



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰

۱- در سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ، بهترین نقطه فرود توپ در میز حریف کدام قسمت است؟

- ۰۱ سمت چپ میز حریف
- ۰۲ سمت راست میز حریف
- ۰۳ انتهای میز حریف
- ۰۴ پشت تور میز

۲- زمانی که حریف از میز دور و یا از یک سمت میز فاصله بیشتری دارد و یا حریف بازیکن حمله ای است، از چه سرویسی استفاده می شود؟

- ۰۱ ساید آندراسپین بک هند
- ۰۲ ساید آندراسپین فورهند
- ۰۳ ساید تاپ اسپین فورهند
- ۰۴ ساید تاپ اسپین بک هند

۳- در خصوص سرویس ساید آندراسپین کدام گزینه نادرست است؟

- ۰۱ توپ دارای سرعت زیادی است.
- ۰۲ توپ دارای حرکت قوسی شکل است.
- ۰۳ خواص هر دو سرویس ساید اسپین و آندراسپین را دارا است.
- ۰۴ در این سرویس اگر توپ به راکت ساکن برخورد کند به طرف پایین و پهلو منحرف می شود.

۴- کدامیک از انواع سرویس های ترکیبی نسبت به بقیه کاربرد کمتری دارد؟

- ۰۱ ساید تاپ اسپین فورهند
- ۰۲ ساید آندراسپین فورهند
- ۰۳ ساید آندراسپین بک هند
- ۰۴ ساید تاپ اسپین بک هند

۵- کدام عبارت صحیح است؟

- ۰۱ کات از مهمترین ضربات حمله ای است و در بازی کاربرد زیادی دارد.
- ۰۲ کات به دنبال حملات حریف و سرویس هایی که دارای پیچ پایین هستند به کار برده می شود
- ۰۳ زمانی که حریف به میزش نزدیک باشد از کات استفاده می کنند
- ۰۴ در ضربات کات به دلیل سرعت کم توپ بهتر است در یک سوم ابتدایی میز حریف فرود آید

۶- در ضربات کات بیرون میز بک هند به کدام قسمت توپ ضربه زده می شود؟

- ۰۱ بین قسمت بالایی و پهلو توپ
- ۰۲ بین قسمت زیری و پهلو توپ
- ۰۳ بین قسمت زیری و پشت توپ
- ۰۴ بین قسمت بالایی و پشت توپ

۷- از مهارت دراپ شات برای دفاع در برابر کدام یک از سرویس های زیر استفاده می شود؟

- ۰۱ ساید اسپین کوتاه
- ۰۲ تاپ اسپین بلند
- ۰۳ آندراسپین کوتاه
- ۰۴ تاپ اسپین کوتاه



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰

۸- کدام گزینه صحیح است؟

۱. در ضربات لوپ، توپ دارای پیچ زیری بسیار زیادی است
۲. لوپ مهمترین ضربه و تکنیک دفاعی در بازی تنیس روی میز است
۳. تمام حرکاتی که در تک یا درایو اجرا می شود در لوپ باید به صورت آهسته تری اجرا شود
۴. در اجرای لوپ بازیکن باید مهارت کشیدن سریع راکت به پشت یا روی توپ را داشته باشد

۹- کدام گزینه ویژگی های "های لوپ" را نشان می دهد؟

۱. ارتفاع توپ کم، سرعت توپ کم، پیچ توپ زیاد
۲. ارتفاع توپ زیاد، سرعت توپ زیاد، پیچ توپ کم
۳. ارتفاع توپ کم، سرعت توپ زیاد، پیچ توپ زیاد
۴. ارتفاع توپ زیاد، سرعت توپ زیاد، پیچ توپ کم

۱۰- کدام گزینه صحیح است؟

۱. از مهارت فلیک در برابر سرویس های تاپ اسپین کوتاه استفاده می شود
۲. فلیک یک مهارت دفاعی است
۳. از مهارت فلیک در برابر توپ های دارای پیچ کوتاه حریف استفاده می شود.
۴. برای اجرای فلیک و از حالت فورهند تفاوتی نمی کند که کدام پا جلوتر قرار گیرد.

۱۱- مؤثرترین منطقه برای سرویس های کوتاه با پیچ زیر کدام است؟

۱. یک سوم جلویی زمین حریف
۲. یک سوم میانی زمین حریف
۳. یک سوم ابتدایی زمین حریف
۴. گوشه های میز حریف

۱۲- برای برگشت دادن سرویس های کوتاه حریف، کدامیک از مهارت های زیر کمتر مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. دراپ شات
۲. لوپ
۳. فلیک
۴. پوش کوتاه

۱۳- کدام گروه از قابلیت های جسمانی و حرکتی در تنیس روی میز مهم تر است؟

۱. تعادل، استقامت عمومی، انعطاف، قدرت
۲. انعطاف، هماهنگی عصبی عضلانی، سرعت، قدرت
۳. سرعت، چابکی، قدرت، هماهنگی عصبی عضلانی و استقامت عضلانی
۴. سرعت، انعطاف، چابکی، تعادل



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰

۱۴- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح بالا چیست؟

۱. داشتن بدن های ورزشیده و تمرینات ذهنی
۲. انعطاف و قدرت بالا
۳. آمادگی حرکتی و جسمانی بالا
۴. برخورداری از آمادگی های روحی، روانی و ذهنی بالا

۱۵- در موفقیت بازیکن در بازی تنیس روی میز کدام عامل ذیل مهمتر از سایر موارد است؟

۱. تمرکز حواس
۲. داشتن اعتماد به نفس مطلوب
۳. قدرت تصمیم گیری
۴. داشتن انگیزه بالا

۱۶- سیستم غالب انرژی در بازی تنیس روی میز کدام است؟

۱. دستگاه فسفاژن و اسید لاکتیک
۲. دستگاه اسید لاکتیک و اکسیژن
۳. دستگاه گلیکولیز بی هوازی
۴. دستگاه فسفاژن و اکسیژن

۱۷- در مورد تمرینات تناوبی کدام گزینه نادرست است؟

۱. مسافت کل یک جلسه تمرین تناوبی باید حدود ۲۴۰۰ تا ۳۲۰۰ متر باشد
۲. در تمرینات تناوبی به نسبت تمرینات تداومی فواصل استراحت بین دوره های تمرینی وجود ندارد
۳. تمرینات تناوبی به نسبت تمرینات تداومی باعث رعایت بهتر اصل اضافه بار و ایجاد سازگاری بهتر می گردد
۴. بهترین فعالیت تناوبی برای ارتقاء دستگاه های انرژی دویدن می باشد.

۱۸- پروتئین مورد نیاز ورزشکار تنیس روی میز در دوره پیش فصل چه میزان است؟

۱. ۱/۵ - ۲ گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن
۲. ۰/۸ - ۱ گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن
۳. ۱/۵ - ۱/۲ گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن
۴. ۲ - ۲/۵ گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن

۱۹- کدام عبارت نادرست است؟

۱. بازیکنان حمله ای در برابر بازیکنان کنترلی از سرویس های مختلف کوتاه و بلند با پیچ زیر و پهلو استفاده می کنند.
۲. بازیکنان حمله ای در برابر بازیکنان دفاعی از سرویس های مختلف کوتاه و بلند با پیچ زیر و پهلو استفاده می کنند
۳. بازیکنان دفاعی تمایل دارند توپ را با مهارت های کات روی میز، کات بیرون میز، بلوک و پاس بلند به طرفین میز حریف برگردانند.
۴. یک بازیکن حمله ای در مقابل یک بازیکن حمله ای دیگر، سرویس های کوتاه حریف را با ضربه دراپ شات به سمت فورهند وی جواب می دهد.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰

۲۰- در مواقعی که سیستم تسریع در جریان باشد:

۱. داور اصلی ضربات را شمارش می کند.
۲. کمک داور ضربات را شمارش می کند.
۳. یک مسئول جداگانه برای شمارش ضربات گمارده خواهد شد.
۴. کمک داور با داور اصلی ضربات را می شمارند.

۲۱- جاگیری بازیکنان کنترلی در بازی تنیس روی میز به چه صورت است؟

۱. بستگی دارد به این که پس از اجرای سرویس خود یا حریف چه قصدی باشند
۲. در صورت حمله تقریباً در وسط میز می ایستند
۳. در صورت دفاع در سمت بک هند قرار می گیرند.
۴. با توجه به خصوصیات آنها در هر حالت در سمت فورهند قرار می گیرند.

۲۲- در صورتی که بازیکنی بر اثر حادثه و به طور آنی ناتوان شده باشد، سرداور حداکثر چه مدت می تواند بازی را به تعویق بیندازد؟

۱. ۵ دقیقه
۲. ۱۰ دقیقه
۳. ۲۰ دقیقه
۴. ۱۵ دقیقه

۲۳- در مسابقات تیمی آقایان تعداد بازیکنان هر تیم چند نفر است؟

۱. ۵ نفر
۲. ۴ نفر
۳. ۳ نفر
۴. ۶ نفر

۲۴- ارتفاع محوطه بازی در مسابقات بین المللی و ملی چقدر باید باشد؟

۱. ۳/۶۳ متر
۲. ۵/۶۳ متر
۳. ۳/۵ متر
۴. ۴/۵ متر