

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنبیس روی میز-عملی

وشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۴۰۵
بری دانشجویان پیام نور



۱- راکت های با روکش اسفنجی توسط کدام یک از کشورهای زیر اختراع شد؟

۴. هندستان

۳. انگلیس

۲. چین

۱. ژاپن

۲- اولین المپیکی که تیم ملی تنبیس روی میز ایران جواز حضور در آن را یافت، کدام بود؟

۲. المپیک ۲۰۰۸ پکن

۱. المپیک ۲۰۰۰ سیدنی

۴. المپیک ۲۰۰۴ آتن

۳. المپیک ۱۹۹۲ بارسلونا

۳- کدام نوع راکت برای بازی دفاعی مناسب است؟

۲. راکت با سطح لاستیکی ویژه

۱. راکت با روکش دو لایه

۴. راکت با سطوح عاج از داخل

۳. راکت با سطوح عاج از خارج

۴- در بازی تنبیس روی میز بازیکنان حمله ای معمولاً از کدام مناطق به توب ضربه می رند؟

۴. مناطق اول و دوم

۳. مناطق اول و سوم

۱. مناطق سوم و چهارم

۴. ۱ دقیقه

۳. ۲ دقیقه

۲. ۵ دقیقه

۱. ۳ دقیقه

۵- کدامیک، مسابقه ای است که بین تیم هایی از فدراسیون های مختلف برگزار می شود؟

۴. مسابقه بین المللی

۳. تورنمنت محدود

۲. تورنمنت آزاد

۱. رقابت بین المللی

۶- همکاری بین سیستم عصبی مرکزی با عضلات و ارگانهای حسی در جریان یک حرکت بخصوص را گویند.

۴. استقامت

۳. تعادل

۲. هماهنگی

۱. چابکی

۷- کدام یک از عبارات زیر در ارتباط با تعادل صحیح می باشد؟

۱. در شرایط یکسان هرچه مرکز ثقل بالاتر باشد تعادل کمتر است.

۲. هرچه وزن بیشتر باشد، تعادل کمتر است.

۳. چنانچه مرکز ثقل در جهتی از محدوده سطح اتکا خارج شود تعادل در جهت مخالف بهم خواهد خورد.

۴. برای داشتن تعادل بیشتر بهتر است فاصله پاها از هم کمتر شود.

۸- توانایی مقاومت در برابر خستگی را چه می گویند؟

۴. استقامت

۳. قدرت

۲. توان

۱. سرعت

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنبیس روی میز-عملی

وشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت رساله های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی،
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) [پیام نور](#) مرکز آزمون و سنجش



-۱۰- کدام یک از عبارات زیر مربوط به روش راکت گیری قلمی یا مدادی است؟

۲. پر کاربرد ترین نوع راکت گیری است.

۱. بیشتر در بین بازیکنان آسیایی رایج است

۴. بهترین نوع راکت گیری برای ضربات بک هند است

۳. بهترین نوع راکت گیری برای بازیکنان دفاعی است

-۱۱- در شروع آموزش تنبیس روی میز، کدام یک از موارد زیر دارای اهمیت بسیار است؟

۲. درک بیشتر بازیکن از محیط

۱. تیپ بدنی بازیکن

۴. شرایط سنی بازیکن

۳. نوع وسایل مورد استفاده بازیکن

-۱۲- کدام یک از عبارات زیر درباره وضعیت آماده در بازی تنبیس روی میز صحیح می باشد؟

۱. در تمام مدت سمت راست میز باید در حوزه بینایی ورزشکار قرار گرفته باشد.

۲. وضعیت صحیح قرار گیری هنگام زدن ضربه برگشت سرویس برای بازیکنان راست دست و چپ دست فرقی نمی کند.

۳. یک بازیکن راست دست باید نزدیک گوشه چپ میز و بین خط وسط و خط کناری چپ بايستد.

۴. فقط قبل از انجام حرکت بازیکن باید حالت آماده به خود بگیرد.

-۱۳- تعیین کنید کدام یک از موارد زیر از مزایای راکت گیری به روش اروپایی است؟

۱. در طرف بک هند محدودیت بیشتری ایجاد می کند.

۲. بهترین نوع راکت گیری برای بک هند است.

۳. بهترین نوع راکت گیری برای فورهند است.

۴. این روش راکت گیری در زدن ضربه های مرکزی ضعف ندارد.

-۱۴- هنگامی که توپ به سمت دست راکت و دورتر از آن می رود، برای دریافت توپ از چه ضربه ای استفاده می شود؟

۴. تک

۳. لوب

۲. بک هند

۱. فورهند

۴. درایو

۳. تک

۲. کات

۱. لوب

-۱۵- کدام یک از ضربات زیر، ضربه دفاعی محسوب می شود؟

۴. فلیک

۳. درایو

۲. بلوك

۱. کات

-۱۶- کدام مورد زیر، ضربه تهاجمی است که روی توپ های نزدیک تور اجرا می شود؟

۴. فلیک

۳. درایو

۲. بلوك

۱. کات

-۱۷- چند درصد از تمرينات بازیکن ها باید به سرویس ها و برگشت های توپ اختصاص یابد؟

۴. ۵۰ درصد

۳. ۳۵ درصد

۲. ۲۵ درصد

۱. ۳۰ درصد

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز-عملی

و شته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت رساله های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی،
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۵۰۱۳۵۰ برای دانشجویان پیام نور



۱۸- بهترین نوع سرویس کدام یک از موارد زیر است؟

۴. سرویس بلند

۳. سرویس تاپ اسپین

۲. سرویس ساید اسپین

۱. سرویس کوتاه

۱۹- برای دریافت سرویس های بلند از چه نوع ضربه ای باید استفاده کرد؟

۴. ضربه دفاعی

۳. ضربه حمله ای

۲. ضربه درایو

۱. ضربه کات

۲۰- کدام یک از موارد زیر از مشخصات سرویس با پیچ زیر نمی باشد؟

۱. سرویس آندراسپین فقط در حالت فورهند اجرا می شود.

۲. کاربرد مناسب این سرویس زمانی است که حریف از میز دور باشد.

۳. در این سرویس سرعت توب کم است.

۴. این سرویس بهتر است در طول میز اجرا شود.

۲۱- کدام یک از ضربات زیر جزء ضربات حمله ای محسوب نمی شود؟

۱. لوب

۴. درایو فورهند حمله ای

۳. کات

۲۲- مهمترین ضربه در تنیس روی میز کدام یک از موارد زیر است؟

۴. کات

۳. فورهند

۲. درایو

۱. لوب

۲۳- در کدام تکنیک حمله ای حرکت دست و بازو بسیار سریع است؟

۴. کات

۳. اسمش

۲. لوب

۱. فورهند حمله ای

۲۴- کدام یک از عبارات زیر در ارتباط با دست آزاد در بازی تنیس روی میز صحیح می باشد؟

۱. دست آزاد باید در طول بازی ثابت باشد.

۲. دست آزاد نباید همراه با چرخش کمر و شانه حرکت کند.

۳. زاویه آرنج دست آزاد باید در تمام طول اجرای تکنیک، خم باشد.

۴. هنگام بازی، دست آزاد و دست بازی باید در دو سطح متفاوت قرار گیرند.