

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰

۱- در سرویس سایداسپین بک‌هند با پیچ چپ به راست، پس از ضربه حرکت توپ چگونه می‌باشد؟

۰۱. توپ ضمن حرکت به جلو چرخش پهلویی چپ به راست دارد.
۰۲. توپ ضمن حرکت به جلو چرخش پهلویی راست به چپ دارد.
۰۳. توپ ضمن حرکت به جلو چرخش زیری و پهلویی راست به چپ دارد.
۰۴. توپ ضمن حرکت به جلو چرخش زیری و پهلویی چپ به راست دارد.

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

۰۱. ۹۰ درجه
۰۲. ۴۵ درجه
۰۳. ۱۱۰ درجه
۰۴. ۷۵ درجه

۳- در سرویس ساید‌آندراسپین فورهند نقطه فرود توپ در کدام قسمت میز است؟

۰۱. یک سوم انتهایی
۰۲. یک سوم ابتدایی
۰۳. یک سوم میانی
۰۴. یک سوم ابتدایی و انتهایی

۴- کاربرد عمده ضربه کات چه زمانی است؟

۰۱. زمانی که حریف به میزش نزدیک باشد - در پاسخ به سرویس‌های حریف که با پیچ بالایی باشد.
۰۲. زمانی که حریف سمت راست میزش باشد - در پاسخ به سرویس‌های حریف که با پیچ پایینی باشد.
۰۳. زمانی که حریف سمت چپ میزش باشد - در پاسخ به سرویس‌های حریف که با پیچ پایینی باشد.
۰۴. زمانی که حریف از میزش دور باشد - در پاسخ به سرویس‌های حریف که با پیچ بالایی باشد.

۵- کات بیرون میز بک‌هند، مشابه کدام یک از سرویس‌های ذیل می‌باشد؟

۰۱. آندراسپین بک‌هند
۰۲. تاپ‌اسپین بک‌هند
۰۳. ساید‌آندراسپین بک‌هند
۰۴. ساید‌تاپ‌اسپین بک‌هند

۶- در ضربه کات روی میز بک‌هند توپ چه نوع پیچی دارد و در کدام قسمت میز حریف فرود می‌آید؟

۰۱. پیچ بالایی - یک سوم ابتدایی
۰۲. پیچ زیری - یک سوم ابتدایی
۰۳. پیچ زیری - انتها
۰۴. پیچ پهلویی - سمت راست

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰۰

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 تنیس کدام گزینه است؟

۱. دراپ شات
۲. کات
۳. لوپ
۴. درایو

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

۱. نیمه پایین، بین پشت و بالای توپ
۲. پشت توپ
۳. نیمه بالا
۴. بین پشت و پایین توپ

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

۱. قدرت و پیچ توپ
۲. سرعت و پیچ توپ
۳. قدرت و استقامت
۴. سرعت و استقامت

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 توپ در سرویس از تکنیک های اصلی گرفتن امتیاز محسوب می شود.
۴. بهتر است در آخرین لحظه زدن سرویس سرعت و پیچ لازم به توپ داده شود.

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

۱. تاپ اسپین بلند
۲. پوش
۳. دراپ شات
۴. فلیک

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

۱. سرعت عکس العمل
۲. سرعت عمل
۳. تعادل
۴. چابکی

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

۱. انعطاف پذیری، قدرت، استقامت، سرعت
۲. سرعت، چابکی، قدرت، استقامت عضلانی
۳. استقامت، چابکی، قدرت، تعادل
۴. انعطاف پذیری، تعادل، استقامت، سرعت

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰۰

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

۰۱ مربی

۰۲ آمادگی حرکتی

۰۳ برخورداری از آمادگی های روحی - روانی و ذهنی

۰۴ شناخت حریف

۱۶- فعالیت های بین ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه در محدوده کدام دستگاه انرژی انجام می شوند؟

۰۱ فسفاژن

۰۲ گلیکولیز بی هوازی

۰۳ اکسیژن

۰۴ هوازی

۱۷- در تنیس روی میز، بخش عمده انرژی از طریق کدام دستگاه تأمین می شود؟

۰۱ اسید لاکتیک

۰۲ ATP-CP

۰۳ هوازی

۰۴ بی هوازی

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

۰۱ ۱ ماه

۰۲ ۲ ماه

۰۳ ۳ ماه

۰۴ ۴ ماه

۱۹- مهم ترین ویژگی بازیکن حمله ای در تنیس روی میز چیست؟

۰۱ نزدیک به میز بازی می کند.

۰۲ در فاصله ۱/۵ متری از میز بازی می کند.

۰۳ سرعت رالی را افزایش دهد.

۰۴ از سرویس های یکسان استفاده کند.

۲۰- تورنمنتی که مشارکت در آن برای بازیکنان کلیه فدراسیون ها آزاد است را چه می نامند؟

۰۱ محدود

۰۲ دعوتی

۰۳ آزاد

۰۴ دولتی

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

۰۱ ۲ دقیقه

۰۲ ۴ دقیقه

۰۳ ۷ دقیقه

۰۴ ۱۰ دقیقه

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

۰۱ یک تایم استراحت دو دقیقه ای

۰۲ دو تایم استراحت یک دقیقه ای

۰۳ یک تایم استراحت یک دقیقه ای

۰۴ دو تایم استراحت دو دقیقه ای

۲۳- تایم استراحت توسط کدام یک از افراد زیر درخواست می شود؟

۰۱ داور

۰۲ بازیکن

۰۳ مربی یا کاپیتان

۰۴ کمک داور

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

۰۱ یک متر

۰۲ دو متر

۰۳ سه متر

۰۴ چهار متر