

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵)

۱- کاربرد عمده سرویس ساید آندر اسپین فورهند در چه زمانی است؟

۰۱. حریف یک بازیکن دفاعی باشد
 ۰۲. حریف یک بازیکن حمله ای باشد
 ۰۳. حریف نزدیک میز باشد
 ۰۴. حریف به یک سمت میز نزدیک باشد

۲- سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ (در افراد راست دست) بهتر است به کدام سمت میز زده شود؟

۰۱. راست
 ۰۲. چپ
 ۰۳. وسط
 ۰۴. به انتهای زمین حریف

۳- کدام سرویس، ترکیبی از سرویس ساید اسپین با پیچ راست به چپ و تاپ اسپین از حالت بک هند است؟

۰۱. سرویس ساید تاپ اسپین فورهند
 ۰۲. سرویس ساید آندر اسپین بک هند
 ۰۳. سرویس ساید تاپ اسپین بک هند
 ۰۴. سرویس ساید آندر اسپین فورهند

۴- امروزه بازیکنان مطرح برای پنهان کردن راکت از دید حریف از چه سرویسی استفاده می کنند؟

۰۱. کوتاه
 ۰۲. آندر اسپین
 ۰۳. ساید اسپین
 ۰۴. بلند

۵- مهمترین ضربه دفاعی چیست و کاربرد عمده آن چه زمانی است؟

۰۱. کات و زمانی که حریف از میزش دور باشد
 ۰۲. کات و زمانی که حریف به میزش نزدیک باشد
 ۰۳. دراپ شات و زمانی که حریف از میزش دور باشد
 ۰۴. دراپ شات و زمانی که حریف به میزش نزدیک باشد

۶- بهتر است برگشت سرویس حریف با مهارت دراپ شات در کدام قسمت میز باشد؟

۰۱. نزدیک تور
 ۰۲. گوشه ها و پشت تور
 ۰۳. نزدیک میز
 ۰۴. دور از میز

۷- چرا فلیک را یک مهارت حمله ای به حساب می آورند؟

۰۱. سرعت آهسته برگشت توپ
 ۰۲. سرعت نسبتا سریع برگشت توپ
 ۰۳. سرعت سریع رفت توپ
 ۰۴. سرعت نسبتا آهسته رفت توپ

۸- موثرترین راه برای بهبود ضربات و حس حرکت چه تمرینی است؟

۰۱. تمرین با راکت ترکیبی
 ۰۲. سایه زنی
 ۰۳. تمرین وزنه
 ۰۴. تمرینات سرعتی

۹- سرویس های موثر کوتاه با پیچ زیر باید در چه مناطقی فرود آید؟

۰۱. ۹.۸.۷
 ۰۲. ۳.۲.۱
 ۰۳. ۶.۵.۴
 ۰۴. ۴.۳.۲

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۰- برای برگشت دادن سرویس کوتاه حریف، بهتر است از چه مهارت هایی استفاده شود؟

۱. کات . دراپ شات ۲. لوپ . دراپ شات ۳. فلیک . کات ۴. دراپ شات . فلیک

۱۱- به فاصله زمانی بین اعمال محرک تا شروع پاسخ را چه می گویند؟

۱. دقت ۲. سرعت عمل و عکس العمل
۳. سرعت عکس العمل ۴. قدرت

۱۲- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح بالا چیست؟

۱. آمادگی روحی و روانی و ذهنی بالا ۲. چابکی بالا
۳. آمادگی جسمانی بالا ۴. چابکی و انعطاف پذیری بالا

۱۳- فعالیت های بین ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه در محدوده کدام دستگاه انجام می شود؟

۱. دستگاه گلیکولیز بی هوازی ۲. دستگاه فسفاژن
۳. دستگاه اکسیژن ۴. دستگاه هوازی

۱۴- مهمترین ویژگی بازیکنان حمله ای چیست ؟

۱. نزدیک به میز بازی می کنند ۲. از سرویس های یکسان استفاده می کنند
۳. در فاصله ۱/۵ متری از میز بازی می کنند ۴. با فاصله زیاد بازی می کنند

۱۵- اگر بازیکن کنترلی تمایل به حمله داشته باشد، از چه سرویسی استفاده می کند؟

۱. سرویس ساید اسپین ۲. سرویس بلند
۳. سرویس کوتاه ۴. سرویس با پیچ زیری بلند

۱۶- بازیکنان کنترلی در برابر بازیکنان حمله ای باید از چه سرویسی استفاده کنند؟

۱. سرویس بلند ۲. سرویس کوتاه
۳. سرویس با پیچ زیری ۴. سرویس ساید اسپین

۱۷- تصمیم در مورد قبولی لباس بازی به عهده کیست؟

۱. مربی ۲. بازیکن ۳. کمک داور ۴. داور

۱۸- مدت تمرین روی میز قبل از شروع مسابقه توسط چه کسی تمدید و چند دقیقه است؟

۱. سر داور. ۲ دقیقه ۲. کمک داور. ۲ دقیقه ۳. مربی. ۲ دقیقه ۴. بازیکن. ۲ دقیقه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۹- تایم توسط کدام یک از افراد زیر اعلام می شود؟

- ۰۱ مربی ۰۲ داور ۰۳ کمک داور ۰۴ بازیکن

۲۰- افزایش مصرف پروتئین را چند ماه قبل از مسابقات می توان شروع کرد؟

- ۰۱ ۴ ماه قبل ۰۲ ۱ ماه قبل ۰۳ ۳ ماه قبل ۰۴ ۲ ماه قبل

۲۱- در تمام مهارت ها و تکنیک های دفاعی به ویژه کات (به غیر از پاس بلند)، مسیر دست بازیکن به چه سمتی است؟

- ۰۱ از سمت بالا به سمت جلو ۰۲ از سمت بالا به سمت پایین
۰۳ از سمت بالا به سمت عقب و با پیچ زبری ۰۴ از سمت بالا به سمت جلو و پایین

۲۲- در مسابقات تیمی آقایان، تعداد بازیکنان هر تیم چند نفر است و به انتخاب چه کسی بازی می کنند؟

- ۰۱ ۶ نفر، مربی ۰۲ ۲ نفر، مربی
۰۳ ۵ نفر، مربی یا کاپیتان ۰۴ ۳ نفر، مربی یا کاپیتان

۲۳- اگر بازیکنی در اثر یک حادثه بطور آنی و زودگذر ناتوان شود، سرداور بازی را تا چه مدت نگه می دارد؟

- ۰۱ حداکثر ۱۰ دقیقه ۰۲ حداکثر ۱۵ دقیقه ۰۳ حداکثر ۲۰ دقیقه ۰۴ حداکثر ۲۵ دقیقه

۲۴- زمانی که هدف تعیین نفر اول باشد، از کدام جدول (جدول) مسابقاتی استفاده می شود؟

- ۰۱ یک حذفی ۰۲ دو حذفی ۰۳ دوره ای ۰۴ دو حذفی و دوره ای