حریف زده می شود؟

۱. دراپ . ۲. اسمش . ۳. تاس . ۴. نت

۶- در ضربه درایو زاویه توپ و راکت ..... درجه و زاویه راکت و زمین ..... درجه است.

۱. بیشتر از 90- صفر . ۲. کمتر از 90- صفر . ۳. صفر - 90 . ۴. 90- صفر

۷- در کدام ضربه راکت موازی با زمین ضربه می زند؟

۱. سرویس تیز . ۲. درایو . ۳. تاس بلند . ۴. اسمش

۸- در کدام ضربه با قدم برداشتن پای موافق دست ضربه به سمت توپ، راکت مقابل توپ نگه داشته می شود و با تماس توپ به راکت با حرکت میچ، توپ به سمت دلخواه هدایت می شود؟

۱. اسمش . ۲. تاس بلند . ۳. دراپ آهسته . ۴. دفاع کوتاه

۹- کدام گزینه در مورد تمرینات بدمینتون صحیح نمی باشد؟

۱. به توپ خیره نشوید.  
۲. بعد از هر ضربه به مرکز زمین برگردید.  
۳. راکت را با شانه هدایت کنید و برای حرکت دادن راکت از شانه استفاده نمایید.  
۴. از ضربات نمایشی خودداری نمایید و همه ضربه ها را به یک شکل بزنید.

۱۰- کدام نوع سرویس در بازی دونفره کمترین کاربرد را دارد؟

۱. کوتاه . ۲. بلند . ۳. متوسط . ۴. تیز

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بدنیتون ۲، بدنیتون ۲- عملی خواهران

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

۱۱- از چه نوع ضربه ای بیشتر برای رقبایی استفاده می شود که در حرکت به جلو کند هستند؟

۱. اسمش . ۲. تاس . ۳. دراپو . ۴. دراپ

۱۲- یک تیم ایده آل دونفره بهتر است چگونه افرادی باشند؟

۱. یکی چپ دست و دیگری راست دست . ۲. هر دو نفر چپ دست . ۳. هر دو نفر راست دست . ۴. بستگی به سن دونفر دارد.

۱۳- برای کارایی بهتر اسمش در بازی دونفره، این ضربه به کجا زده می شود؟

۱. به انتها و گوش های زمین . ۲. به وسط دو نفر حریف . ۳. داخل بدن حریف . ۴. وسط و عقب زمین

۱۴- در زمان زدن کدام ضربه از حریف در بازی دونفره، بازیکنان در راستای هم (پهلوی به پهلوی) قرار می گیرند؟

۱. نت . ۲. تاس . ۳. سرویس بلند . ۴. اسمش

۱۵- در پاسخ به سرویس کوتاه در بازی دونفره، بهتر است از کدام ضربه استفاده شود؟

۱. اسمش . ۲. آندرهنگد کلیر . ۳. کوتاه و لب تور . ۴. دراپ

۱۶- در بازی دونفره برای به دست آوردن حالت حمله ای از چه نوع سرویسی استفاده می شود؟

۱. کوتاه . ۲. بلند . ۳. تیز . ۴. متوسط

۱۷- در بازی دونفره، وقتی تیمی از حالت حمله ای در آمد، نفر جلویی باید چگونه اقدام نماید؟

۱. باید به سرعت خم شود تا هم تیمی او آماده حمله حریف باشد. . ۲. باید به سرعت به عقب بیاید و آماده دفاع شود. . ۳. در وسط و انتهای زمین قرار می گیرد. . ۴. در وسط و جلوی زمین قرار گیرد.

۱۸- دویدن مسافت های طولانی با سرعت ثابت کدام فاکتور جسمانی را افزایش می دهد؟

۱. چابکی . ۲. تعادل . ۳. انعطاف پذیری . ۴. استقامت

۱۹- دویدن زیگزاگ باعث افزایش کدام گزینه می شود؟

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

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 ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۲۰- در کدام مرحله آمادگی ، تأکید بیشتر روی مهارت های بازی است؟

۱. تمرین های اولیه      ۲. نزدیک مسابقات      ۳. فصل مسابقات      ۴. خارج از فصل مسابقه

۲۱- داور خط چگونه توپی 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 شفاعی 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- در ارزشیابی توسط آزمون فرانسوی بدمینتون، کدام نوع سرویس سنجیده می شود؟

۱. کوتاه      ۲. بلند      ۳. تیز      ۴. خیلی بلند

۲۳- عرض خطوط زمین بدمینتون چند سانتی متر است؟

۱. ۱      ۲. ۲      ۳. ۳      ۴. ۴

۲۴- حداکثر اندازه طول راکت بدمینتون چند سانتی متر می باشد؟

۱. ۵۸      ۲. ۶۸      ۳. ۷۸      ۴. ۸۸

بدمیتون ۲- عملی خواهران نیمسال اول سال تحصیل ۹۷-۹۶

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱					د	عادي
۲					د	عادي
۳					ج	عادي
۴					د	عادي
۵					ب	عادي
۶					د	عادي
۷					ب	عادي
۸					د	عادي
۹					ج	عادي
۱۰					ب	عادي
۱۱					د	عادي
۱۲					الف	عادي
۱۳					ب	عادي
۱۴					د	عادي
۱۵					ج	عادي
۱۶					الف	عادي
۱۷					ب	عادي
۱۸					د	عادي
۱۹					د	عادي
۲۰					ب	عادي
۲۱					ج	عادي
۲۲					الف	عادي
۲۳					د	عادي
۲۴					ب	عادي

97-1

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱- مادر ضربه های بالای سر در بدمینتون چیست؟

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

۲- کدامیک از ضربات زیر در پاسخ به توپ های بلند با نیروی زیاد از مقابل صورت و با شدت زیاد به طرف سر و سینه حریف زده می شود؟

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

۳- شکل ضربه های دفاعی بلند و تیز به کدامیک از ضربات زیر شباهت دارد؟

۱. سرویس و درایو      ۲. آندرهند و نت      ۳. تاس و درایو      ۴. تاس و اسمش

۴- کدام گزینه در ارتباط با تاکتیک و به کارگیری تکنیک ها و ضربه ها صحیح است؟

۱. استفاده از ضربات نمایشی باید به حداکثر برسد.  
۲. بهتر است تمرینات تمام ضربه ها با روی راکت انجام شود.  
۳. بهتر است بازیکن به توپ خیره شود.  
۴. بازیکن بعد از هر ضربه باید به مرکز زمین برگردد.

۵- ضربه دراپ در کدام حالت مؤثر است؟

۱. بازی های دوبل  
۲. علیه بازیکنانی که به سرعت به جلو حرکت می کنند.  
۳. علیه بازیکنی که در جلوی زمین در حال دفاع است.  
۴. زمانی که بازیکن در حالت حمله قرار گرفته ولی از حد ضربه اسمش پایین تر است.

۶- در بازی های دونفره بدمینتون، طریقه ایستادن بازیکنان در زمین هنگام دفاع بهتر است چگونه باشد؟

۱. پهلو به پهلو  
۲. جلو و عقب  
۳. قطر هم  
۴. هر دو بازیکن در انتهای زمین جاگیری نمایند.

۷- کدام گزینه از تمرینات، مؤثر برای افزایش سرعت عمل و سرعت عکس العمل نیست؟

۱. دویدن های شتابدار      ۲. دویدن درجا      ۳. تمرین با وزنه      ۴. دویدن در سرازیری

۸- کدام دوره تمرینی، برای رسیدن به مهارت های مورد نیاز و آمادگی جسمانی مطلوب شرایط تمرین سخت بدنی نسبت به مهارت های فردی از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

۱. تمرینات اولیه  
۲. تمرینات نزدیک مسابقه  
۳. تمرینات فصل مسابقه  
۴. تمرینات خارج از فصل مسابقه

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۹- کدامیک از تمرینات زیر برای آماده کردن بازیکن برای شرکت در مسابقات مناسب تر است؟

۱. تمرین مجزا برای کسب مهارت
  ۲. تمرین با ترکیب ضربه ها
  ۳. تمرین ضربه های تحت فشار
  ۴. تمرین جزء به کل
- ۱۰- چرخش میچ پا نمونه ای از تمرینات تقویت ..... است.
۱. استقامت
  ۲. قدرت
  ۳. انعطاف پذیری و تعادل
  ۴. سرعت عمل

۱۱- حق زدن سرویس اول در گیم دوم بازی با کیست؟

۱. بازنده گیم اول
۲. برنده گیم اول
۳. قرعه کشی تعیین کننده است
۴. با توافق دو بازیکن تعیین می شود.

۱۲- زمان استراحت بین گیم اول و دوم چقدر است؟

۱. 20 ثانیه
۲. 30 ثانیه
۳. 60 ثانیه
۴. 90 ثانیه

۱۳- کدام گزینه از خطاهای سرویس نمی باشد؟

۱. پاها زننده و گیرنده سرویس روی خط های محوطه سرویس باشد.
۲. تأخیر در زدن یا دریافت سرویس
۳. تماس هر دو پای بازیکنان زننده یا گیرنده سرویس با زمین
۴. سرویس زننده و سرویس گیرنده به صورت مستقیم در داخل محدوده سرویس مقابل یکدیگر قرار گیرند.

۱۴- هنگامی که توپ در گردش نباشد، در اصطلاح ..... گفته می شود.

۱. مرده
۲. بجا
۳. خاکی
۴. مستقیم

۱۵- چه کسی مسئول تمامی رویدادها و مسائلی است که در طول یک دوره مسابقه رخ می دهد؟

۱. سرداور
۲. مربی تیم
۳. سرپرست تیم
۴. داور زمین

۱۶- کدام گزینه از وظایف داور، هنگام شروع مسابقه می باشد؟

۱. کنترل ارتفاع طور از زمین
۲. اطمینان از صحت کار تابلوی امتیازات
۳. تأیید صحت انتخاب زمین یا توپ توسط بازیکنان در شروع مسابقه
۴. اطمینان یافتن از اینکه فاصله ای میان پایه ها و عرض تور وجود نداشته باشد.

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱۷- بهترین فاصله داوران خط با خطوط زمین چند متر است؟

۱. حدود یک متر      ۲. حدود دو متر      ۳. حدود یک و نیم متر      ۴. حدود نیم متر

۱۸- جدول مسابقات بدمینتون به طور معمول ..... است.

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

۱۹- تعداد بازی ها در مسابقات تک حذفی که در آن ۱۰ تیم شرکت دارند، چند است؟

۱. ۵      ۲. ۷      ۳. ۸      ۴. ۹

۲۰- عرض کلیه خطوط زمین بدمینتون چند سانتی متر است؟

۱. ۱      ۲. ۲      ۳. ۳      ۴. ۴

۲۱- حداقل فاصله دیوارها از خط های انتهایی و کناری زمین باید به ترتیب حدود ..... سانتی متر و ..... سانتی متر باشد.

۱. ۱۰۰ - ۵۰      ۲. ۱۵۰ - ۱۰۰      ۳. ۱۰۰ - ۷۰      ۴. ۱۰۰ - ۲۰۰

۲۲- کدام گزینه صحیح است؟

۱. رنگ خط های زمین باید از رنگ های تیره انتخاب شود.  
۲. رنگ زمین سالن، کف میدان باید از رنگ های روشن و یکنواخت باشد.  
۳. حداقل ارتفاع چراغها از کف زمین باید ۴۰۰ سانتی متر باشد.  
۴. ورودی ها باید در قسمت وسط زمین بدمینتون واقع شوند.

۲۳- علت افزایش طول دسته راکت برای معلولان استفاده کننده از صندلی چرخ دار چیست؟

۱. کم کردن سرعت راکت      ۲. افزایش حوزه عمل بازیکن  
۳. مقاوم ساختن راکت      ۴. ایجاد سهولت در برداشتن توپ از زمین

۲۴- ارتفاع لبه پایینی تور از سطح زمین بازی در وسط تور باید حداقل ..... متر و در دو طرف آن ..... متر باشد.

۱. ۱ - ۱/۱      ۲. ۱/۵۲۴ - ۱/۵۵      ۳. ۱/۲۰ - ۱/۳۴      ۴. ۱/۵۰ - ۱/۳۰



شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیّت کلید
۱					الف	عادي
۲					ج	عادي
۳					الف	عادي
۴					د	عادي
۵					د	عادي
۶					الف	عادي
۷					ج	عادي
۸					الف	عادي
۹					ج	عادي
۱۰					ج	عادي
۱۱					ب	عادي
۱۲					ب	عادي
۱۳					ج	عادي
۱۴					الف	عادي
۱۵					الف	عادي
۱۶					ج	عادي
۱۷					ب	عادي
۱۸					الف	عادي
۱۹					د	عادي
۲۰					د	عادي
۲۱					ب	عادي
۲۲					ج	عادي
۲۳					ب	عادي
۲۴					ب	عادي

97-2

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. در کلیه ضربات بدمینتون ابتدا و انتهای حرکت دست از یک سمت به همان سمت بدن است.
۲. در کلیه ضربات، ابتدای حرکت دست باز است.
۳. در کلیه ضربات، دست در حالت ضربه و بعد از ضربه باز و کشیده است.
۴. در حرکت پا، پای مخالف همراه دست موافق عمل می کند.

۲- کدام ضربه نیاز به قدرت و سرعت زیادی دارد؟

۱. تاس
۲. دراپ
۳. نت
۴. اسمش

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- کدام گزینه در مورد تکنیک صحیح ضربه درایو، درست است؟

۱. توپ با زاویه نسبت به تور از روی آن عبور می کند.
۲. زاویه توپ و راکت در این ضربه بیشتر از ۹۰ درجه است.
۳. مچ دست از عقب به جلو حرکت می کند.
۴. فرود توپ در پشت تور و داخل زمین حریف است.

۵- شکل ضربه های دفاعی بلند و تیز شبیه ..... و ..... است.

۱. سرویس - درایو
۲. سرویس - نت
۳. تاس - نت
۴. تاس - درایو

۶- در چه مواقعی از سرویس کوتاه استفاده می شود؟

۱. اگر گیرنده سرویس کاملاً جلو ایستاده است.
۲. زمانی که حریف از اسمش قوی برخوردار است.
۳. زمانی که حریف در جواب دادن توپ های بلند ضعیف است.
۴. زمانی که سرویس زننده می خواهد در حالت حمله ای قرار گیرد.

۷- در بازی دوبل، کدام سرویس ها کاربرد و کارایی بیشتری دارند؟

۱. بلند، کوتاه و متوسط
۲. کوتاه، متوسط و تیز
۳. بلند، تیز و کوتاه
۴. متوسط، بلند و تیز

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۸- کدام گزینه از دلایل زدن سرویس بلند به انتهای زمین و گوشه ها در بازی انفرادی نمی باشد؟

۱. به زنده سرویس فرصت آماده شدن برای گرفتن ضربه حریف داده می شود.

۲. دور کردن دریافت کننده سرویس از مرکز زمین

۳. مصرف کردن انرژی بیشتر توسط حریف

۴. اتلاف وقت بازی

۹- بهترین مکان برای زدن ضربه دراپ در بازی دوپل، کجای زمین حریف می باشد؟

۱. کناره ها و عقب زمین

۲. انتها و وسط زمین

۳. کناره ها و جلوی حریف

۴. وسط زمین

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

۱. تاس

۲. دراپ

۳. اسمش

۴. درایو

۱۱- در بازی دونفره بهتر است از چه نوع سرویسی استفاده شود؟

۱. کوتاه

۲. بلند

۳. تیز

۴. خیلی بلند

۱۲- کدام گزینه در مورد بازی دوپل صحیح می باشد؟

۱. بازیکنان باید در هنگام حمله به صورت پهلو به پهلو بایستند.

۲. بازیکنان باید در هنگام دفاع به صورت جلو و عقب بایستند.

۳. در زدن سرویس بهتر است برای به دست آوردن حالت حمله از سرویس کوتاه استفاده شود.

۴. یک تیم ایده آل دونفره از دو بازیکن راست دست و یا دو بازیکن چپ دست تشکیل می شود.

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

۱. اسمش

۲. تاس

۳. دراپ

۴. درایو

۱۴- وقتی در بازی دوپل تیم مقابل ضربه تاس بزند، بهتر است ضربه اسمش به کدام بازیکن و چگونه زده شود؟

۱. باید سوی بازیکنی که اسمش مستقیم سمت فورهند او قرار می گیرد، حمله کرد.

۲. باید سوی بازیکنی که اسمش مستقیم سمت بک هند او قرار می گیرد، حمله کرد.

۳. باید سوی بازیکنی که اسمش مستقیم یا مورب سمت بک هند او قرار می گیرد، حمله کرد.

۴. باید سوی بازیکنی که اسمش مستقیم یا مورب سمت فورهند او قرار می گیرد، حمله کرد.

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱۵- تمرین با رنگ ها در تمرینات بدمینتون برای تقویت کدام گزینه مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. یادگیری مهارت و تکنیک صحیح انواع ضربه ها

۲. افزایش توان و قدرت عضلانی

۳. سرعت و تمرکز حواس و عکس العمل سریع در حرکت

۴. یادگیری تاکتیک های مختلف بازی

۱۶- تمرین هایی با وزنه سبک که در آن تعداد حرکات زیاد باشد، برای بهبود کدام شاخص آمادگی بدنی استفاده می شوند؟

۱. قدرت

۲. استقامت

۳. چابکی

۴. انعطاف پذیری

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

۱. چابکی

۲. سرعت عمل و عکسالعمل

۳. استقامت و تحمل

۴. انعطاف پذیری و تعادل

۱۸- در کدام فصل تمرینی بیشتر به تمرین مهارت های بازی پرداخته می شود؟

۱. تمرین های اولیه

۲. نزدیک مسابقات (پیش از فصل مسابقه)

۳. فصل مسابقات

۴. فصل بعد از مسابقات (خارج از فصل مسابقه)

۱۹- کدامیک از تمرینات زیر برای آماده کردن بازیکن برای شرکت در مسابقات مناسب تر است؟

۱. تمرین مجزا برای کسب مهارت

۲. تمرین با ترکیب ضربه ها

۳. تمرین ضربه های تحت فشار

۴. تمرین جزء به کل

۲۰- کدام گزینه از وظایف داور، هنگام شروع مسابقه می باشد؟

۱. کنترل ارتفاع طور از زمین

۲. اطمینان از صحت کار تابلوی امتیازات

۳. تأیید صحت انتخاب زمین یا توپ توسط بازیکنان در شروع مسابقه

۴. اطمینان یافتن از اینکه فاصله ای میان پایه ها و عرض تور وجود نداشته باشد.

۲۱- جدول مسابقات بدمینتون به چه صورت می باشد؟

۱. دوره ای

۲. ترکیبی

۳. تک حذفی

۴. دو حذفی

۲۲- عرض خطوط زمین بازی بدمینتون چند سانتی متر می باشد؟

۱. ۲

۲. ۳

۳. ۴

۴. ۵

۲۳- وزن توپ بدمینتون چند گرم می باشد؟

۱. ۴/۷۴ تا ۵/۵

۲. ۲/۳ تا ۵/۴

۳. ۱۰ تا ۲۰

۴. ۲۰ تا ۳۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۲۴- ارتفاع تور بدمینتون در دوطرف آن از سطح زمین چند متر است؟

۱/۴۵ .۴

۱/۵۵ .۳

۱/۶۵ .۲

۱/۷۵ .۱

phnuExam.com

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیّت کلید
١					ج	عادی
٢					د	عادی
٣					ب	عادی
٤					ج	عادی
٥					الف	عادی
٦					ب	عادی
٧					ب	عادی
٨					د	عادی
٩					د	عادی
١٠					الف	عادی
١١					الف	عادی
١٢					ج	عادی
١٣					ج	عادی
١٤					د	عادی
١٥					ج	عادی
١٦					ب	عادی
١٧					ج	عادی
١٨					ب	عادی
١٩					ج	عادی
٢٠					ج	عادی
٢١					ج	عادی
٢٢					ج	عادی
٢٣					الف	عادی
٢٤					ج	عادی

98-

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بدمینتون 2، بدمینتون 2- 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، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۶۴

۱- در کدام ضربه توپ در بالاترین ارتفاع از بالای سر زده می شود و با ارتفاع بسیار کم از روی تور رد شده و در پشت تور، در زمین حریف می افتد؟

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

۲- در دفاع ..... با قدم برداشتن پای ..... دست ضربه به توپ، راکت مقابل توپ نگه داشته می شود، و محل فرود توپ در این نوع دفاع در پشت تور و جلوی زمین حریف است.

۱. بلند - موافق      ۲. بلند - مخالف      ۳. کوتاه - موافق      ۴. کوتاه - مخالف

۳- شکل ضربه های دفاعی بلند و تیز به ترتیب شبیه به کدام ضربات می باشد؟

۱. سرویس و درایو      ۲. تاس و درایو      ۳. نت و اسمش      ۴. آندرهند و نت

۴- کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

۱. به توپ خیره نشوید.      ۲. سعی کنید ضربه ها را به توپ از پایین تر و جلوتر بزنید.      ۳. بعد از هر ضربه به مرکز زمین برگردید.      ۴. از حرکات مچ دست در هنگام ضربه ها استفاده کنید.

۵- زمانی که که گیرنده سرویس خیلی عقب ایستاده باشد یا دارای اسمش قوی باشد، بهتر است از چه نوع سرویسی استفاده شود؟

۱. تیز      ۲. متوسط      ۳. کوتاه      ۴. بلند

۶- در بازی دوبل، در پاسخ به سرویس های بلند، بهتر است از چه نوع ضربه ای استفاده شود؟

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

۷- کمترین سرویس مورد استفاده در بازی دونفره کدام است؟

۱. کوتاه      ۲. متوسط      ۳. بلند      ۴. تیز

۸- در بازی های دونفره بدمینتون، طریقه ایستادن بازیکنان در زمین هنگام حمله بهتر است چگونه باشد؟

۱. پهلو به پهلو      ۲. جلو و عقب      ۳. قطر هم      ۴. انتهای زمین

۹- بهترین ضربه در بازی دونفره، زمانی که 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. دراپ      ۲. درایو      ۳. تاس      ۴. اسمش

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، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۶۴

۱۰- اصطلاح (ویچ) در باره کدام مورد به کار برده می شود؟

۱. دراپ      ۲. نت      ۳. دفاع      ۴. حمله

۱۱- اگر بازیکنی در بازی دونفره، قصد زدن اسمش را دارد، بازیکن هم تیمی او در کجای زمین جاگیری می کند؟

۱. در نزدیکی یا داخل دو خط کناری جاگیری می کند.  
۲. در مرکز زمین تا بتواند کل زمین را پوشش دهد.  
۳. عقب زمین را پوشش می دهد.  
۴. با راکت بالای تور جاگیری میکند.

۱۲- کدام نوع تمرین برای سمت ضعیف چپ یا راست بازیکنان کاربرد دارد؟

۱. تمرین با رنگ ها      ۲. آویزان کردن توپ از نخ یا وسایل مشابه  
۳. استفاده از تمرین های دایره ای      ۴. بازی با راکت های سنگین تر

۱۳- تمرین با رنگ ها بیشتر برای افزایش کدام قابلیت جسمانی کاربرد دارد؟

۱. قدرت و انعطاف پذیری      ۲. سرعت و تمرکز حواس  
۳. استقامت      ۴. توان

۱۴- «پرش با سرعت های مختلف به دفعات»، در بهبود کدام فاکتور آمادگی جسمانی مؤثر است؟

۱. چابکی      ۲. قدرت      ۳. استقامت و تحمل      ۴. سرعت عکس العمل

۱۵- «دویدن به جلو (مثل: دو گام به جلو و یک گام به عقب)»، در بهبود کدام فاکتور آمادگی جسمانی مؤثر می باشد؟

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

۱۶- در کدام دوره تمرینی به ورزش های غیر تخصصی هم پرداخته می شود؟

۱. تمرین های اولیه      ۲. نزدیک مسابقات      ۳. فصل مسابقات      ۴. فصل بعد از مسابقات

۱۷- کدام نوع تمرین جهت کسب مهارت های بدمینتون مناسب تر می باشد؟

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



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، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۶۴

۱۸- کدام گزینه جزء خطاهای زننده سرویس محسوب نمی شود؟

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

۱۹- هنگامی که توپ در گردش نباشد، در اصطلاح ..... گفته می شود.

۱. بجا
۲. مستقیم
۳. مرده
۴. خاکی

۲۰- ..... مسئول تمامی رویدادها و مسائلی است که در طول یک دوره مسابقه رخ می دهد؟

۱. سرپرست تیم
۲. داور زمین
۳. سرداور
۴. مربی تیم

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

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

۲۲- جدول مسابقات بدمینتون معمولاً از کدام نوع می باشد؟

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

۲۳- عرض زمین بدمینتون در بازی دوبل چند متر می باشد؟

۱. 6/10 متر
۲. 5/18 متر
۳. 7/40 متر
۴. 8/18 متر

۲۴- کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

۱. رنگ خط های زمین باید از رنگ های روشن انتخاب شود.
۲. رنگ زمین سالن، کف میدان باید از رنگ های تیره و یکنواخت باشد.
۳. حداقل ارتفاع چراغها از کف زمین باید 400 سانتی متر باشد.
۴. حداقل فاصله دیوارها از خطهای انتهایی و کناری زمین به ترتیب حدود 50 سانتیمتر و 100 سانتی متر باشد.

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیّت کلید
۱					ج	عادي
۲					ج	عادي
۳					الف	عادي
۴					ب	عادي
۵					ج	عادي
۶					ب	عادي
۷					ج	عادي
۸					ب	عادي
۹					الف	عادي
۱۰					ج	عادي
۱۱					د	عادي
۱۲					ب	عادي
۱۳					ب	عادي
۱۴					ج	عادي
۱۵					الف	عادي
۱۶					د	عادي
۱۷					الف	عادي
۱۸					ج	عادي
۱۹					ج	عادي
۲۰					ج	عادي
۲۱					الف	عادي
۲۲					ج	عادي
۲۳					الف	عادي
۲۴					د	عادي

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱- تشخیص کدام ضربه از دراپ و اسمش از سوی حریف مشکل است؟

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

۲- از چه نوع ضربه ای در پاسخ به توپ های نزدیک تور، به خصوص زمانی که حریف در عقب زمین باشد، استفاده می شود؟

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

۳- در کدام ضربه، توپ مماس و موازی با تور و با سرعت زیاد به سوی زمین حریف ارسال می شود؟

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

۴- کدام عبارت در ارتباط با تاکتیک در به کارگیری تکنیک ها و ضربه ها صحیح نیست؟

۱. به توپ خیره نشوید.      ۲. ضربه ها را به توپ از بالاتر و جلوتر بزنید.  
۳. در هنگام زدن سرویس تعادل خود را حفظ کنید.      ۴. کمتر از حرکات مچ دست در زدن ضربه ها استفاده کنید.

۵- کدام نوع سرویس به زننده سرویس فرصت آماده شدن برای گرفتن ضربه حریف را می دهد؟

۱. کوتاه      ۲. بلند      ۳. متوسط      ۴. تیز

۶- اگر حریف در سطح عالی نباشد، چه نوع اسمشی موثرتر است؟

۱. مستقیم و خط های کناری زمین      ۲. مورب و خط های کناری زمین  
۳. مستقیم و خط وسط زمین      ۴. مورب و خط وسط زمین

۷- هنگام دریافت سرویس در بازی دونفره (دوبل)، معمولاً یکی از افراد..... را پوشش می دهد و نفر دوم..... زمین را پوشش می دهد.

۱. نزدیک خط کناری زمین - وسط و انتهای      ۲. نزدیک خط کناری زمین - انتها و گوشه  
۳. نزدیک و پشت خط کوتاه سرویس - وسط و انتهای      ۴. نزدیک و پشت خط کوتاه سرویس - انتها و گوشه

۸- کدام مورد از نظر نوع تمرین چابکی با بقیه متفاوت است؟

۱. دویدن زیگزاگ      ۲. دویدن به جلو و عقب  
۳. بدمینتون با سایه      ۴. پرش با سرعت های مختلف به دفعات

۹- در بازی دوبل بهتر است برای توپ های بلند از چه نوع ضربه ای استفاده شود؟

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون 2، بدمینتون 2- عملی خواهران

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

۱۰- در بازی دوپل برای کارایی بیشتر ضربات اسمش و دراپ، بهتر است توپ به کدام قسمت هدایت شود؟

۱. جلو و گوشه های زمین
۲. عقب و گوشه های زمین
۳. وسط و عقب زمین
۴. وسط دو نفر حریف

۱۱- مسؤل تمامی رویدادها در طول یک دوره مسابقات در بازی بدمینتون به عهده کیست؟

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

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

۱. کوتاه
۲. بلند
۳. تیز
۴. متوسط

۱۳- در صورتی که بازیکن زننده سرویس در بازی دوپل از سرویس بلند استفاده کرد، بهتر است چه عملی انجام دهید؟

۱. عقب برود و به حالت دفاعی پهلو به پهلو قرار گیرد.
۲. جلو برود و حالت حمله ای بگیرد.
۳. سر جای خود بایستد و منتظر ضربه حریف بماند.
۴. جای خود را با هم تیمی خود عوض کند.

۱۴- به کدام مورد اصطلاح توپ مرده اطلاق نمی شود؟

۱. زمانی که داور خط اعلام کرده باشد.
۲. توپ با سطح زمین تماس پیدا کند.
۳. توپ به تور برخورد کند و آویزان شود.
۴. زمانی که پس از ضربه، توپ به تور برخورد کند و به زمین حریف بیفتد.

۱۵- در نبود سر داور سلب صلاحیت بازیکن بر عهده کیست؟

۱. داور زمین
۲. داور خط
۳. سرپرست مسابقات
۴. داور سرویس

۱۶- به طور معمول جدول مسابقات بدمینتون چگونه است؟

۱. دو حذفی
۲. یک حذفی
۳. دوره ای
۴. رقابتی

۱۷- کدام مورد درباره سالن اختصاصی بدمینتون درست نیست؟

۱. حداقل ارتفاع سقف 400 سانتیمتر باشد.
۲. حداقل فاصله بین خط های دو زمین باید 122 سانتیمتر باشد.
۳. قدرت کل چراغ های سالن 2000 وات باشد.
۴. رنگ زمینه سالن و کف از رنگ های تیره و یکنواخت باشد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۴

۱۸- دمای مناسب محیط برای بازیکنان در ورزش بدمینتون حدود ..... درجه سانتیگراد و با رطوبت نسبی ..... است.

۱. ۱۰ درجه - ۳۰ درصد      ۲. ۱۶ درجه - ۴۰ درصد      ۳. ۲۰ درجه - ۲۰ درصد      ۴. ۱۵ درجه - ۲۵ درصد

۱۹- کدام مورد از دلایل رایج بودن بدمینتون در بین معلولان است؟

۱. کوتاه بودن ارتفاع تور بدمینتون  
۲. قابل انطباق بودن آن با بسیاری از معلولیت ها  
۳. کم تحرک بودن این بازی برای معلولان و غیر معلولین  
۴. یکسان بودن قوانین بازی برای تمام معلولان با غیر معلولان

۲۰- برای کدام دسته از معلولان هیچگونه تغییری در قوانین و مقررات بدمینتون داده نمی شود؟

۱. معلولان متحرک  
۲. معلولان نیمه متحرک  
۳. معلولان غیر متحرک  
۴. معلولان دارای شرایط خاص

۲۱- حداقل تعداد تماشاچی برای مسابقات بدمینتون المپیک چند نفر در نظر گرفته می شود؟

۱. پنج هزار نفر      ۲. سه هزار نفر      ۳. هشت هزار نفر      ۴. ده هزار نفر

۲۲- کدام مورد درباره کف پوش سالن بدمینتون درست نیست؟

۱. کف پوش در سالن های چند منظوره باید جمع شو و قابل حمل باشد.  
۲. کف پوش سالن باید در برابر لغزندگی بادوام باشد.  
۳. خط کشی در زمین های بین المللی و منطقه ای باید با رنگ سفید انجام شود.  
۴. خط کشی در زمین های محله ای و تفریحی باید با رنگ سبز انجام شود.

۲۳- کدام گزینه صحیح است؟

۱. بدمینتون حلقه ای را دکتر هالیس ابداع کرد.  
۲. در مواقعی که بازی در نیمی از زمین انفرادی انجام می گیرد استفاده از ضربه اسمش خطاست.  
۳. در مسابقات انفرادی بانوان، اولین بازیکنی که به امتیاز ۱۵ برسد برنده است.  
۴. برای افرادی که در ناحیه مچ دست دچار محدودیت حرکتی هستند، استفاده از ضربه اسمش کارسازتر است.

۲۴- هنگامی که داور خط دست راست خود را بطور مستقیم بالا برده و نگه دارد، نشانه چیست؟

۱. توپ خارج از خط  
۲. تاخیر در زدن سرویس  
۳. تذکر برای رفتار سوء  
۴. قرار نگرفتن قسمتی از پای بازیکن روی زمین

نمره نهایی پس از ورود بخش تشریحی، عملی و میان ترم محاسبه و در اطلاعات جامع دانشجو قابل مشاهده است

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
1			X		ج	عادی
2				X	د	عادی
3			X		ج	عادی
4				X	د	عادی
5		X			ب	عادی
6	X				الف	عادی
7	X				ج	عادی
8				X	د	عادی
9		X			ب	عادی
10				X	د	عادی
11		X			الف	عادی
12	X				الف	عادی
13	X				الف	عادی
14				X	د	عادی
15			X		ج	عادی
16		X			ب	عادی
17	X				الف	عادی
18		X			ب	عادی
19		X			ب	عادی
20	X				الف	عادی
21			X		ج	عادی
22				X	د	عادی
23	X				الف	عادی
24			X		ج	عادی