

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

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

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

۰۱. راکت به پهلوی بیرونی توپ برخورد می کند.
۰۲. در پایان حرکت، ساعد تقریباً عمود بر زمین است.
۰۳. توپ چرخش پهلویی راست به چپ دارد.
۰۴. دست ضربه زننده به سمت پهلوی مخالف دست ضربه، حرکت می کند.

۲- در سرویس سایدتاپ اسپین فورهند، راکت به چه قسمتی از توپ برخورد می کند؟

۰۱. بالایی، پهلویی و پشت توپ
۰۲. بین پشت و زیر و پهلوی توپ
۰۳. بین پشت و زیر توپ
۰۴. بالایی، پهلویی و روی توپ

۳- کدام مهارت مشابه سرویس آندراسپین بک هند می باشد؟

۰۱. کات روی میز بک هند
۰۲. کات بیرون میز بک هند
۰۳. کات روی میز فورهند
۰۴. کات بیرون میز فورهند

۴- کدام گزینه در مورد مهارت دراپ شات صحیح است؟

۰۱. یکی از مهارتهای دفاعی در برابر سرویس های آندراسپین کوتاه حریف است.
۰۲. یک مهارت حمله ای است.
۰۳. می توان بعد از نقطه ی اوج توپ، آنرا اجرا کرد.
۰۴. شبیه مهارت اسمش است.

۵- کدام گزینه در مورد مهارتهای درایو لوپ و های لوپ صحیح است؟

۰۱. در مهارت درایو لوپ، ارتفاع توپ، کم و پیچ توپ زیاد است.
۰۲. در مهارت های لوپ، ارتفاع توپ، کم و پیچ توپ زیاد است.
۰۳. در مهارت درایو لوپ، هم ارتفاع و هم پیچ توپ زیاد است.
۰۴. در مهارت های لوپ، هم ارتفاع و هم سرعت توپ زیاد است.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

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

۶- کدام مورد از مشخصات ضربه ی فلیک یا فلیپ است؟

۰۱. توپ دور از دسترس حریف به گوشه های میز وی هدایت می شود.

۰۲. مچ دست هنگام ضربه، باز می شود.

۰۳. زاویه آرنج حدود ۱۲۰ درجه است.

۰۴. پیچ توپ در هنگام ضربه بسیار زیاد است.

۷- موثرترین راه برای بهبود ضربات، حس حرکت و افزایش میزان سرعت حرکتی در تنیس روی میز، کدام تمرین است؟

۰۱. تمرین انعطاف پذیری

۰۲. تمرین استقامت

۰۳. سایه زدن بدون توپ

۰۴. تمرین هوازی

۸- بهتر است چند درصد از کل زمان تمرین، صرف تمرین سرویس ها شود؟

۰۱. حداقل ۱۰ درصد

۰۲. حداقل ۲۵ درصد

۰۳. حداقل ۵۰ درصد

۰۴. حداقل ۴۰ درصد

۹- کدام گزینه ، از موارد مهم آمادگی جسمانی در رشته ی تنیس روی میز نیست؟

۰۱. انعطاف پذیری

۰۲. قدرت

۰۳. استقامت عضلانی

۰۴. سرعت

۱۰- کدام تمرین از تمرینات اختصاصی برای تقویت آمادگی جسمانی و حرکتی بازیکنان تنیس روی میز است؟

۰۱. تمرین کششی بارفیکس

۰۲. تمرین دراز و نشست با تعداد و سرعت های مختلف

۰۳. اجرای بک هند سریع در دوگوشه میز به صورت ضربدری

۰۴. تمرین بالا و پایین رفتن از پله با سرعت های مختلف

۱۱- برای اینکه در جریان بازی، بازیکن در زدن ضربات تک و لوپ خود شک نکند، باید از کدامیک از فاکتورهای روحی، روانی و ذهنی برخوردار باشد؟

۰۱. انگیزه

۰۲. جسارت

۰۳. اعتماد به نفس

۰۴. خونسردی

۱۲- درصد درگیری دستگاههای انرژی فسفاژن و اسیدلاکتیک در تنیس روی میز چقدر است؟

۰۱. حدود ۹۰ درصد

۰۲. حدود ۱۰ درصد

۰۳. ۴۰ درصد

۰۴. حدود ۳۰ درصد

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

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

۱۳- کدام گزینه در مورد تغذیه ورزشکاران رشته تنیس روی میز صحیح است؟

- ۰۱ دوره ی آمادگی و افزایش پروتئین را می توان ۶ ماه قبل از مسابقات شروع کرد.
- ۰۲ فاصله ی صرف غذا تا مسابقه بیشتر از ۱ ساعت نباشد.
- ۰۳ آخرین وعده ی غذایی قبل از مسابقه حاوی پروتئین زیادی باشد.
- ۰۴ در فواصل گیم ها، می توان از مایعات حاوی کربوهیدرات همچون شربت های رقیق استفاده کرد.

۱۴- قبل از مسابقات، چگونه می توان ذخیره فسفاژن را افزایش داد؟

- ۰۱ با افزایش حجم عضلات
- ۰۲ با خوردن مایعات زیاد
- ۰۳ با انجام تمرینات چابکی
- ۰۴ با افزایش طول عضلات

۱۵- هدف بازیکنان حمله ای در جریان بازی، رسیدن به موقعیت زدن چه ضرباتی است؟

- ۰۱ درایو و کات
- ۰۲ تک و پوش
- ۰۳ تک و لوپ
- ۰۴ لوپ و کات

۱۶- کدامیک از خصوصیات بازیکنان کنترلی است؟

- ۰۱ تمایل دارند به سرعت به رالی خاتمه دهند.
- ۰۲ سرویس های کوتاه حریف را با ضربه فلیک به سمت بک وی جواب می دهند.
- ۰۳ حدودا در فاصله ی یک متری میز می ایستند.
- ۰۴ معمولا از سمت بک هند سرویس ها را اجرا می کنند.

۱۷- کدام گزینه از وظایف کمک داور است؟

- ۰۱ بررسی وسایل از نظر قبولی و شرایط بازی و گزارش هرگونه کمبود به سرداور
- ۰۲ اندازه گیری زمان و مدت تمرین قبل از شروع مسابقه
- ۰۳ اعمال سیستم تسریع در وقت مقتضی
- ۰۴ حفظ و ابقاء ادامه بازی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۲۴ تشریحی: ۰

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

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

۱۸- اگر عمل سرویس یک بازیکن غیرقانونی بوده لکن بازی ادامه داشته باشد، وظیفه داور چیست؟

۱. دستور به ادامه بازی می دهد.

۲. خطا اعلام می کند و یک امتیاز به حریف مقابل زنده سرویس می دهد.

۳. خطا اعلام می کند ولی امتیازی رد و بدل نمی شود.

۴. خطا اعلام می کند و با کارت بازیکن زنده سرویس را جریمه می کند.

۱۹- اگر در سرویس، توپ حین عبور از روی مجموعه ی توربا تور برخورد نماید و سرویس صحیح اجرا شود، کدام گزینه اتفاق افتاده است؟

۱. سایید

۲. نت

۳. لت

۴. استاپ

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

۱. حداقل ۱۰ دقیقه

۲. حداقل ۱۵ دقیقه

۳. حداکثر ۱۵ دقیقه

۴. حداکثر ۱۰ دقیقه

۲۱- تصمیم درمورد مسئله قانونی بودن یا قبولی لباس بازی برعهده چه کسی است؟

۱. سرداور

۲. داور

۳. کمک داور

۴. مربی

۲۲- زمانیکه هدف تعیین نفر اول باشد، از کدام جدول مسابقاتی استفاده می شود؟

۱. تک حذفی

۲. دوحذفی

۳. دوره ای

۴. تک حذفی-دوره ای

۲۳- در مسابقات تیمی آقایان، بازیکنان چند نفرند و چند نفر از آنها بازی می کند؟

۱. بازیکنان ۴ نفرند و ۲ نفر از آنها بازی می کنند.

۲. بازیکنان ۵ نفرند و ۲ نفر از آنها بازی می کنند.

۳. بازیکنان ۵ نفرند و ۳ نفر از آنها بازی می کنند.

۴. بازیکنان ۴ نفرند و ۳ نفر از آنها بازی می کنند.

۲۴- برنده ی مسابقه تنیس روی میز چه فردی است؟

۱. فردی که ۳ گیم از ۵ گیم را ببرد.

۲. فردی که ۲ گیم از ۴ گیم را ببرد.

۳. فردی که ۳ گیم از ۴ گیم را ببرد.

۴. فردی که ۲ گیم از ۳ گیم را ببرد.