

سوی سوال : یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی :

**پایگاه خبری دانشجویان پیام نور**  
www.PNUA.COM

عنوان درس : بدینتون ۲، بدینتون ۲-عملی خواهان

و شهه تخصصی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۳۹۰۱۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۹۲۶۴

۱- مؤثرترین ضربه برای کسب امتیاز و خسته کردن حریف که به پهلوی توب 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 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 تیز و سریع ۳. ضربه های کوتاه ، لب تور  
۴. ضربه های کوتاه و متوسط

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

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

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

۱. تمرين با رنگ ها ۲. آویزان کردن توب از نخ ۳. شادو بدینتون ۴. بازی با دیوار

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

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

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

۱. تمرين ترکیبی ۲. تمرين مجزا ۳. تمرين ایستگاهی

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

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

سوی سوال : ۱ یک

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

**عنوان درس :** بدمینتون ۲، بدمینتون ۲-عملی خواهان  
**و شهه تحصیلی / کد درس :** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۳۹۰۱۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۹۲۶۴  
**پایگاه خبری دانشجویان پیام نور**

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

- ۱. داور زمین
- ۲. سردار
- ۳. داور خط
- ۴. داور سرویس

۱۱- بهترین مکان برای داور سرویس کدام است؟

- ۱. کناره زمین ، رویه بازیکن
- ۲. کناره پایه تور ، روپروی داور زمین
- ۳. نزدیک خط انتهایی زمین
- ۴. نزدیک به داور زمین ، روی خط کوتاه سرویس

۱۲- در صورت ندیدن محل درست فرود توب، 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- بازگردان افقی دست توسط داور خط نشانه چیست؟

- ۱. خطاب برای سوء رفتار
- ۲. دسته راکت به طور کامل به سمت پایین قرار نگرفته
- ۳. داخل زمین بودن توب
- ۴. نشان دادن توب 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 توب
- ۲. تعداد ضربه های صحیح بدون در نظر گرفتن زمان معین
- ۳. تعداد ضربه های صحیح در زمان معین و محل فرود توب
- ۴. تعداد ضربه های زده 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

سوی سوال : ۱ بک

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : بدینتون ۲، بدینتون ۲-عملی خواهان

و شهه تخصصی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۳۹۳-۱۳۹۴ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۹۴۲۶۴

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

#### 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 بدینتون 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. موقعیت زمین تأثیری بر تابش آفتاب ندارد. | ۴. زمین به شکل مربع باشد.                |

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

- |              |             |                      |                      |
|--------------|-------------|----------------------|----------------------|
| ۱. ۱۰/۴۰ متر | ۲. ۸/۸۰ متر | ۳. ۱۳/۴۰ - ۱۳/۴۰ متر | ۴. ۱۵/۶۰ - ۱۰/۶۰ 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 مج دست دارای محدودیت حرکتی هستند، مناسب تر است؟

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

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

- |        |        |             |           |
|--------|--------|-------------|-----------|
| ۱. گیم | ۲. اوت | ۳. توپ مرده | ۴. امتیاز |
|--------|--------|-------------|-----------|