



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۱- عملی

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

۱- راکت های با روکش اسفنجی توسط کدام یک از کشورهای زیر اختراع شد؟

- ۰۱ ژاپن ۰۲ چین ۰۳ انگلیس ۰۴ هندوستان

۲- اولین المپیک که تیم ملی تنیس روی میز ایران جواز حضور در آن را یافت، کدام بود؟

- ۰۱ المپیک ۲۰۰۰ سیدنی ۰۲ المپیک ۲۰۰۸ پکن  
۰۳ المپیک ۱۹۹۲ بارسلونا ۰۴ المپیک ۲۰۰۴ آتن

۳- کدام نوع راکت برای بازی دفاعی مناسب است؟

- ۰۱ راکت با روکش دو لایه ۰۲ راکت با سطح لاستیکی ویژه  
۰۳ راکت با سطوح عاج از خارج ۰۴ راکت با سطوح عاج از داخل

۴- در بازی تنیس روی میز بازیکنان حمله ای معمولاً از کدام مناطق به توپ ضربه می زنند؟

- ۰۱ مناطق سوم و چهارم ۰۲ مناطق اول و سوم ۰۳ مناطق دوم و سوم ۰۴ مناطق اول و دوم

۵- وقت استراحت بین دو گیم در بازی تنیس روی میز چقدر است؟

- ۰۱ ۳ دقیقه ۰۲ ۵ دقیقه ۰۳ ۲ دقیقه ۰۴ ۱ دقیقه

۶- کدامیک، مسابقه ای است که بین تیم هایی از فدراسیون های مختلف برگزار می شود؟

- ۰۱ رقابت بین المللی ۰۲ تورنمنت آزاد ۰۳ تورنمنت محدود ۰۴ مسابقه بین المللی

۷- همکاری بین سیستم عصبی مرکزی با عضلات و ارگانهای حسی در جریان یک حرکت بخصوص را ----- می گویند.

- ۰۱ چابکی ۰۲ هماهنگی ۰۳ تعادل ۰۴ استقامت

۸- کدام یک از عبارات زیر در ارتباط با تعادل صحیح می باشد؟

- ۰۱ در شرایط یکسان هرچه مرکز ثقل بالاتر باشد تعادل کمتر است.  
۰۲ هرچه وزن بیشتر باشد، تعادل کمتر است.  
۰۳ چنانچه مرکز ثقل در جهتی از محدوده سطح اتکا خارج شود تعادل در جهت مخالف به هم خواهد خورد.  
۰۴ برای داشتن تعادل بیشتر بهتر است فاصله پاها از هم کمتر شود.

۹- توانایی مقاومت در برابر خستگی را چه می گویند؟

- ۰۱ سرعت ۰۲ توان ۰۳ قدرت ۰۴ استقامت



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز-۱ عملی

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

۱۰- کدام یک از عبارات زیر مربوط به روش راکت گیری قلمی یا مدادی است؟

۱. بیشتر در بین بازیکنان آسیایی رایج است
۲. پر کاربرد ترین نوع راکت گیری است.
۳. بهترین نوع راکت گیری برای بازیکنان دفاعی است
۴. بهترین نوع راکت گیری برای ضربات بک هند است

۱۱- در شروع آموزش تنیس روی میز، کدام یک از موارد زیر دارای اهمیت بسیار است؟

۱. تیپ بدنی بازیکن
۲. درک بیشتر بازیکن از محیط
۳. نوع وسایل مورد استفاده بازیکن
۴. شرایط سنی بازیکن

۱۲- کدام یک از عبارات زیر درباره وضعیت آماده در بازی تنیس روی میز صحیح می باشد؟

۱. در تمام مدت سمت راست میز باید در حوزه بینایی ورزشکار قرار گرفته باشد.
۲. وضعیت صحیح قرار گیری هنگام زدن ضربه برگشت سرویس برای بازیکنان راست دست و چپ دست فرقی نمی کند.
۳. یک بازیکن راست دست باید نزدیک گوشه چپ میز و بین خط وسط و خط کناری چپ بایستد.
۴. فقط قبل از انجام حرکت بازیکن باید حالت آماده به خود بگیرد.

۱۳- تعیین کنید کدام یک از موارد زیر از مزایای راکت گیری به روش اروپایی است؟

۱. در طرف بک هند محدودیت بیشتری ایجاد می کند.
۲. بهترین نوع راکت گیری برای بک هند است.
۳. بهترین نوع راکت گیری برای فورهند است.
۴. این روش راکت گیری در زدن ضربه های مرکزی ضعف ندارد.

۱۴- هنگامی که توپ به سمت دست راکت و دورتر از آن می رود، برای دریافت توپ از چه ضربه ای استفاده می شود؟

۱. فورهند
۲. بک هند
۳. لوپ
۴. تک

۱۵- کدام یک از ضربات زیر، ضربه دفاعی محسوب می شود؟

۱. لوپ
۲. کات
۳. تک
۴. درایو

۱۶- کدام مورد زیر، ضربه تهاجمی است که روی توپ های نزدیک تور اجرا می شود؟

۱. کات
۲. بلوک
۳. درایو
۴. فلیک

۱۷- چند درصد از تمرینات بازیکن ها باید به سرویس ها و برگشت های توپ اختصاص یابد؟

۱. ۳۰ درصد
۲. ۲۵ درصد
۳. ۳۵ درصد
۴. ۵۰ درصد



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۱- عملی

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

۱۸- بهترین نوع سرویس کدام یک از موارد زیر است؟

۱. سرویس کوتاه      ۲. سرویس ساید اسپین      ۳. سرویس تاپ اسپین      ۴. سرویس بلند

۱۹- برای دریافت سرویس های بلند از چه نوع ضربه ای باید استفاده کرد؟

۱. ضربه کات      ۲. ضربه درایو      ۳. ضربه حمله ای      ۴. ضربه دفاعی

۲۰- کدام یک از موارد زیر از مشخصات سرویس با پیچ زیر نمی باشد؟

۱. سرویس آندراسپین فقط در حالت فورهند اجرا می شود.  
۲. کاربرد مناسب این سرویس زمانی است که حریف از میزش دور باشد.  
۳. در این سرویس سرعت توپ کم است.  
۴. این سرویس بهتر است در طول میز اجرا شود.

۲۱- کدام یک از ضربات زیر جزء ضربات حمله ای محسوب نمی شود؟

۱. لوپ      ۲. تک      ۳. کات      ۴. درایو فورهند حمله ای

۲۲- مهمترین ضربه در تنیس روی میز کدام یک از موارد زیر است؟

۱. لوپ      ۲. درایو      ۳. فورهند      ۴. کات

۲۳- در کدام تکنیک حمله ای حرکت دست و بازو بسیار سریع است؟

۱. فورهند حمله ای      ۲. لوپ      ۳. اسمش      ۴. کات

۲۴- کدام یک از عبارات زیر در ارتباط با دست آزاد در بازی تنیس روی میز صحیح می باشد؟

۱. دست آزاد باید در طول بازی ثابت باشد.  
۲. دست آزاد نباید همراه با چرخش کمر و شانه حرکت کند.  
۳. زاویه آرنج دست آزاد باید در تمام طول اجرای تکنیک، خم باشد.  
۴. هنگام بازی، دست آزاد و دست بازی باید در دو سطح متفاوت قرار گیرند.