

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ☹ ندارد ○

نام درس: تنیس روی میز (۲)

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۳۰

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدام یک از سرویس‌های زیر جزو سرویس‌های با پیچ‌های ترکیبی نیست؟

الف. سایید تاپ اسپین فورهند

ب. سایید آندر اسپین بک هند

ج. سایید اسپین بک هند

د. سایید آندر اسپین فورهند

۲. کدام گزینه در ارتباط با مهارت «کات» صحیح است؟

الف. در اجرای چند کات مداوم، بهتر است سرعت و پیچ توپها را تغییر داد.

ب. در اجرای کات، بهتر است توپ را با ارتفاع زیاد از تور عبور داد.

ج. کاربرد عمده کات زمانی است که حریف به میزش نزدیک است.

د. کات از مهمترین ضربات حمله‌ای و کاربردی است.

۳. در اجرای مهارت‌ها و تکنیک‌های دفاعی حرکت دست بازیکن چه مسیری را طی می‌کند؟

الف. حرکت دست بازیکن از سمت پایین به سمت جلو و بالا است

ب. حرکت دست بازیکن از سمت بالا به سمت جلو و پایین است

ج. حرکت دست بازیکن از سمت بالا و پهلو به سمت پایین است

د. حرکت دست بازیکن از سمت پایین و پهلو به سمت بالا است

۴. کدام مهارت زیر در برابر سرویس‌های آندر اسپین کوتاه حریف اجرا می‌شود؟

الف. درایو لوپ

ب. کات

ج. های لوپ

د. دراپ شات

۵. کدام گزینه در مورد «لوپ» صحیح است؟

الف. یک تکنیک دفاعی است

ب. در ضربات لوپ، توپ دارای پیچ روی بسیار زیادی است

ج. برای اجرای ضربات لوپ، راکت باید به پشت و زیر توپ کشیده شود

د. منطقه فرود لوپ یک سوم ابتدایی میز حریف است

۶. تفاوت بین ضربات درایو لوپ و های لوپ در چیست؟

الف. ارتفاع، پیچ و سرعت توپ

ب. ارتفاع و پیچ توپ

ج. ارتفاع و سرعت توپ

د. سرعت و پیچ توپ

نام درس: تنیس روی میز (۲)

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی

۱۳۱۵۰۳۰

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ☹ ندارد ○

۷. توپ های بدون پیچ را با چه مهارتی باید جواب داد؟

الف. پوش

ب. کات

ج. لوپ

د. تاپ اسپین بلند

۸. کلید اساسی موفقیت در بازی تنیس روی میز چیست؟

الف. استفاده از سرویس های متنوع و پیچ دار

ب. تغییر دادن سرعت و پیچ توپ

ج. تحت فشار قرار دادن حریف

د. فعال بودن و اجرای ضربات سریع و محکم

۹. مهمترین عاملی که به ورزشکار کمک می کند تا با تمام توانایی روحی - روانی و جسمی خود در مسابقه شرکت کند چیست؟

الف. انگیزه

ب. عزت نفس

ج. تمرکز حواس

د. قدرت تصمیم گیری

۱۰. کدام یک از عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی در تنیس روی میز از اهمیت کمتری برخوردار است؟

الف. تعادل

ب. استقامت عضلانی

ج. انعطاف پذیری

د. قدرت

۱۱. مهمترین منبع تأمین انرژی در تنیس روی میز کدام است؟

الف. اکسیژن

ب. اسید لاکتیک

ج. اسید لاکتیک و اکسیژن

د. فسفاژن و اسید لاکتیک

۱۲. در رابطه با تغذیه قبل از مسابقات کدام گزینه صحیح است؟

الف. رژیم غذایی این دوره پر پروتئین است

ب. رژیم غذایی این دوره پر کربوهیدرات است

ج. رژیم غذایی این دوره پر چربی است

د. رژیم غذایی این دوره به نسبت مساوی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی است

۱۳. بازیکن حمله ای سرویس های کوتاه حریف را با چه ضربه ای و به کدام سمت وی جواب می دهد؟

الف. لوپ - بک هند

ب. فلیک - فورهند

ج. لوپ - فورهند

د. فلیک - بک هند

۱۴. این بازیکنان طوری بازی را به جریان می اندازند که به موقعیت ضربات تک و لوپ برسند؟

الف. بازیکنان دفاعی

ب. بازیکنان کنترلی

ج. بازیکنان حمله ای

د. بازیکنان کنترلی و حمله ای

۱۵. در بازی تنیس روی میز تایم استراحت از سوی چه کسی درخواست می شود؟

الف. مربی

ب. سر داور

ج. بازیکن

د. کاپیتان یا مربی

۱۶. قبل از شروع مسابقه بازیکنان چه مدت زمانی را می توانند بر روی میز مسابقه به تمرین بپردازند؟

الف. ۳ دقیقه

ب. ۲ دقیقه

ج. ۵ دقیقه

د. ۱۰ دقیقه

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ☹ ندارد ○

نام درس: تنیس روی میز (۲)

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی

۱۳۱۵۰۳۰

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۷. محل بازیکنان در جدول مسابقات بر چه اساسی تعیین می شود؟

الف. سطح بازی ب. توافقی ج. قرعه کشی د. پیشنهاد سر داور

۱۸. چه زمانی در مسابقات از جداول تک حذفی استفاده می شود؟

الف. تعداد بازیکنان کم باشد ب. برای اینکه شانس مساوی به همه بازیکنان داده شود

ج. برای اینکه شانس مساوی به بازیکنان ماهر داده شود د. هدف تعیین نفر اول باشد

۱۹. دمای مناسب برای بازی تنیس روی میز چند درجه سانتیگراد توصیه می شود؟

الف. ۱۷ درجه ب. ۱۳ درجه ج. ۱۰ درجه د. ۱۵ درجه

۲۰. مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح بالا کدام است؟

الف. آمادگی جسمانی ب. آمادگی روانی

ج. آمادگی حرکتی د. آمادگی جسمانی و حرکتی

۲۱. در مسابقات تیمی آقایان تعداد بازیکنان یک تیم چند نفرند؟

الف. ۳ نفر ب. ۴ نفر ج. ۲ نفر د. ۵ نفر

۲۲. از چه طریق می توان سطح ذخایر فسفاژن را قبل از مسابقات افزایش داد؟

الف. با افزایش حجم عضلانی

ب. با افزایش سطح ذخایر گلیکوژن

ج. با افزایش سطح آمادگی حرکتی و جسمانی

د. با افزایش مواد غذایی حاوی کربوهیدرات سه روز قبل از مسابقه

۲۳. کدام یک از گزینه های زیر جزو اهداف تمرین های سایه زنی نیست؟

الف. توسعه قدرت عضلانی ب. توسعه سرعت حرکتی

ج. بهبود ضربات د. بهبود حس حرکت

۲۴. در سرویس باید آندر اسپین فوروهند بهترین نقطه فرود توپ بر روی میز حریف کجاست؟

الف. یک سوم ابتدایی میز ب. یک سوم انتهایی میز

ج. یک سوم میانی میز د. تفاوتی نمی کند