

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

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

۱- بازیکن راست دستی هستید که قصد زدن سرویس شاید آندراسپین بک هند دارید. راکت را به کجای توپ اصابت می دهید تا توپ پیچ زیرین و پهلوی چپ به راست بگیرد؟

۰۱. زیر ، پشت و پهلوی راست توپ
۰۲. زیر ، جلو و پهلوی راست توپ
۰۳. بالا ، جلو و پهلوی چپ توپ
۰۴. زیر ، پشت و پهلوی چپ توپ

۲- کاربرد عمده سرویس شاید آندراسپین فورهند در چه مواردی است ؟

۰۱. حریف نزدیک و وسط میز قرار دارد.
۰۲. حریف دور از میز و بازیکن دفاعی است
۰۳. حریف دور از میز یا از یک سمت میز فاصله بیشتری دارد و یا بازیکنی حمله ای است
۰۴. حریف نزدیک میز ، چپ دست و بازیکن حمله ای است

۳- در اجرای کات بیرون از میز در نقطه پس از اوج توپ (پایین ترین از سطح میز) کدام گزینه جزو مزایای اجرای این تکنیک محسوب نمی شود؟

۰۱. برای کاهش پیچ توپ حریف
۰۲. برگرداندن توپ با ارتفاع کم
۰۳. برگرداندن توپ با پیچ زیاد
۰۴. برگرداندن توپ با سرعت بیشتر

۴- بهترین محل برای توپ های ارسالی در تکنیک پاس بلند کدام منطقه است ؟

۰۱. ۱/۳ ابتدایی میز حریف (پشت تور)
۰۲. ۱/۳ میانی میز حریف
۰۳. ۱/۳ انتهایی میز حریف
۰۴. گوشه های میز

۵- کدام گزینه در اجرای دراپ شات صحیح نمی باشد؟

۰۱. از مهارت های دفاعی در برابر سرویس های کوتاه حریف است.
۰۲. بعد از اوج توپ به توپ ضربه زده می شود.
۰۳. بهتر است دراپ شات پشت تور باشد.
۰۴. بهتر است دراپ شات را در گوشه های میز اجرا کرد.

۶- کدام گزینه از ویژگی های «های لوپ» می باشد؟

۰۱. ارتفاع زیاد ، پیچ زیاد
۰۲. سرعت زیاد ، پیچ کم
۰۳. ارتفاع کم ، پیچ زیاد
۰۴. سرعت کم ، پیچ کم

۷- کدام گزینه در مورد فلیک یا فلیپ صحیح است؟

۱. فلیک یک مهارت کنترلی - دفاعی محسوب می شود.
۲. با صفحه راکت بسته به توپ ضربه زده می شود.
۳. در نقطه قبل از اوج باید به توپ ضربه زد.
۴. استفاده از مچ و ساعد در این تکنیک مهم است.

۸- کدام گزینه از مزایای سرویس های تاس یا بلند نمی باشد؟

۱. بازیکن از شتاب توپ در حال فرود استفاده می کند.
۲. سرعت کمتر این سرویس ها باعث دقت بیشتر آنها می شود.
۳. زمان عکس العمل حریف با این نوع سرویس افزایش می یابد.
۴. پیچ حاصل از اجرای این نوع سرویس بیشتر است.

۹- کدام عوامل از قابلیت های جسمانی و حرکتی در تنیس روی میز از اهمیت بیشتری برخوردارند؟

۱. سرعت ، چابکی ، قدرت ، هماهنگی عصبی- عضلانی ، تعادل و استقامت عضلانی
۲. عکس العمل ، انعطاف پذیری ، سرعت ، تعادل
۳. تعادل ، استقامت عضلانی ، قدرت و استقامت عمومی
۴. سرعت ، انعطاف پذیری ، استقامت هوازی ، چابکی و تعادل

۱۰- مهم ترین عامل موفقیت بازیکنان تنیس روی میز سطوح حرفه ای کدام گزینه است؟

۱. آمادگی جسمانی بالا
۲. شرکت در مسابقات مختلف
۳. تغذیه و برنامه تمرینی مناسب
۴. آمادگی روحی - روانی و ذهنی بالا

۱۱- سیستم تأمین انرژی غالب در تنیس روی میز کدام سیستم است؟

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

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

۱. دویدن
۲. بالا و پایین رفتن از پله
۳. طناب زدن
۴. شنا کردن

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

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

۱۳- کدام گزینه صحیح است ؟

۱. افزایش مصرف پروتئین ها در دوره آمادگی و فصل تمرینات با وزنه توصیه نمی شود.
۲. افزایش سطح ذخائر فسفاژن قبل از مسابقات امکان پذیر نیست مگر با افزایش حجم عضلانی
۳. مصرف مواد غذایی پر کربوهیدرات ۲۴ ساعت قبل از مسابقه ، ذخایر گلیکوژن عضلات را تا ۷۵ درصد افزایش می دهد.
۴. به منظور تغذیه حین مسابقه ، مصرف چای و قهوه توصیه شده است .

۱۴- گزینه صحیح کدام است ؟

۱. مهمترین ویژگی بازیکنان حمله ای ، فاصله نزدیک آنها نسبت به میز است.
۲. بازیکنان دفاعی با سرعت دادن به بازی سعی در گرفتن امتیاز دارند.
۳. بازیکنان دفاعی اغلب در وسط میز جاگیری می کنند.
۴. بازیکنان حمله ای روی سرویس های کوتاه معمولاً "های لوپ" می زنند.

۱۵- تصمیم در مورد قانونی بودن یا نبودن لباس بازی بازیکن به عهده کیست ؟

۱. داور
۲. کمک داور
۳. سر داور
۴. مسؤل فنی مسابقات

۱۶- در صورت اجرای سیستم تسریع، مسؤل شمارش ضربات چه کسی است ؟

۱. داور
۲. کمک داور
۳. سر داور
۴. مسؤل جداگانه ضربه شمار

۱۷- تصمیم گیری در مورد مدت تمرین قبل از مسابقه ، مدت گیم و زمان استراحت های مجاز به عهده کیست ؟

۱. داور
۲. کمک داور
۳. سر داور
۴. داور مسؤل تایم و زمان سنج

۱۸- تصمیم گیری در مورد « رالی » به عنوان امتیاز یا « لت » به عهده کیست ؟

۱. داور
۲. کمک داور
۳. سر داور
۴. شماره انداز

۱۹- حداکثر زمان تعویق بازی در صورت آسیب دیدگی بازیکن چه میزان است ؟

۱. ۱۵ دقیقه
۲. ۲۰ دقیقه
۳. ۱۰ دقیقه
۴. با نظر سرداور تا ۳۰ دقیقه

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

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

۲۰- مدت زمانی را که بازیکنان قبل از شروع مسابقه مجاز به تمرین روی میز مسابقه هستند، چقدر است؟

- ۰.۱ ۱ دقیقه ۰.۲ ۲ دقیقه ۰.۳ ۳ دقیقه ۰.۴ بین ۲ تا ۳ دقیقه

۲۱- نشان دادن کارت قرمز به بازیکن خاطی از حدود اختیارات چه کسی است؟

- ۰.۱ داور ۰.۲ کمک داور
۰.۳ سر داور ۰.۴ کمیته انضباطی مسابقات

۲۲- در مسابقات تیمی آقایان (سیستم سوئیت لینگ) حداکثر چند بازیکن می توانند در جدول (ارنج تیمی) قرار گیرند؟

- ۰.۱ ۲ بازیکن ۰.۲ ۳ بازیکن ۰.۳ ۴ بازیکن ۰.۴ ۵ بازیکن

۲۳- طول و عرض محوطه بازی در مسابقات ملی و بین المللی چه ابعادی است؟

- ۰.۱ ۱۴ متر طول - ۱۰ متر عرض ۰.۲ ۱۴ متر طول - ۷ متر عرض
۰.۳ ۱۰ متر طول - ۷ متر عرض ۰.۴ ۱۰ متر طول - ۵ متر عرض

۲۴- در مسابقات بین المللی تنیس روی میز، میزان نور چند لوکس باید باشد؟

- ۰.۱ ۲۰۰ لوکس ۰.۲ ۳۰۰ لوکس ۰.۳ ۵۰۰ لوکس ۰.۴ ۳۵۰ لوکس