



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۰

۱- کدام یک از سرویس های زیر دارای پیچ های ترکیبی نمی باشد؟

۰۱. سایید تاپ اسپین فورهند
۰۲. سایید تاپ اسپین بک هند
۰۳. سایید اسپین فورهند
۰۴. سایید آندراسپین بک هند

۲- کاربرد عمده این سرویس زمانی است که حریف از میزش دور و یا از یک سمت میز فاصله بیشتری دارد؟

۰۱. سایید آندر اسپین فورهند
۰۲. سایید اسپین فورهند
۰۳. سرویس های ترکیبی
۰۴. سرویس با پیچ رو

۳- معمولاً به دنبال حملات حریف و یا سرویس هایی که دارای پیچ بالایی هستند، به کار برده می شود؟

۰۱. بلوک
۰۲. لوپ
۰۳. پوش
۰۴. کات

۴- این ضربه یک مهارت گول زننده است و می توان با آن حریف را وادار به دویدن کرد و خود را به موقعیت حمله رساند؟

۰۱. کات
۰۲. دراپ شات
۰۳. درایو لوپ
۰۴. های لوپ

۵- کدام گزینه در رابطه با ضربه لوپ صحیح می باشد؟

۰۱. بسیار شبیه به پوش می باشد.
۰۲. توپ دارای پیچ پهلوی بسیار زیاد است.
۰۳. یک ضربه بسیار مهم کنترلی می باشد.
۰۴. توپ دارای پیچ رویی بسیار زیاد است.

۶- ارتفاع زیاد، سرعت کم و پیچ زیاد توپ از مشخصات کدام ضربه می باشد؟

۰۱. های لوپ
۰۲. درایو لوپ
۰۳. کات
۰۴. فلیک

۷- از این مهارت در برابر سرویس های آندراسپین کوتاه یا توپ های بدون پیچ کوتاه حریف استفاده می شود؟

۰۱. فلیک
۰۲. های لوپ
۰۳. لوپ
۰۴. بلوک

۸- مؤثرترین راه برای بهبود ضربات، حس حرکت و افزایش میزان سرعت حرکتی در تنیس روی میز چیست؟

۰۱. تمرین ضربه زدن به دیوار
۰۲. تمرین سایه زدن بدون توپ
۰۳. بالا بردن سطح آمادگی جسمانی
۰۴. استفاده از راکت های خوب

۹- در تنیس روی میز قصد بازیکن از اجرای سرویس بلند چیست؟

۰۱. از شتاب توپ در حال فرود استفاده کند.
۰۲. پیچ حاصله در این سرویس کمتر خواهد بود.
۰۳. با این عمل حریف زودتر عکس العمل نشان می دهد.
۰۴. حریف بهتر می تواند زاویه راکت را تنظیم کند.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۰

۱۰- مهمترین عوامل آمادگی حرکتی ورزشکاران تنیس روی میز کدام گزینه می باشد؟

۱. قدرت، انعطاف پذیری، سرعت عکس العمل، استقامت قلبی تنفسی

۲. تعادل، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی عصبی عضلانی

۳. چابکی، قدرت، سرعت، هماهنگی عصبی عضلانی، تعادل، استقامت عضلانی

۴. هماهنگی عصبی عضلانی، استقامت قلبی تنفسی

۱۱- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح بالا (قهرمانی) کدام گزینه است؟

۱. آمادگی روحی، روانی و ذهنی

۲. آمادگی حرکتی

۳. آمادگی جسمانی

۴. چابکی

۱۲- بهترین فعالیت تناوبی برای ارتقاء دستگاه های انرژی کدام است؟

۱. بازی با توپ

۲. بازی در سایه

۳. تمرینات با وزنه

۴. دویدن

۱۳- کدام دسته از مواد غذایی زیر، حاوی کربوهیدرات بیشتری جهت تغذیه مناسب ورزشکاران است؟

۱. سفیده تخم مرغ، ماکارونی، شکر

۲. قند، عسل، شیر

۳. عسل، سیب زمینی، ماکارونی

۴. گوشت قرمز، سفیده تخم مرغ، ماهی

۱۴- مهم ترین ویژگی بازیکنان حمله ای در تنیس روی میز کدام گزینه است؟

۱. نزدیک به میز بازی کردن

۲. دور از میز بازی کردن

۳. استفاده از ضربات کنترلی

۴. استفاده از سرویس های یکسان

۱۵- مشارکت در کدام تورنمنت برای بازیکنان مشخصی که شخصاً دعوت شوند، محدود است؟

۱. تورنمنت قازی

۲. تورنمنت بین المللی

۳. تورنمنت محدود

۴. تورنمنت دعوتی

۱۶- هر مسابقه تنیس روی میز دارای چند داور و چند کمک داور می باشد؟

۱. یک داور و دو کمک داور

۲. دو داور و یک کمک داور

۳. یک داور و یک کمک داور

۴. دو داور و دو کمک داور

۱۷- در جدول مسابقات تیمی آقایان (سیستم جام سوئیت لینگ) تعداد بازیکنان هر تیم چند نفر است؟

۱. ۵ نفر

۲. ۳ نفر

۳. ۶ نفر

۴. ۷ نفر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۰

۱۸- نحوه امتیاز دهی در تنیس روی میز به چه صورت می باشد؟

۱. برنده ۳ امتیاز، بازنده ۱ امتیاز، بازی انجام نشده ۰ امتیاز
۲. برنده ۲ امتیاز، بازنده ۱ امتیاز، بازی انجام نشده ۰ امتیاز
۳. برنده ۳ امتیاز، بازنده ۲ امتیاز، بازی انجام نشده ۱ امتیاز
۴. برنده ۲ امتیاز، بازنده ۱ امتیاز، بازی انجام نشده ۱ امتیاز

۱۹- دمای مناسب محل برگزاری بازی تنیس روی میز چه مقدار توصیه می شود؟

۱. ۱۳ درجه سانتی گراد
۲. ۲۳ درجه سانتی گراد
۳. ۱۰ درجه سانتی گراد
۴. ۱۷ درجه سانتی گراد

۲۰- در تنیس روی میز اعلام « لت » توسط داور به چه معناست؟

۱. یک امتیاز از هر دو بازیکن کم می شود.
۲. یک امتیاز به زننده سرویس داده می شود.
۳. امتیازی رد و بدل نمی شود.
۴. به هر بازیکن یک امتیاز تعلق می گیرد.

۲۱- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. دفاع فقط یکبار با بک هند انجام شود.
۲. ضربه کات شبیه ضربه لوپ می باشد.
۳. در کات حرکت دست از بالا به سمت جلو و پایین است.
۴. در کات حرکت دست از پایین به بالا و جلو است.

۲۲- ضربات تاپ اسپین کوتاه یا توپ های بدون پیچ را با کدام ضربه جواب دهیم، بهتر است؟

۱. پوش
۲. کات
۳. تک
۴. تاپ اسپین بلند

۲۳- مهم ترین دستگاه های انرژی زایی در تنیس روی میز کدام گزینه است؟

۱. فسفاژن، هوازی
۲. فسفاژن، اسید لاکتیک
۳. اسید لاکتیک و هوازی
۴. گلیکولیز

۲۴- ضربه کات شما در صورتی که درست اجرا شده باشد، چنانچه به راکت ساکن حریف برخورد نماید

۱. به سمت چپ منحرف می شود.
۲. به سمت راست منحرف می شود.
۳. به سمت بالا منحرف می شود.
۴. به سمت تور و پایین منحرف می شود.