

نام درس: تنیس روی میز ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۶۹

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تکمیلی ۳ تشریحی ۳

زمان امتحان: ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۳

۱. کدامیک از سرویس‌های ترکیبی زیر نسبت به دیگر سرویس‌ها کاربرد کمتری دارد؟

الف. سایید تاپ اسپین بک هند

ب. سایید تاپ اسپین فورهند

ج. سایید آندر اسپین بک هند

د. سایید آندر اسپین فورهند

۲. در سرویس سایید تاپ اسپین فورهند راکت به کدام قسمت توپ اصابت می‌کند؟

الف. بالام پهلوی و پشت

ب. پشت، زیر و پهلوی

ج. بین پشت و پهلوی

د. بین زیر و پهلوی

۳. برای اجرای بهتر ضربه کات، بهتر است توپ در کدام قسمت میز حریف فرود آید؟

الف. کناره‌های میز

ب. انتهای میز

ج.  $\frac{1}{3}$  ابتدایی میز

د.  $\frac{1}{3}$  انتهایی میز

۴. ارسال توپ با ارتفاع کم از تور در ضربه کات به چه منظور انجام می‌شود؟

الف. گرفتن ابتکار عمل

ب. جلوگیری از کاهش پیچ توپ

ج. افزایش احتمال امتیاز

د. افزایش مسافت افقی توپ پس از برخورد با میز

۵. در کدامیک از انواع کات‌های زیر صفحه راکت کاملاً باز است؟

الف. کات روی میز

ب. کات بیرون از میز (نزدیک)

ج. کات بیرون از میز (دور)

د. کات بیرون از میز (بک هند)

۶. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء ویژگی‌های لوپ است؟

الف. سرعت کم توپ

ب. پیچ کم توپ

ج. سرعت زیاد توپ

د. ارتفاع کم توپ

۷. کدامیک از گزینه‌های زیر بین مهارت‌های لوپ و درایو لوپ مشترک‌اند؟

الف. سرعت

ب. پیچ

ج. ارتفاع

د. وضعیت بدن

۸. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. برای اجرای مهارت فلیک باید بعد از اوج به توپ ضربه زد.

ب. در اجرای فلیک از حالت بک هند باید پای راست را جلوتر قرار داد.

ج. مهارت فلیک یک مهارت دفاعی است.

د. در اجرای فلیک مچ دست به سرعت چرخیده و توپ به پشت تور ارسال می‌شود.

۹. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء اهداف بازیکن در اجرای سرویس بلند نیست؟

الف. با این عمل حریف دیرتر عکس‌العمل نشان می‌دهد.

ب. از شتاب توپ در حالت فرود استفاده می‌کند.

ج. پیچ حاصله در این سرویس حداقل خواهد شد.

د. توجه حریف را به توپ جلب کرده تا وی از زاویه راکت غافل شود.

۱۰. توصیه می‌شود حداقل چه مدت از زمان کل تمرین صرف زدن سرویس‌ها شود؟

الف.  $\frac{1}{4}$

ب.  $\frac{1}{3}$

ج.  $\frac{1}{2}$

د.  $\frac{3}{4}$

نام درس: تنیس روی میز ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۶۹

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[ استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد ]

تعداد کل صفحات: ۳

۱۱. کدام گروه از قابلیت‌های جسمانی و حرکتی در تنیس روی میز مهمتر است؟  
الف. سرعت، چابکی، قدرت  
ب. استقامت قلبی - عروقی، سرعت، انعطاف  
ج. استقامت عضلانی، انعطاف، چابکی  
د. سرعت، استقامت عضلانی، انعطاف
۱۲. از عوامل مهم موفقیت ورزشکاران در سطح قهرمانی چیست؟  
الف. اعتماد به نفس  
ب. انگیزه در حد متوسط  
ج. آمادگی روحی و روانی  
د. آمادگی جسمانی و حرکتی
۱۳. در تمرینات تنیس روی میز چند درصد از زمان تمرین باید صرف تقویت سیستم هوازی شود؟  
الف. ۱۰ درصد  
ب. ۵۰ درصد  
ج. ۷۵ درصد  
د. ۹۰ درصد
۱۴. عدد ۰.۷ در عبارت زیر چه معنایی است؟  
(۰.۷ : ۱۰۰) = ۷۰٪  
الف. دوره تمرینی  
ب. تکرار  
ج. زمان تمرین  
د. زمان استراحت
۱۵. در دوره پیش از فصل مسابقات بازیکنان تنیس روی میز، میزان پروتئین مورد نیاز به ازای هر کیلوگرم وزن بدن را از طریق کار با وزنه چه میزان افزایش می‌دهند؟  
الف. ۰/۸  
ب. ۱  
ج. ۱/۵  
د. ۲
۱۶. بازیکنان ..... در برابر بازیکنان ..... باید از سرویس‌های کوتاه استفاده نمایند.  
الف. کنترلی - حمله‌ای  
ب. حمله‌ای - کنترلی  
ج. دفاعی - حمله‌ای  
د. حمله‌ای - دفاعی
۱۷. اگر بازیکنی در اثر یک حادثه به طور آنی و زودگذر ناتوان شود، سرداور چگونه می‌تواند برای چه مدتی بازی را به حالت تعویق درآورد؟  
الف. ۵ دقیقه  
ب. ۸ دقیقه  
ج. ۱۰ دقیقه  
د. ۱۲ دقیقه
۱۸. زمان در بازی تنیس روی میز توسط کدامیک از افراد زیر اعلام می‌شود؟  
الف. سرداور  
ب. مربی  
ج. داور  
د. کمک داور
۱۹. اگر تعداد بازیکنان در مسابقات کم است از جدول ..... و زمانی که هدف تعیین نفر اول باشد از جدول ..... استفاده می‌کنیم.
- الف. دو حذفی - تک حذفی  
ب. دوره‌ای - تک حذفی  
ج. دوره‌ای - دو حذفی  
د. تک حذفی - دو حذفی
۲۰. دمای مناسب برای بازی تنیس روی میز حدوداً چند درجه است؟  
الف. ۱۰ درجه  
ب. ۱۲ درجه  
ج. ۱۵ درجه  
د. ۲۰ درجه

نام درس: تنیس روی میز ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۶۹

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی ۵ نمره

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سؤالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۳

### سؤالات تکمیلی

- ..... ۱. از مهمترین ضربات دفاعی است و کاربرد عمده آن زمانی است که حریف از میز دور باشد و معمولاً به دنبال حملات حریف و یا سرویس‌هایی که دارای پیچ ..... هستند به کار برده می‌شود.
- ..... ۲. یکی از مهارت‌های دفاعی است که در برابر سرویس‌های آندراسپین کوتاه حریف اجرا می‌شود، و تقریباً مشابه مهارت پوش می‌باشد. توپ با سرعت و کوتاه پشت تور یا گوشه‌های میز برگشت داده می‌شود.
- ..... ۳. توانایی جابجایی، تغییر وضعیت و مسیر همچنین انتقال سریع بخشی از بدن یا تمام بدن در فضا و یا روی زمین را ..... گویند.
- ..... ۴. با مصرف غذای حاوی کربوهیدرات بیشتر، سه روز قبل از مسابقه می‌توان ذخایر گلیکوژن عضلات را تا حدود ..... افزایش داد.

### سؤالات تشریحی

۱. سه توصیه غذایی قبل از مسابقه برای یک ورزشکار تنیس روی میز را بنویسید.
۲. چهار ویژگی بازی از نظر اکوستیک را بنویسید.
۳. اصطلاحات زیر را معنی کنید.  
الف. فلیک      ب. تورنمنت محدود      ج. سرعت عکس‌العمل      د. لوپ