

نام درس: تنیس روی میز ۲

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۰

تعداد کل صفحات: ۴

۱. اصول تغذیه ورزشکاران تنیس روی میز به ترتیب در فصول آماده سازی ، پیش از مسابقه و حین مسابقه چیست ؟

الف. مصرف پروتئین - کربوهیدرات - چربی

ب. کربوهیدرات - پروتئین - مایعات قندی رقیق

ج. پروتئین - کربوهیدرات - مایعات رقیق کربو هیدرات

د. پروتئین - کربو هیدرات - چای و قهوه

۲. کدام عبارت صحیح نیست ؟

الف. مهم ترین ویژگی بازیکن حمله ای این است که نزدیک به میز بازی می کنند .

ب. بازیکنان دفاعی تمایلی برای سرعت دادن به بازی ندارند .

ج. بازیکنان دفاعی هنگام اجرای سرویس و دریافت تقریباً در وسط میز می ایستند .

د. بازیکنان حمله ای در دریافت سرویس های کوتاه کمتر از فیلپ (فیلپ) استفاده می کنند .

۳. کدام عبارت صحیح نیست ؟

الف. در مسابقات تنیس روی میز به برنده مسابقه یک امتیاز و به بازنده مسابقه صفر امتیاز می دهند .

ب. داور و کمک داور می توانند در مورد سرویس غیر قانونی یک بازیکن نظر بدهد .

ج. کنترل ترتیب سرویس ، دریافت ، زمین و تصحیح هر گونه اشتباه وظیفه داور است .

د. در هنگام اعمال سیستم تسریع یک مسئول جداگانه جهت شمارش ضربات گمارده می شود .

۴. کدام مورد در مورد «کات» صحیح است ؟

الف. کاربرد عمده آن زمانی است که حریف به میز چسبیده باشد .

ب. معمولاً در پی دفاع حریف و یا سرویس هایی که دارای آندراسپین می باشند ، کاربرد دارد .

ج. معمولاً در پی حمله حریف یا سرویس های که دارای پیچ بالایی هستند ، کاربرد دارد .

د. زمانی که حریف از میز فاصله گرفته و یا سرویس های او ساید اسپین باشد کاربرد دارد .

۵. گزینه صحیح کدام است ؟

الف. در اعلام امتیازات ابتدا امتیاز دریافت کننده سرویس توسط داور اعلام می شود .

ب. داور در پایان یک گیم نام بازیکن یا زوج برنده را اعلام می نماید .

ج. در اعلام امتیاز، داور دست خود را تا بالای سر بلند می کند .

د. در سیستم تسریع ضربات زننده سرویس یا زوج زننده سرویس شمارش می شوند .

۶. کدام گزینه صحیح نیست ؟

الف. بازیکنان مجازند قبل از شروع مسابقه حداکثر ۲ دقیقه روی میز مسابقه تمرین کنند .

ب. داور می تواند در صورت بروز حادثه آنی برای بازیکن ، بازی را حداکثر ۱۰ دقیقه به تعویق اندازد .

ج. زمان تایم استراحت یک دقیقه است .

د. داور می تواند برای اولین رفتار رنجش آور پس از اخطار یک امتیاز به حریف بدهد .

نام درس: تنیس روی میز ۲

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۰

تعداد کل صفحات: ۴

۷. کدام گزینه صحیح است ؟

الف. دادن کارت زرد به بازیکن خاطی از اختیارات سرداور است .

ب. دادن کارت قرمز به بازیکن خاطی از اختیارات داور است .

ج. تعویض راکت توسط بازیکن در حین مسابقه صرفاً با اطلاع سر داور اشکال ندارد .

د. تعویض راکت توسط بازیکن در حین مسابقه باید با اطلاع داور و حریف باشد .

۸. رنگ دیوارهای محوطه بازی تنیس روی میز حداقل تا ارتفاع ۲ متری چگونه باید باشد ؟

الف. تیره ب. همرنگ توپ بازی ج. ترجیحاً سفید د. زرد

۹. سیستم تأمین انرژی در تنیس روی میز کدام است ؟

الف. فسفاژن ب. اسید لاکتیک

ج. فسفاژن و اسید لاکتیک د. هوازی

۱۰. موثر ترین نقطه فرود سرویس های بلند کدام منطقه از میز حریف است ؟

الف. ۱-۲-۳ ب. ۲-۵-۸ ج. ۴-۵-۶ د. ۷-۸-۹

۱۱. موثرترین نقطه فرود در سرویس های کوتاه کدام منطقه از میز حریف است ؟

الف. ۱-۲-۳ ب. ۲-۵-۸ ج. ۴-۵-۶ د. ۷-۸-۹

۱۲. کدام منطقه برای فرود توپ در اجرای سرویس در میز حریف توصیه نمی شود ؟

الف. ۱-۲-۳ ب. ۲-۵-۸ ج. ۴-۵-۶ د. ۷-۸-۹

۱۳. ضربه فلیک یا فلیپ در چه مواقعی استفاده می شود ؟

الف. در برابر سرویس های ساید اسپین و یا بدون پیچ حریف

ب. در برابر سرویس های ساید اسپین بلند حریف

ج. در برابر سرویس های آندراسپین کوتاه و بدون پیچ کوتاه حریف

د. در برابر سرویس های آندراسپین بلند حریف

۱۴. در این ضربه دست با سرعت زیاد به پشت توپ کشیده می شود . این ضربه دارای پیچ زیاد و سرعت کم است ؟

الف. درایو لوپ ب. های لوپ ج. تک د. در فلیک

۱۵. کدام گزینه صحیح است ؟

الف. لوپ بهترین تکنیک حمله ای در تنیس روی میز بوده زیرا توپ دارای پیچ رویی بسیار زیاد است.

ب. در درایو لوپ با نیمه بالایی راکت به پشت و بالای توپ ضربه می زنیم .

ج. ضربه های لوپ دارای سرعت زیاد، پیچ متوسط و ارتفاع کم می باشند .

د. ضربه درایو لوپ دارای پیچ زیاد، ارتفاع زیاد و سرعت متوسط می باشند .

۱۶. در مسابقات تیمی به روش سوئیت لینگ بازی پنجم بین کدام بازیکنان انجام می شود؟

الف. بازیکن A در مقابل بازیکن X ب. بازیکن A در مقابل بازیکن Y

ج. بازیکن B در مقابل بازیکن X د. بازیکن B در مقابل بازیکن Y

نام درس: تنیس روی میز ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۰

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

تعداد کل صفحات: ۴

۱۷. در مسابقات تیمی به روش کور بیلون کدام گزینه صحیح نیست ؟

الف. این روش ویژه بانوان است .

ب. دو بازی اول به صورت انفرادی و بازی سوم به صورت دو نفره برگزار می شود .

ج. در بازی دوم B در مقابل Y قرار می گیرد .

د. به هنگام مشخص کردن آرایش تیم ، نفرات بازی دابل باید از ابتدا مشخص باشند .

۱۸. محوطه هر میز به لحاظ طول ، عرض و ارتفاع ( تا زیر چراغ ) در مسابقات بین المللی چگونه است ؟

الف. طول ۱۴ متر ، عرض ۱۰ متر، ارتفاع ۵/۶۳ متر

ب. طول ۱۴ متر ، عرض ۷ متر، ارتفاع ۴/۵ متر

ج. طول ۱۰ متر ، عرض ۷ متر، ارتفاع ۳/۵ متر

د. طول ۱۰ متر ، عرض ۶ متر، ارتفاع ۴/۵ متر

۱۹. کدام گزینه صحیح نیست ؟

الف. در مسابقات بین المللی تنیس روی میز روشنایی در سطح میز معادل ۶۰۰-۵۰۰ لوکس می باشد .

ب. منابع نور می بایستی در عرض زمین پیش بینی شود .

ج. روشنایی مورد نیاز برای سطوح مختلف تنیس روی میز ۵۰۰-۱۵۰ لوکس می باشد .

د. استفاده از لامپ های تنگستن هالوژن بر لامپ های فلورسنت ارجحیت دارد .

۲۰. کدام مورد از مزایای استفاده از سرویس بلند نیست ؟

الف. می توان از شتاب توپ در حال فرود استفاده کرد .

ب. دقت در محل فرود توپ در زمین حریف بیشتر می شود .

ج. زمان عکس العمل حریف افزایش می یابد .

د. پیچ حاصله در این سرویس زیاده تر خواهد بود.

۲۱. کدام گزینه د رمورد لوپ صحیح است ؟

الف. منطقه فرود توپ اگر در  $\frac{1}{3}$  میانی گوشه های میز باشد دریافت آن مشکل تر است .

ب. منطقه فرود توپ اگر در  $\frac{1}{3}$  ابتدایی (نزدیک تور) و وسط میز باشد دریافت آن مشکل تر است .

ج. منطقه فرود توپ اگر در  $\frac{1}{3}$  انتهایی و وسط میز باشد دریافت آن مشکل تر است .

د. منطقه فرود توپ اگر در  $\frac{1}{3}$  انتهایی و گوشه های میز باشد دریافت آن مشکل تر است .

۲۲. گزینه صحیح کدام است ؟

الف. بازیکنان حمله ای معمولاً از سمت فورهند سرویس زده و به هنگام دریافت در سمت بک هند می ایستند .

ب. بازیکنان حمله ای معمولاً از سمت بک هند سرویس زده و به هنگام دریافت در سمت فور هند می ایستند .

ج. بازیکنان حمله ای معمولاً از سمت بک هند سرویس زده و به هنگام دریافت در سمت بک هند می ایستند .

د. بازیکنان حمله ای معمولاً از سمت فورهند سرویس زده و به هنگام دریافت در وسط میز می ایستند .

نام درس: تنیس روی میز ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۰

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

تعداد کل صفحات: ۴

۲۳. در مسابقات تیمی به روش سوئیت لینگ در گروه (ABC) کدام بازیکن در صورت نیاز بازی دوم خود را زودتر انجام می دهد؟

د. B

ج. A و B

ب. C

الف. بازیکن A

۲۴. در مسابقات تیمی به روش کور بیلون حداقل و حداکثر تعداد بازیکنان از هر تیم که می توانند در مسابقه شرکت نمایند چند نفر می باشند؟

ب. حداقل ۲ نفر حداکثر ۳ نفر

الف. حداقل ۳ نفر حداکثر ۴ نفر

د. حداقل ۳ نفر حداکثر ۳ نفر (فرقی نمی کند)

ج. حداقل ۲ نفر حداکثر ۴ نفر