



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- در سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ، در افراد راست دست، راکت باید به کدام قسمت توپ اصابت کند؟

- ۱. سمت چپ
- ۲. بین پشت و زیر و پهلو
- ۳. بین زیر و پشت
- ۴. بین پشت و پهلو

۲- در سرویس ساید آند اسپین فورهند، در افراد راست دست، ترتیب حرکت دست ضربه زننده به چه صورتی است؟

- ۱. بالا، پهلو و راست به جلو، راست
- ۲. پهلو و راست به جلو، پایین و راست
- ۳. بالا، پهلو و راست به جلو، پایین و چپ
- ۴. بالا، پهلو و راست به جلو، پایین

۳- در کدام یک از انواع سرویس، اگر توپ به راکت ساکن برخورد کند در برگشت ضمن انحراف به پهلو به سمت پایین و تور می رود؟

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

۴- کاربرد عمده کات چه زمانی است؟

- ۱. موقعی که حریف به میز خیلی نزدیک باشد.
- ۲. موقعی که حریف از میز خیلی دور باشد.
- ۳. موقعی که حریف مرتباً دفاعی عمل می کند.
- ۴. موقعی که حریف به یک قسمت میز نزدیک باشد.

۵- در ضربه کات بهتر است توپ در میز حریف فرود آید.

- ۱. یک سوم انتهایی
- ۲. یک سوم میانی
- ۳. یک سوم ابتدایی
- ۴. انتهای میز

۶- ضربه کات بیرون میز بک هند با کدام یک از سرویس های زیر تشابه بیشتری دارد؟

- ۱. آندراسپین بک هند
- ۲. آندراسپین فورهند
- ۳. ساید اسپین فورهند
- ۴. ساید اسپین بک هند

۷- کدام گزینه در ارتباط با دراپ شات صحیح است؟

- ۱. دراپ شات یک مهارت حمله ای است.
- ۲. بهتر است ضربه دراپ شات پس از اوج توپ به توپ زده شود.
- ۳. بهتر است برگشت دراپ شات پشت تور یا گوشه های میز دور از دسترس حریف باشد.
- ۴. مهارت دراپ شات را می توان در مقابل پیچ های روی متوسط یا بلند اجرا کرد.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۸- در ضربات درایو لوپ، توپ دارای..... کمی است.

- | | | | |
|--------|---------|-----------|---------------|
| ۰۱ پیچ | ۰۲ سرعت | ۰۳ ارتفاع | ۰۴ پیچ و سرعت |
|--------|---------|-----------|---------------|

۹- در ضربه های لوپ، توپ پس از برخورد به میز به کدام سمت می رود؟

- | | | | |
|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| ۰۱ بالا و داخل | ۰۲ بالا و خارج | ۰۳ پایین و خارج | ۰۴ پایین و داخل |
|----------------|----------------|-----------------|-----------------|

۱۰- در تمرینات درایو لوپ کدام یک از سرویس های زیر از جانب نفر روبرو مناسب نیست؟

- | | | | |
|--------------|---------------|---------|---------------|
| ۰۱ تاپ اسپین | ۰۲ آندر اسپین | ۰۳ ساده | ۰۴ ساید اسپین |
|--------------|---------------|---------|---------------|

۱۱- چرا بهتر است بازیکن دفاعی را بازیکن کنترل کننده خواند؟

- ۰۱ زیرا به محض به وجود آمدن فرصت مناسب حمله می کند و بهترین حمله دفاع است.
- ۰۲ زیرا فقط در فکر حفظ توپ و دفاع است.
- ۰۳ زیرا این بازیکنان از مهارت کافی برخوردار نیستند.
- ۰۴ زیرا این بازیکنان از آمادگی جسمانی کافی برخوردار نیستند

۱۲- قصد بازیکن از اجرای سرویس بلند این است که:

- ۰۱ از شتاب توپ در حالت اوج آن استفاده کند.
- ۰۲ با پرتاب توپ، توجه حریف را به توپ جلب کرده تا وی از زاویه راکت غافل بماند.
- ۰۳ از پیچ کم حاصل از این توپ نهایت بهره را ببرد.
- ۰۴ از عکس العمل سریع حریف استفاده کند

۱۳- به توانایی عضلات برای غلبه بر بیشترین سنگینی و مقاومت برای یک مرتبه یا در یک زمان کوتاه چه می گویند؟

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ۰۱ استقامت عضلانی | ۰۲ قدرت |
| ۰۳ استقامت عمومی | ۰۴ هماهنگی عصبی- عضلانی |

۱۴- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح قهرمانی کدام است؟

- | | |
|----------------------|---|
| ۰۱ چابکی بالا | ۰۲ انعطاف مناسب |
| ۰۳ آمادگی حرکتی بالا | ۰۴ برخورداری از آمادگی های روحی- روانی و ذهنی |



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۵- در تنیس روی میز، عمده انرژی از طریق کدام دستگاه ها تامین می شود؟

- ۱. فسفاژن و اسید لاکتیک
- ۲. اسیدلاکتیک و اکسیژن
- ۳. اکسیژن
- ۴. فسفاژن و اکسیژن

۱۶- بازیکن تنیس روی میز، زمان ۳ روز قبل از مسابقات از کدام یک از مواد غذایی زیر باید استفاده نماید؟

- ۱. غذای با چربی زیاد
- ۲. غذای با پروتئین زیاد
- ۳. غذای با کربوهیدرات زیاد
- ۴. ویتامین زیاد

۱۷- مهمترین ویژگی بازیکنان حمله ای چیست؟

- ۱. کمتر روی سرویس های حریف حمله می کنند.
- ۲. نزدیک میز بازی می کنند.
- ۳. رالی را ادامه دهند.
- ۴. بیشتر از یک نوع سرویس استفاده می کنند.

۱۸- بازیکنان دفاعی معمولا در فاصله..... متری میز بازی می کنند.

- ۱. ۱/۵-۱
- ۲. ۱
- ۳. ۲-۲/۵
- ۴. ۱/۵-۳

۱۹- بازیکنان کنترلی در برابر بازیکنان حمله ای باید از چه سرویس هایی استفاده کنند؟

- ۱. پیچ زیر بلند
- ۲. پیچ روی بلند
- ۳. کوتاه
- ۴. متنوع

۲۰- تورنمنتی که مشارکت در آن برای گروه های ویژه ای از بازیکنان، غیر از گروه سنی، محدود می باشد، چه گفته می شود؟

- ۱. تورنمنت دعوتی
- ۲. تورنمنت آزاد
- ۳. تورنمنت محدود
- ۴. مسابقه بین المللی

۲۱- تصمیم در مورد مسئله قانونی بودن یا قبولی لباس بازی بر عهده کیست؟

- ۱. کمیته اجرایی
- ۲. کمک داور
- ۳. کمیته پذیرش
- ۴. داور

۲۲- حداکثر زمانی که سرداور می تواند مسابقه را به خاطر بازیکنی که به طور آنی و زودگذر دچار حادثه شده و ناتوان گشته است، به تعویق اندازد، چند دقیقه است؟

- ۱. ۱۰
- ۲. ۲۰
- ۳. ۲۵
- ۴. ۳۰

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

- ۱. سرداور
- ۲. منشی
- ۳. کمک داور
- ۴. کاپیتان یا مربی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۲۴- اندازه های سالن بازی به کدام گزینه بستگی دارد؟

۱. سطح مسابقات
۲. به تعداد میزهایی که در داخل سالن استقرار می یابند.
۳. تعداد بازیکنان در داخل سالن
۴. به تصمیم کمیته فنی مسابقات

WWW.PNUNA.COM