

عنوان درس : بدミニتون ۱- بدミニتون خواهان

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۱۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۰

۱- کدام قسمت راکت بدミニتون دسته را به کله متصل می نماید؟

۴. میله

۳. فریم

۲. صفحه

۱. گلو

۲- کدام یک از راکت های زیر، توسط بازیکنان حرفه ای استفاده می شود؟

۴. مسی

۳. تیتانیوم

۲. فلزی

۱. چوبی

۳- وزن توپ بدミニتون باید چقدر باشد؟

۴. ۳ تا ۴ گرم

۳. ۴/۲۷ تا ۵/۴ گرم

۲. ۴/۴۷ تا ۵/۴ گرم

۱. ۳/۵ تا ۴/۵ گرم

۴- ارتفاع لبه فوقانی تور تا زمین در وسط زمین حدائق چند میلی متر باید باشد؟

۴. ۱/۵۲

۳. ۱/۷۶

۲. ۱/۵۷

۱. ۱/۶۸

۵- برای آزمایش توپ و حصول اطمینان از مناسب بودن پرواز توپ از کدام یک از ضربات استفاده می گردد؟

۴. درایو

۳. نت

۲. تاس

۱. آندرهند حمله ای

۶- کدام یک از موارد زیر، در رابطه با حالت آماده بازیکن برای دریافت سرویس صحیح است؟

۱. همیشه پای مخالف دست راکت جلو قرار می گیرد.

۲. پاها موازی هم و کمی بیشتر از عرض شانه باز می شود.

۳. بالا تنہ باید کمی به عقب متمایل شود.

۴. دست ضربه، سر راکت را پایین نگه می دارد.

۷- جهش های قوی که به صورت جفت های طولی بلند انجام می شود، چه نام دارد؟

۲. حرکت ساشوآ

۴. حرکت پای ترکیبی

۱. حرکت پای شمشیر بازی

۳. حرکت پای بکس

۸- مقابله بازیکنی که سرعت عکس العمل خوبی ندارند، کدام یک از سرویس ها کاربرد بیشتری دارد؟

۱. سرویس بلند

۳. سرویس کوتاه

۲. سرویس تیز

۴. سرویس فیلیک

۹- بهترین نقطه فرود توپ تاس حمله ای کدام ناحیه از زمین است؟

۱. وسط زمین

۲. زیر تور

۴. انتهای و گوشه های زمین

۳. خط کوتاه

۱۰- حرکت دست در اجرای آندرهند دفاعی و حمله ای، شبیه به کدام یک از تکنیک های بدミニتون می باشد؟

۱. سرویس کوتاه

۳. اسمش

۲. تاس

۴. سرویس بلند

عنوان درس : بدミニتون ۱- بدミニتون خواهان

رشه تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۵۱۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۵۱۸۸ - . علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۵۲۵۰

۱۱- مشخصات توپ تاس دفاعی کدام است؟

- ۱. با قوس زیاد و سرعت کم حرکت می کند.
- ۲. با قوس و سرعت زیاد حرکت می کند.
- ۳. با قوس و سرعت کم حرکت می کند.

۱۲- حرکت قبل از ضربه تکنیک اسمش، دقیقاً مشابه با کدام یک از تکنیک های زیر اجرا می شود؟

- | | | | |
|----------------|----------|-------|---------------|
| ۱. سرویس کوتاه | ۲. درایو | ۳. نت | ۴. تاس فورهند |
|----------------|----------|-------|---------------|

۱۳- در کدام یک از ضربات بدミニتون، توپ با کمترین ارتفاع از لب تور عبور کرده و سرعت توپ بسیار کم است؟

- | | | | |
|-------------|-------------|----------|--------|
| ۱. دراپ شات | ۲. دراپ کات | ۳. درایو | ۴. تاس |
|-------------|-------------|----------|--------|

۱۴- حرکت لحظه ضربه دراپ فورهند، شبیه به کدام یک از تکنیک های بدミニتون می باشد؟

- | | | | |
|------------|--------|---------|----------|
| ۱. آندرهند | ۲. تاس | ۳. اسمش | ۴. درایو |
|------------|--------|---------|----------|

۱۵- الگوی حرکتی دفاع تیز، به غیر از توپ هایی که داخل بدن هستند، به کدام یک از موارد ذیل شباخت دارد؟

- | | | | |
|----------|------------|-------------|-------------|
| ۱. درایو | ۲. آندرهند | ۳. دراپ شات | ۴. دراپ کات |
|----------|------------|-------------|-------------|

۱۶- الگوی حرکتی تاس فورهند با کدام یک از ضربات مشابه است؟

- | | | | |
|------------|----------|---------|----------|
| ۱. آندرهند | ۲. اووهد | ۳. دراپ | ۴. درایو |
|------------|----------|---------|----------|

۱۷- اسمشی که روی توپ های ناقص حرف و از حدود خط سرویس کوتاه نواخته می شود، چه نام دارد؟

- | | | | |
|-------|--------|--------|---------|
| ۱. نت | ۲. پوش | ۳. راش | ۴. براش |
|-------|--------|--------|---------|

۱۸- کدام یک از ضربات به هنگام عبور توپ از ارتفاع نسبتاً کم و نزدیک به تور نواخته می شود، چراکه اگر با راکت به صورت معمولی ضربه نواخته شود ممکن است خطای تور صورت گیرد؟

- | | | | |
|-------|---------|--------|--------|
| ۱. نت | ۲. براش | ۳. راش | ۴. پوش |
|-------|---------|--------|--------|

۱۹- الگوی حرکتی نت کیل مشابه کدام یک از ضربات زیر است؟

- | | | | |
|----------------|---------------|------------------|---------------|
| ۱. تاس و درایو | ۲. اسمش و راش | ۳. پوش و آندرهند | ۴. تاس و دراپ |
|----------------|---------------|------------------|---------------|

۲۰- مهم ترین عامل حالت گیری دفاع در بدミニتون کدام است؟

- | | | | |
|---------------------|---------------|--------------|--------------------|
| ۱. پهلو به پلو بودن | ۲. شناور بودن | ۳. مورب بودن | ۴. عقب به جلو بودن |
|---------------------|---------------|--------------|--------------------|



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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : بدミニتون ۱-عملی، بدミニتون خواهان

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۵۰۱۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۵۱۸۸ - . علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۵۲۵۰

۲۱- حرکت گول زننده ای که مشابه ضربه پوش به طرف توب هجوم برده می شود، کدام است؟

۱. پوش (push) ۲. امشش (smash) ۳. راش (rush) ۴. استاپ (stop)

۲۲- کدام یک از موارد زیر در تشخیص بازبکن موفق، رکن اساسی نمی باشد؟

۱. سایه زدن ۲. حمل راکت ۳. زمان بندی ۴. اصول کارپا

۲۳- بهترین نقطه فروود توب نت کدام قسمت زمین است؟

۱. پشت تور تا حدود خط سرویس ۲. انتهای زمین ۳. گوشه های زمین

۲۴- کدام یک از گزینه های زیر در ارتباط با تکنیک درایو فورهند صحیح است؟

۱. هر چقدر نقطه تماس راکت با توب پایین تر باشد بهتر است
 ۲. قبل از اجرای ضربه وزن بدن روی پای مخالف است.
 ۳. در لحظه اجرای ضربه، آرنج را صاف کرده و راکت را با زاویه ۹۰ درجه حرکت می دهیم.
 ۴. تا حد امکان باید عقب تراز بدن به توب ضربه زده شود.