

نام درس: تنیس روی میز (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۰

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. در کدام نوع سرویس توپ ضمن حرکت به جلو دارای هر دو پیچ بالایی و پهلویی است؟
الف. سایید تاپ اسپین فورهند
ب. سایید اسپین بک هند
ج. سایید اسپین فورهند
د. سرویسهای بلند
۲. کدام مهارت مشابه سرویس آندراسپین بک هند می‌باشد؟
الف. کات روی میز بک هند
ب. کات روی میز فورهند
ج. کات بیرون میز بک هند
د. هیچکدام
۳. کاربرد عمده آن زمانی است که حریف از میزش دور است و معمولاً "بدنبال حملات حریف بکاربرده می‌شود؟
الف. پوش
ب. کات
ج. لوپ
د. درایولوپ
۴. ارتفاع توپ کم، سرعت توپ زیاد، پیچ توپ زیاد از مشخصات کدام ضربه می‌باشد؟
الف. های لوپ
ب. درایو لوپ
ج. تک فورهند
د. تک بک هند
۵. یک بازیکن درمقابل یک بازیکن از سرویسهای مختلف، کوتاه و بلند به گوشه‌های میز استفاده می‌کند.
الف. حمله‌ای - حمله‌ای
ب. کنترل - حمله‌ای
ج. حمله‌ای - کنترل
د. حمله‌ای - دفاعی
۶. تمرین مقابل جزء کدام دسته از تمرینات است؟ «جهش جفت از روی بلندی به سمت پایین و سپس جهش به سمت بالا»
الف. پلیو متریک
ب. اینتروال
ج. قدرتی
د. ایزو کینتیک
۷. مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران درسطوح بالا (مثل المپیک) کدام گزینه است؟
الف. اعتماد به نفس
ب. آمادگی روحی، روانی، و ذهنی
ج. انگیزش بالا
د. آمادگی جسمانی
۸. وضعیت راکت در بک هند کنترلی پس از ضربه چگونه است؟
الف. بسته
ب. نیم باز
ج. کاملاً باز
د. کاملاً بسته
۹. زاویه چرخش خارجی پای عقب در سرویس تاپ اسپین فورهند چند درجه است؟
الف. ۱۵ درجه
ب. ۴۵ درجه
ج. ۵۰ درجه
د. ۳۰ درجه
۱۰. به عمل بازیکنی گویند که قبل از برخورد توپ به میزش باراکت به آن ضربه می‌زند؟
الف. لت
ب. رالی
ج. انسداد
د. والی
۱۱. بخش عمده انرژی در تنیس روی میز از طریق چه دستگاه انرژی ایی تأمین می‌شود؟
الف. هوازی
ب. اسید لاکتیک
ج. بی هوازی
د. فسفاژن
۱۲. اگر بازیکنی کنترلی، گرایش به دفاع داشته باشد از چه نوع سرویسهایی استفاده می‌کند؟
الف. سرویسهای با پیچ زیر
ب. با پیچ رویی بلند
ج. با پیچ رویی کوتاه
د. با پیچ پهلوی
۱۳. در جدول مسابقات تیمی آقایان (سیستم جام سوئیت لینگ) هر تیم متشکل از چند بازیکن است؟
الف. ۳ بازیکن
ب. ۴ بازیکن
ج. ۵ بازیکن
د. ۷ بازیکن

نام درس: تنیس روی میز (۲) تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۰ زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: مجاز است.

۱۴. دمای مناسب توصیه شده برای بازی تنیس روی میز چند درجه سانتیگراد است؟
 الف. ۱۳ ب. ۱۵ ج. ۳۷ د. ۲۰
۱۵. کدام یک از ویژگیهای زیر مربوط به ضربه‌های لوپ است؟
 الف. پیچ کم توپ ب. سرعت زیاد توپ ج. پیچ زیاد توپ د. ارتفاع کم توپ
۱۶. فلیپ یک مهارت است.
 الف. کنترلی ب. حمله‌ای ج. دفاعی د. کنترلی - دفاعی
۱۷. کدام نوع تمرین برای بالا بردن سرعت در تنیس روی میز مناسب تر است؟
 الف. تمرین دوهای ۴۰۰ و ۸۰۰ متر ب. تمرین دوهای نیمه استقامت
 ج. تمرین با وزنه به روش ایزوتونیک د. تمرینات پلیومتریک
۱۸. شرکت در قرعه کشی برای قرار گرفتن در یکی از گروهها وظیفه کدامیک از اعضاء تیم می‌باشد؟
 الف. مربی ب. کاپیتان ج. سرپرست د. بازیکنان
۱۹. در جدول مسابقات تیمی آقایان در گروه (XYZ) کدام بازیکن در صورت نیاز زودتر از دیگران، بازی دوم خود را انجام می‌دهد؟
 الف. Z ب. X ج. X, Z د. Y
۲۰. اگر پس از اجرای کات، توپ به راکت ساکن برخورد کند به کدام سمت منحرف می‌شود؟
 الف. چپ ب. راست ج. پایین د. بالا
۲۱. رنگ دیوار محوطه بازی چگونه باید باشد؟
 الف. زرد لیمویی ب. سفید
 ج. تیره (ترجیحا آبی) د. روشن
۲۲. اگر تعداد بازیکنان شرکت کننده در مسابقات کم باشد، برای اینکه شانس مساوی و بیشتری به همه داده شود، بهتر است از چه نوع جدولی استفاده کنیم؟
 الف. تک حذفی ب. دو حذفی ج. دوره‌ای د. هیچ فرقی نمی‌کند
۲۳. دراپ شات یکی از مهارتهای در برابر سرویسهای حریف است که تقریبا " مشابه مهارت می‌باشد.
 الف. حمله‌ای - آندراسپین کوتاه - پوش ب. دفاعی - آندراسپین بلند - پوش
 ج. حمله‌ای - آندراسپین کوتاه - بلوک د. دفاعی - آندراسپین کوتاه - پوش
۲۴. مؤثرترین راه برای بهبود ضربات، حس حرکت و افزایش میزان سرعت حرکتی استفاده از کدام تمرین است؟
 الف. تمرینات با وزنه ب. تمرین سایه زدن بدون توپ
 ج. بالا بردن سطح آمادگی جسمانی د. استفاده از فیلم بازیها