

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

سری سوال: یک ۱

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

۲۰. ir

۱- کدام گزینه از مشخصات سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ می باشد؟

۱. مشابه سرویس ساید اسپین فورهند با پیچ راست به چپ می باشد.
۲. بهتر است به سمت چپ میز حریف زده شود.
۳. حرکت توپ بدون قوس است
۴. توپ هوا را به جلو می شکافد

۲- کدام یک از سرویس های زیر با پیچ های ترکیبی می باشد؟

۲. ساده تاپ اسپین
۴. ساید اسپین فور هند

۱. ساید آندر اسپین فورهند

۳. ساید اسپین بک هند

۳- کدام گزینه از مشخصات توپ کات می باشد؟

۱. به قسمت یک سوم وسط میز حریف زده می شود
۲. زمانی که حریف از میز دور است به کار برده می شود
۳. به دنبال دفاع حریف زده می شود
۴. عمدتاً در جواب توپی که دارای پیچ زیری می باشد، زده می شود.

۴- کدام عبارت در خصوص مهارت دراپ شات صحیح می باشد؟

۲. در پایین ترین ارتفاع توپ زده می شود.
۴. در برابر پیچهای رو اجرا می شود.

۵- کدام گزینه از مشخصات ضربه درایو لوب است؟

۲. ارتفاع کم ، سرعت کم و پیچ کم توپ
۴. ارتفاع کم ، سرعت زیاد و پیچ زیاد توپ

۱. ارتفاع زیاد ، سرعت کم توپ و پیچ زیاد

۳. ارتفاع زیاد ، سرعت زیاد و پیچ کم توپ

۶- در کدام مهارت ذیل با توجه به ارتفاع زیاد ، سرعت کم و پیچ زیاد توپ پس از برخورد به میز با پیچ زیادی به سمت بالا و خارج میز کمانه می کند؟

۴. های لوب

۳. درایو لوب

۲. فلیپ

۱. کات

۷- کدام گزینه از تکنیک درستی درهنگام سرویس به شمار می آید؟

۲. از سرویسی استفاده کنیم که ایجاد موقعیت حمله کند
۴. هنگام ضربه از ضربات مشابه استفاده کنیم

۱. قصد فریب حریف را نداشته باشیم

۳. از سرویس متنوع استفاده نکنیم

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) ۱۲۵۰۳۰

سوال: ۱ یک

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

- ۸- کدام عبارت جهت افزایش کارآبی مهارت صحیح می باشد؟
۱. مهارت ساده را صدها بار تکرار کنیم.
 ۲. فقط مهارت مشکل را تکرار کنیم.
 ۳. تقویت قوای ذهنی لازم نیست.

۹- جهت برگشت سرویس کوتاه حریف بهتر است از کدام ضربات استفاده شود؟

۱. دراپ شات ، فیلیپ ، تاپ اسپین
۲. دراپ شات ، فیلیپ ، پوش
۳. دراپ شات ، لوب ، تاپ اسپین

۱۰- کدام گزینه جزء تمرينات آمادگی جسمانی و حرکتی عمومی در تنبیس روی میز می باشد؟

۱. فور هند کنترلی چهار نفره
۲. تمرينات پلیومتریک
۳. اجرای فور هند کنترلی

۱۱- مهم ترین عامل موفقیت در ورزشکاران سطح قهرمانی کدام عامل می باشد؟

۱. چابکی بالا
۲. انعطاف مناسب
۳. برخورداری از آمادگی های روحی - روانی و ذهنی
۴. آمادگی حرکتی بالا

۱۲- کدامیک از موارد زیر جزء تمرينات آمادگی جسمانی و حرکتی اختصاصی در تنبیس روی میز می باشد؟

۱. تمرينات سرعتی
۲. دراز نشست
۳. بارفیکس
۴. حرکت سایه زدن بدون توب

۱۳- کدام عبارت در رابطه با اعتماد به نفس بازیکنان تنبیس روی میز صحیح است؟

۱. در جریان بازی از سرویس های مطمئن و یک جور استفاده نماید
۲. در بعضی از ضربات تردیدی به خود راه دهد.
۳. اگر موقعیت حمله دارد، آن را به حرکت دفاعی تبدیل کند.
۴. ضربات را با دقیق و قدرت و سرعت انجام دهد

۱۴- در رشته تنبیس روی میز انرژی غالب از کدام منبع انرژی تأمین می شود؟

۱. فسفاتن و اسید لاکتیک
۲. فسفاتن
۳. اسید لاکتیک
۴. هوازی

۱۵- کدام تمرينات با دوره های متناوب استراحت - تمرين انجام می شود؟

۱. تداومی
۲. هوازی
۳. تناوبی
۴. تکراری

۲۰.۱۲

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) ۱۴۰۳-۱۴۵۰

۱۶- در دوره پیش فصل ، نیاز روزانه ورزشکاران تنبیس روی میز به پروتئین چندگرم به ازای هر کیلوگرم است ؟

۱. ۱/۵-۱ گرم ۲. ۱/۲-۰/۸ گرم ۳. ۱/۵-۰/۸ گرم ۴. ۱/۵-۰/۸ گرم

۱۷- تغذیه هنگام مسابقه باید حاوی کدام منبع انرژی باشد؟

۱. چای و قهوه
۲. مایعات حاوی کربوهیدرات
۳. کربوهیدرات
۴. پروتئین

۱۸- بهتر است آخرین وعده غذایی قبل از مسابقه حاوی کدام یک از موارد ذیل باشد ؟

۱. چربی
۲. پروتئین
۳. کربوهیدرات
۴. ویتامین ها

۱۹- بازیکنان حمله ای بیشتر در کدام قسمت میز بازی می کنند و تمایل به چه نوع ضرباتی دارند؟

۱. گوشه های میز - تک و لوب
۲. نزدیک میز - کوتاه و بلند
۳. نزدیک میز - تک و لوب

۲۰- بازیکن کنترلی چگونه حریف را به اشتباه می اندازد؟

۱. با استفاده از انواع کات حریف را وادار به حمله و با تغییر سرعت و پیچ توب حریف را به اشتباه می اندازد
۲. با استفاده از انواع سرویس حریف را وادار به حمله و با تغییر سرعت و دفاع حریف را به اشتباه می اندازد
۳. با استفاده از انواع کات حریف را وادار به حمله و با تغییر مسیر و پیچ راکت حریف را به اشتباه می اندازد
۴. با استفاده از انواع سرویس حریف را وادار به حمله و با تغییر مسیر و دفاع حریف را به اشتباه می اندازد

۲۱- در مقررات بین المللی تنبیس روی میز برای هر مسابقه چند داور و کمک داور انتصاب می شود ؟

۱. یک داور و یک کمک داور
۲. یک داور و دو کمک داور
۳. دو داور و یک کمک داور
۴. دو داور و دو کمک داور

۲۲- قبل از شروع مسابقه بازیکنان چند دقیقه مجازند بر روی میز تمرین کنند و این زمان توسط چه کسی قابل تمدید است ؟

۱. ۱ دقیقه - ورزشکاران
۲. ۲ دقیقه - کمک داور
۳. ۱ دقیقه - مربي
۴. ۲ دقیقه - سردار

۲۳- برای انجام مسابقات هنگامی که بخواهیم شانس مساوی و بیشتری به افراد بدھیم از کدام نوع جدول استفاده می کنیم ؟

۱. دوره ای
۲. دوره ای - یک حذفی
۳. دوحذفی
۴. یک حذفی

کارشناسی

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز-عملی - خواهان

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

۴۴- اندازه سالن مسابقات تنیس روی میز به چه عاملی بستگی دارد؟

- ۱. تعداد بازیکنان
- ۲. تعداد میزها
- ۳. تعداد پانل ها
- ۴. محوطه بازی