

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: تنیس روی میز ۲
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۰

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در کدام یک از سرویسهای زیر توپ هوا را از پهلو می شکافد و حرکت قوسی شکل دارد؟
الف. سایید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ
ب. سایید اسپین فور هند با پیچ راست به چپ
ج. سایید اسپین بک هند با پیچ چپ به راست
د. سایید اسپین فور هند با پیچ چپ به راست
۲. در کدام یک از سرویسهای زیر، توپ هم دارای سرعت کم و هم دارای حرکت قوسی شکل است؟
الف. سایید آندر اسپین بک هند
ب. سایید تاپ اسپین بک هند
ج. سایید آندر اسپین فور هند
د. سایید تاپ اسپین فور هند
۳. برای بهره گیری از شتاب توپ و پنهان کردن راکت از دید حریف، از چه سرویسهایی استفاده می شود؟
الف. سایید اسپین ب. کوتاه
ج. آندراسپین د. بلند
۴. معمولا به دنبال حملات حریف یا سرویسهایی که دارای پیچ بالایی هستند، از چه ضربه ای استفاده می شود؟
الف. لوپ ب. کات
ج. درایو د. دراپ شات
۵. در همه مهارتهای دفاعی جهت حرکت دست بازیکن به چه سمتی است؟
الف. از سمت جلو به سمت بالا و پایین
ب. از سمت عقب به سمت جلو و پایین
ج. از سمت بالا به سمت جلو و پایین
د. از سمت پایین به سمت بالا و جلو
۶. کدام یک از ضربه های زیر از مهمترین ضربات در برابر سرویسهای آندر اسپین کوتاه هستند؟
الف. کات ب. لوپ
ج. درایو د. دراپ شات
۷. ارتفاع کم توپ، سرعت زیاد توپ، سرعت دور شدن از ویژگیهای کدام یک از ضربات زیر است؟
الف. درایو لوپ ب. های لوپ
ج. کات د. سایید
۸. از ضربه فلیک چه مواقعی استفاده می شود؟
الف. در برابر سرویسهای آندر اسپین کوتاه یا توپهای بدون پیچ حریف
ب. در برابر سرویسهای سایید اسپین
ج. در برابر ضربات لوپ و درایو لوپ
د. در برابر سرویسهای تاپ اسپین
۹. چه نوع سرویسهایی در مناطق ۱ و ۲ و ۳ میز حریف باید فرود آیند؟
الف. دارای پیچ زیرین ب. کوتاه
ج. بلند د. دارای پیچ رویی
۱۰. برای تقویت سرعت بازیکن از کدام یک از روشهای تمرینی زیر می توان استفاده کرد؟
الف. تمرین با وزنه به روش ایزوکتیک
ب. تمرین با وزنه به روش ایزومتریک
ج. تمرین با وزنه به روش هم جنبش
د. تمرین با وزنه به روش ایزوتونیک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency

نام درس: تنیس روی میز ۲
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۰

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

فهرست آزمون دانشجویان پیام نور :: PNUNA.COM

۱۱. کدام گروه از قابلیت‌های جسمانی و حرکتی در تنیس روی میز مهمتر هستند؟

- الف. سرعت، چابکی، قدرت، تعادل
ب. سرعت، چابکی، قدرت، استقامت قلبی - عروقی
ج. چابکی، تعادل، قدرت، استقامت قلبی - تنفسی
د. استقامت عضلانی، سرعت، چابکی، انعطاف پذیری

۱۲. کدام عبارت زیر نادرست است؟

- الف. داشتن آمادگی روحی - روانی و ذهنی برای موفقیت بازیکنان تنیس روی میز لازم و ضروری است.
ب. انگیزه از عوامل مهمی است که بازیکن را به تلاش بیشتر وا می‌دارد.
ج. جوایز مادی و معنوی هم می‌تواند در ورزشکار ایجاد انگیزه کند.
د. صرفاً ورزشکار می‌تواند در خودش انگیزه کافی ایجاد کند.

۱۳. بهترین فعالیت تناوبی برای ارتقاء دستگاه‌های انرژی چیست؟

- الف. شنا کردن
ب. بالا رفتن و پایین آمدن از پله
ج. دویدن
د. طناب زدن

۱۴. برای افزایش قدرت عضلانی قبل یا بعد از تمرین با وزنه کدام یک از مواد غذایی زیر باید مصرف شود؟

- الف. آب و مواد معدنی
ب. کربوهیدراتها
ج. چربی‌ها
د. پروتئین‌ها

۱۵. ذخیره انرژی سیستم فسفاژن به چه عاملی بستگی دارد؟

- الف. تغذیه قبل از مسابقه
ب. قدرت عضلانی
ج. حجم عضلات بدن
د. وزن بدن

۱۶. کدامیک از موارد زیر از مهمترین ویژگیهای بازیکنان حمله‌ای است؟

- الف. قدرت بالا
ب. بازی کردن نزدیک میز
ج. بازی کردن با سرعت بالا
د. سطح چابکی بالا

۱۷. کدامیک از بازیکنان زیر باید در برابر بازیکنان حمله‌ای از سرویسهای کوتاه استفاده نمایند و همچنین سرویسهای حریف را با برگشت کوتاه به پشت تور جواب دهند؟

- الف. کنترلی
ب. دفاعی
ج. آماتور
د. حرفه‌ای

۱۸. کدامیک از موارد زیر از وظایف داور نیست؟

- الف. بررسی وسایل و شرایط بازی و گزارش هر گونه کمبود
ب. کنترل ترتیب سرویس، دریافت و تعیین زمین بازی
ج. اعلام امتیاز
د. اندازه گیری زمان و مدت تمرین

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: تنیس روی میز ۲
رشته تحصیلی / کُد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۰

مجاز است.

استفاده از:

کُد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. کدامیک از عبارات زیر صحیح است؟

- الف. در جریان استراحت‌های مجاز بین گیم‌ها بازیکنان در فاصله سه متری در محوطه بازی تحت نظر کمک داور خواهند بود.
ب. بازیکنان مجاز هستند قبل از شروع مسابقه حداکثر چهار دقیقه روی میز مسابقه به تمرین بپردازند.
ج. اگر زدن سرویس بازیکن غیرقانونی باشد، کمک داور اعلام خطا می‌کند.
د. اگر توپ در بازی به سطح جانبی میز که رو به روی وی قرار دارد برخورد نماید داور «نت» اعلام می‌کند.
۲۰. در بازی، «استاپ» توسط چه کسی اعلام می‌شود؟

الف. داور ب. کمک داور ج. سرداور د. داور خط

۲۱. زمانیکه در مسابقات تنیس روی میز هدف تعیین بازیکن اول باشد، معمولاً از چه روشی استفاده می‌شود؟

الف. یک حذفی ب. دوره‌ای ج. دو حذفی د. دوره‌ای با روش زیگزاگ

۲۲. در سیستم جام کوربیلون مردان یک تیم شامل چند نفر است؟

الف. ۴ ب. ۵ ج. ۶ د. ۲

۲۳. در مسابقات بین‌المللی برای تأمین نور مورد نیاز سالن مسابقه، استفاده از کدامیک از لامپهای زیر ارجحیت دارد؟

الف. فلورسنت ب. نورافکن ج. تنگست هالوژن د. مهتابی

۲۴. منطقه فرود لوپ کدام قسمت میز تنیس است؟

الف. نیمه ابتدایی میز
ب. یک سوم انتهایی میز و گوشه‌های میز
ج. لبه‌های میز
د. نیمه انتهایی و لبه‌های میز