

## کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

دانشگاه پیام نور

مرکز آموزن و سنجش

دانشگاه پیام نور

سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنبیس روی میز-عملی - خواهان

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۲۱۵۰۳۰

۱- در سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ چپ به راست، پس از ضربه حرکت توپ چگونه می باشد؟

۱. توپ ضمن حرکت به جلو چرخش پهلوی چپ به راست دارد.

۲. توپ ضمن حرکت به جلو چرخش پهلوی راست به چپ دارد.

۳. توپ ضمن حرکت به جلو چرخش زیری و پهلوی راست به چپ دارد.

۴. توپ ضمن حرکت به جلو چرخش زیری و پهلوی چپ به راست دارد.

۲- در سرویس ساید آندر اسپین فورهند، زاویه راکت نسبت به میز هنگام ضربه تقریباً چند درجه است؟

۴. ۷۵ درجه

۳. ۱۱۰ درجه

۲. ۴۵ درجه

۱. ۹۰ درجه

۳- در سرویس ساید آندر اسپین فورهند نقطه فرود توپ در کدام قسمت میز است؟

۱. یک سوم انتهایی

۴. یک سوم ابتدایی و انتهایی

۳. یک سوم میانی

۴- کاربرد عمدۀ ضربه کات چه زمانی است؟

۱. زمانی که حریف به میزش نزدیک باشد - در پاسخ به سرویس‌های حریف که با پیچ بالایی باشد.

۲. زمانی که حریف سمت راست میزش باشد - در پاسخ به سرویس‌های حریف که با پیچ پایینی باشد.

۳. زمانی که حریف سمت چپ میزش باشد - در پاسخ به سرویس‌های حریف که با پیچ پایینی باشد.

۴. زمانی که حریف از میزش دور باشد - در پاسخ به سرویس‌های حریف که با پیچ بالایی باشد.

۵- کات بیرون میز بک هند، مشابه کدام یک از سرویس‌های ذیل می باشد؟

۱. آندر اسپین بک هند

۴. ساید آندر اسپین بک هند

۳. ساید اسپین بک هند

۶- در ضربه کات روى میز بک هند توپ چه نوع پیچی دارد و در کدام قسمت میز حریف فرود می آید؟

۲. پیچ زیری - یک سوم ابتدایی

۴. پیچ پهلوی - سمت راست

۱. پیچ بالایی - یک سوم ابتدایی

۳. پیچ زیری - انتهای

## کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنبیس روی میز-عملی - خواهان

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۲۱۵۰۳۰

**۷- کدام عبارت صحیح است؟**

۱. دراپ شات یک مهارت حمله ای است.

۲. دراپ شات یک مهارت در برابر سرویس های تاپ اسپین حریف است.

۳. برگشت دراپ شات بهتر است وسط میز حریف باشد.

۴. دراپ شات یک مهارت و تکنیک گول زننده است.

**۸- مهم ترین ضربه و تکنیک حمله ای در تنبیس کدام گزینه است؟**

۴. درایو

۳. لوپ

۲. کات

۱. دراپ شات

**۹- در مهارت درایو لوپ، راکت به کدام ناحیه از توب اصابت می کند؟**

۲. پشت توب

۱. نیمه پایین، بین پشت و بالای توب

۴. بین پشت و پایین توب

۳. نیمه بالا

**۱۰- بازی تنبیس روی میز ترکیبی از کدام موارد ذیل است؟**

۴. سرعت و استقامت

۳. قدرت و استقامت

۲. سرعت و پیچ توب

۱. قدرت و پیچ توب

**۱۱- کدام عبارت درباره سرویس صحیح است؟**

۱. قصد بازیکن از اجرای سرویس بلند این است که حریف سریع تر عکس العمل نشان دهد.

۲. پیچ حاصله در سرویس بلند، کمتر خواهد بود.

۳. تغییر ارتفاع توب در سرویس از تکنیک های اصلی گرفتن امتیاز محسوب می شود.

۴. بهتر است در آخرین لحظه زدن سرویس سرعت و پیچ لازم به توب داده شود.

**۱۲- بهترین نحوه پاسخ تاپ اسپین های کوتاه یا توب های بدون پیچ، چه ضربه ای است؟**

۴. فلیک

۳. دراپ شات

۲. پوش

۱. تاپ اسپین بلند

**۱۳- به توانایی جابجایی، تغییر مسیر و انتقال سریع بخشی از بدن چه می گویند؟**

۴. چابکی

۳. تعادل

۲. سرعت عمل

۱. سرعت عکس العمل

**۱۴- کدام گروه از قابلیت های جسمانی و حرکتی در تنبیس روی میز مهم تر است؟**

۲. سرعت، چابکی، قدرت، استقامت عضلانی

۱. انعطاف پذیری، قدرت، استقامت، سرعت

۴. انعطاف پذیری، تعادل، استقامت، سرعت

۳. استقامت، چابکی، قدرت، تعادل

## کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

سوال ۱: سری ۲۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنبیس روی میز-عملی - خواهاران

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهاران) ۱۲۵۰۳۰

۱۵- مهم‌ترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح قهرمانی علاوه بر آمادگی جسمانی مناسب کدام گزینه است؟

۱. مربی  
 ۲. آمادگی حرکتی  
 ۳. شناخت حریف  
 ۴. برخورداری از آمادگی‌های روحی - روانی و ذهنی

۱۶- فعالیت‌های بین ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه در محدوده کدام دستگاه انرژی انجام می‌شوند؟

۱. فسفات  
 ۲. گلیکولیز بی‌هوایی  
 ۳. اکسیژن  
 ۴. هوایی

۱۷- در تنبیس روی میز، بخش عمدۀ انرژی از طریق کدام دستگاه تأمین می‌شود؟

۱. اسید لاکتیک  
 ۲. ATP-CP  
 ۳. هوایی  
 ۴. بی‌هوایی

۱۸- افزایش مصرف پروتئین را چند ماه قبل از مسابقات باید شروع کرد؟

۱. ۱ ماه  
 ۲. ۲ ماه  
 ۳. ۳ ماه  
 ۴. ۴ ماه

۱۹- مهم‌ترین ویژگی بازیکن حمله‌ای در تنبیس روی میز چیست؟

۱. نزدیک به میز بازی می‌کند.  
 ۲. در فاصله ۱/۵ متری از میز بازی می‌کند.  
 ۳. سرعت رالی را افزایش دهد.  
 ۴. از سرویس‌های یکسان استفاده کند.

۲۰- تورنمنتی که مشارکت در آن برای بازیکنان کلیه فدراسیون‌ها آزاد است را چه می‌نامند؟

۱. محدود  
 ۲. دعوتی  
 ۳. آزاد  
 ۴. دولتی

۲۱- قبل از شروع مسابقه، بازیکنان چند دقیقه مجاز به تمرين روی میز مسابقه هستند؟

۱. ۲ دقیقه  
 ۲. ۴ دقیقه  
 ۳. ۷ دقیقه  
 ۴. ۱۰ دقیقه

۲۲- یک بازیکن یا یک زوج بازیکن از چند تایم استراحت در جریان بازی می‌توانند استفاده کنند؟

۱. یک تایم استراحت دو دقیقه ای  
 ۲. دو تایم استراحت یک دقیقه ای  
 ۳. دو تایم استراحت یک دقیقه ای  
 ۴. دو تایم استراحت دو دقیقه ای

۲۳- تایم استراحت توسط کدام‌یک از افراد زیر درخواست می‌شود؟

۱. داور  
 ۲. بازیکن  
 ۳. مربی یا کاپیتان  
 ۴. کمک داور

۲۴- ارتفاع دیوارهای سالن تنبیس روی میز حداقل چند متر باید باشد؟

۱. یک متر  
 ۲. دو متر  
 ۳. سه متر  
 ۴. چهار متر