

سوی سوال: یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنبیس روی میز، تنبیس روی میز-عملی -خواهان

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۳۹۰۲۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۹۵۲۶۵

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱- کاربرد عمدۀ سرویس ساید آندر اسپین فورهند در چه زمانی است؟

- ۱. حریف یک بازیکن حمله ای باشد
- ۲. حریف یک بازیکن دفاعی باشد
- ۳. حریف نزدیک میز باشد
- ۴. حریف به یک سمت میز نزدیک باشد

۲- سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ (در افراد راست دست) بهتر است به کدام سمت میز زده شود؟

- ۱. راست
- ۲. چپ
- ۳. وسط
- ۴. به انتهای زمین حریف

۳- کدام سرویس، ترکیبی از سرویس ساید اسپین با پیچ راست به چپ و تاپ اسپین از حالت بک هند است؟

- ۱. سرویس ساید تاپ اسپین فورهند
- ۲. سرویس ساید آندر اسپین بک هند
- ۳. سرویس ساید تاپ اسپین بک هند
- ۴. سرویس ساید آندر اسپین فورهند

۴- امروزه بازیکنان مطرح برای پنهان کردن راکت از دید حریف از چه سرویسی استفاده می کنند؟

- ۱. کوتاه
- ۲. آندر اسپین
- ۳. ساید اسپین
- ۴. بلند

۵- مهمترین ضربه دفاعی چیست و کاربرد عمدۀ آن چه زمانی است؟

- ۱. کات و زمانی که حریف از میزش دور باشد
- ۲. کات و زمانی که حریف به میزش نزدیک باشد
- ۳. دراپ شات و زمانی که حریف از میزش دور باشد
- ۴. دراپ شات و زمانی که حریف به میزش نزدیک باشد

۶- بهتر است برگشت سرویس حریف با مهارت دراپ شات در کدام قسمت میز باشد؟

- ۱. نزدیک تور
- ۲. گوشه ها و پشت تور
- ۳. نزدیک میز
- ۴. دور از میز

۷- چرا فلیک را یک مهارت حمله ای به حساب می آورند؟

- ۱. سرعت آهسته برگشت توب
- ۲. سرعت نسبتاً سریع برگشت توب
- ۳. سرعت سریع رفت توب
- ۴. سرعت نسبتاً آهسته رفت توب

۸- موثرترین راه برای بهبود ضربات و حس حرکت چه تمرينی است؟

- ۱. تمرين با راکت ترکيبي
- ۲. سایه زنی
- ۳. تمرين وزنه
- ۴. تمرينات سرعتی

۹- سرویس های موثر کوتاه با پیچ زیر باید در چه مناطقی فرود آید؟

- ۱. ۹۰.۱۰.۳۰.۳۰.۱
- ۲. ۳۰.۲۰.۱
- ۳. ۶.۵.۴
- ۴. ۴.۳.۲

سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

عنوان درس: تنبیس روی میز، تنبیس روی میز-عملی -خواهان
رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۲۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۰- برای برگشت دادن سرویس کوتاه حریف، بهتر است از چه مهارت هایی استفاده شود؟

۱. کات . دراپ شات ۲. لوب . دراپ شات ۳. فلیک . کات ۴. دراپ شات . فلیک

۱۱- به فاصله زمانی بین اعمال محرک تا شروع پاسخ را چه می گویند؟

۱. دقت ۲. سرعت عمل و عکس العمل ۳. سرعت عکس العمل ۴. قدرت

۱۲- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح بالا چیست؟

۱. آمادگی روحی و روانی و ذهنی بالا ۲. چابکی بالا ۳. آمادگی جسمانی بالا ۴. چابکی و انعطاف پذیری بالا

۱۳- فعالیت های بین ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه در محدوده کدام دستگاه انجام می شود؟

۱. دستگاه گلیکولیز بی هوایی ۲. دستگاه فسفاتن ۳. دستگاه اکسیژن ۴. دستگاه هوایی

۱۴- مهمترین ویژگی بازیکنان حمله ای چیست؟

۱. نزدیک به میز بازی می کنند ۲. از سرویس های یکسان استفاده می کنند ۳. در فاصله ۱/۵ متری از میز بازی می کنند ۴. با فاصله زیاد بازی می کنند

۱۵- اگر بازیکن کنترلی تمايل به حمله داشته باشد، از چه سرویسی استفاده می کند؟

۱. سرویس ساید اسپین ۲. سرویس بلند ۳. سرویس کوتاه ۴. سرویس با پیچ زیری بلند

۱۶- بازیکنان کنترلی در برابر بازیکنان حمله ای باید از چه سرویسی استفاده کنند؟

۱. سرویس بلند ۲. سرویس کوتاه ۳. سرویس ساید اسپین ۴. سرویس با پیچ زیری

۱۷- تصمیم در مورد قبولی لباس بازی به عهده کیست؟

۱. مریب ۲. بازیکن ۳. کمک داور ۴. داور

۱۸- مدت تمرین روی میز قبل از شروع مسابقه توسط چه کسی تمدید و چند دقیقه است؟

۱. سر داور. ۲ دقیقه ۲. کمک داور. ۲ دقیقه ۳. مریب. ۰ دقیقه ۴. بازیکن. ۰ دقیقه

