



عنوان درس: تنیس روی میز، تنیس روی میز ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی
ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

۱- چوب راکت سنگین برای چه بازیکنانی مناسب است؟

۱. بازیکنان دفاعی ۲. بازیکنان تهاجمی ۳. بازیکنان نوآموز ۴. بازیکنان کنترلرلی

۲- طول میز تنیس روی میز چقدر است؟

۱. ۱۳۷cm ۲. ۲/۴۷m ۳. ۱/۲۵m ۴. ۰/۷۶m

۳- در صورتیکه زاویه راکت کاملاً بسته باشد، به چه نقطه ای از توپ ضربه زده می شود؟

۱. نقطه ۶ ۲. نقطه ۵ ۳. نقطه ۱۲ ۴. نقطه ۳

۴- کدام ضربه معادل پیچ زیر است؟

۱. کات ۲. لوپ ۳. فلیپ ۴. درایو

۵- در هنگام بازی، برخورد توپ به لبه ی میز را چه می گویند؟

۱. لت ۲. دبل ۳. پیچ تاب ۴. تاج یا ساید ساری

۶- کدام گزینه صحیح است؟

۱. اگر در بازی، توپ به میله نگهدارنده برخورد کند مثل اینست که به تور برخورد کرده است.

۲. برخورد راکت، بدن یا لباس بازیکن با تور یا میله نگهدارنده اشکالی ندارد.

۳. در بازی، اگر توپ از هر مسیری روی سطح میز حریف زده شود، قابل قبول نیست.

۴. هنگام بازی، وارد شدن ضربه راکت به میز و یا کشیده شدن آن روی میز خطا است.

۷- مسابقاتی که محدود است و بین بازیکنان ویژه ای که شخصا دعوت می شوند صورت می گیرد، چه نوع مسابقاتی است؟

۱. تورنمنت آزاد ۲. تورنمنت محدود ۳. تورنمنت دعوتی ۴. مسابقه بین المللی

۸- در کدامیک از موارد زیر بازی باید متوقف شود؟

۱. هنگامیکه سرویس درست اجرا شود. ۲. بمنظور اخطار یا جریمه بازیکن.

۳. هنگامیکه توپ به لبه ی میز برخورد کند. ۴. قبل از به پایان رسیدن محدودیت زمانی.



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز، تنیس روی میز ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

۹- در کدامیک از موارد زیر بازیکن ۱ امتیاز کسب می کند؟

۱. اگر حریف او یک برگشت صحیح اجرا کند.
۲. اگر توپ پس از آنکه توسط حریف زده شد، با اصابت با زمین او از خط انتهایی عبور کند.
۳. اگر حریف ۱ مرتبه به توپ ضربه وارد کند.
۴. اگر بازیکن مقابل و یا هر آنچه که پوشیده یا حمل می کند، سطح بازی را حرکت دهد و یا حریف یک برگشت صحیح انجام ندهد.

۱۰- سایه زدن (ضربه زدن بدون توپ) برای بهبود کدام فاکتور آمادگی جسمانی در تنیس روی میز بکار میرود؟

۱. سرعت
 ۲. چابکی
 ۳. استقامت
 ۴. توان
- ۱۱- بیشترین آسیب دیدگی در بازیکنان تنیس روی میز، مربوط به کدام قسمت بدن می شود؟
۱. مهره های کمر
 ۲. مچ پا
 ۳. کتف و شانه و مچ
 ۴. مهره های گردن

۱۲- اولین مرحله در آموزش مهارت های تنیس روی میز، کدامیک از موارد زیر است؟

۱. آموزش مهارت فورهند
۲. آموزش مهارت بک هند
۳. آموزش سرویس
۴. طریقه قرار گرفتن پشت میز

۱۳- کدامیک از موارد زیر از مزایای راکت گیری به روش اروپایی است؟

۱. پر کاربرد ترین نوع راکت گیری و بهترین نوع راکت گیری برای ضربه های فورهند دور از میز است.
۲. بهترین نوع راکت گیری برای بازیکنان تهاجمی است.
۳. بهترین نوع راکت گیری برای ضربه های بک هند دور از میز است.
۴. کم کاربردترین نوع راکت گیری است.

۱۴- کدام ضربه، هنگامیکه حریف دور از میز باشد کاربرد بیشتری دارد؟

۱. کات
۲. درایو بک هند
۳. پوش
۴. بلوک

۱۵- کدام یک از ضربات زیر بطور کلی شبیه سلام نظامی نیمه تمام است؟

۱. درایو بک هند
۲. درایو فورهند
۳. کات با جلو راکت
۴. کات با پشت راکت



عنوان درس: تنیس روی میز، تنیس روی میز ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

۱۶- در کدام تکنیک، در واقع به توپ ضربه زده نمی شود بلکه از پیچ و یا ضربه توپ ارسال شده برای برگشت استفاده می شود؟

۱. کات ۲. فلیپ ۳. پوش ۴. دراپ شات

۱۷- در صورتی که داور نسبت به صحیح بودن سرویس شک داشته باشد، کدام گزینه صحیح است؟

۱. برای اولین بار، خطا گرفته می شود.
۲. برای اولین بار، امتیاز به دریافت کننده سرویس داده می شود.
۳. در صورت تکرار، امتیاز به دریافت کننده سرویس داده می شود.
۴. در صورتیکه سرویس بطور کاملاً واضح غلط باشد، فقط به بازیکن سرویس زننده اخطار داده می شود.

۱۸- در مرحله ی اجرا سرویس آندراسپین بک هند، کدام گزینه صحیح است؟

۱. در اقدام به زدن ضربه پس از برگشت توپ از ارتفاع، دست بطور مورب به سمت پایین و جلو حرکت می کند.
۲. ضربه به گونه ایست که راکت به توپ مالش می دهد و همراه با دادن پیچ رویی است.
۳. دست بطور افقی به سمت جلو و بالا حرکت کرده و با حرکت کتف دست یکنواخت می شود.
۴. ضربه به گونه ایست که راکت به توپ مالش می دهد و همراه با دادن پیچ بالایی است.

۱۹- کدام گزینه در مورد سرویس کوتاه، صحیح است؟

۱. سرویس تاپ اسپین کوتاه، رایج ترین نوع سرویس در بین بازیکنان است.
۲. موثرترین راه برگشت دادن سرویس های بلند، برگشت تهاجمی است.
۳. در سرویس های بلند باید از ضربات دفاعی و کنترلی استفاده کرد.
۴. بهترین سرویس، سرویس بلند است.

۲۰- کدام مهارت، از مهارت های حمله ایست؟

۱. دراپ ۲. اسمش یا تک ۳. پوش ۴. بلوک

۲۱- کدام مهارت، ضربه ایست که توسط حرکت نیم دایره ای دست رو به جلو و بالا انجام می شود؟

۱. اسمش ۲. لوپ ۳. فورهند سرعتی ۴. بک هند سرعتی



عنوان درس: تنیس روی میز ۱، تنیس روی میز ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

۲۲- در کدام مهارت پس از ضربه زدن به توپ، میچ و آرنج بسته می شود؟

۱. بک هند لوپ
۲. درایو بک هند سرعتی
۳. درایو فورهند سرعتی
۴. اسمش

۲۳-مهمترین ضربه در تنیس روی میز است، چون منجر به ایجاد پیچ رویی در توپ می شود.

۱. تاپ اسپین
۲. درایو فورهند
۳. لوپ
۴. درایو بک هند

۲۴- در حرکت بک هند لوپ، راکت با چه زاویه ای به توپ ضربه می زند؟

۱. باز
۲. نیمه باز
۳. بسته
۴. نیمه بسته