

عنوان درس: تنیس روی میز، 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 -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی
ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

۱- کدام پینگ پنگ بازان ایرانی در المپیک ۲۰۱۲ لندن حضور یافتند؟

۱. ابراهیم علیدخت ۲. مهران احدی و محمد رضا اخلاق پسند

۳. نوشاد عالمیان و افشین نوروزی ۴. نوشاد عالمیان و ندا شهسواری

۲- بازیکنان نوآموز بهتر است از کدام نوع چوب راکت استفاده کنند؟

۱. راکت سبک ۲. راکت متوسط

۳. راکت سنگین ۴. راکت ۱۳۵ تا ۱۵۰ گرم

۳- چسبهای سرعتی روی راکت برای کدام بازیکنان مناسب است؟

۱. نوآموز ۲. متوسط ۳. حرفه ای ۴. همه سطوح

۴- ارتفاع تور میز تنیس روی میز باید چقدر باشد؟

۱. ۲۵،۵ سانتی متر ۲. ۱۵،۲۵ سانتی متر ۳. ۷،۵ سانتی متر ۴. ۱۲،۵ سانتی متر

۵- ضربه ای که دارای پیچ رویی بسیار زیاد بوده و به صورت منحنی به طرف پایین حرکت می کند و در لغت به معنی ترس می باشد، چه نام دارد؟

۱. لوپ ۲. کات ۳. دراپ شات ۴. بلوک

۶- توپ و سطح بازی استاندارد باید چه ویژگی داشته باشند؟

۱. رنگ توپ و سطح بازی مهم نیست.

۲. سطح میز از انواع مختلف، و توپ باید به گونه ای باشد که با رها کردن توپ از ارتفاع ۳۰ سانتیمتری، ۲۳ سانتیمتر جهش کند

۳. کیفیت توپ مهم نیست و سطح بازی نیز باید ۸۵٪ از چوب باشد

۴. توپ باید یک علامت ستاره داشته باشد و سطح بازی اندازه های استاندارد داشته باشد

۷- درباره قوانین لباس بازیکنان تنیس روی میز کدام گزینه درست است؟

۱. علایم، ضمایم، و هر گونه شیئی در جلو و پهلوی لباس مجاز است

۲. پیراهن بازیکنان باید آستین داشته باشد

۳. تبلیغات روی لباس بر شماره ها و علایم برگزاری مسابقات در پشت لباس ارجحیت دارد

۴. رنگ اصلی لباس شامل پیراهن، دامن و شورت باید کاملاً با رنگ توپ متفاوت باشد

عنوان درس: تنیس روی میز، 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 -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

۸- کدام قانون مربوط به سرویس صحیح، درست است؟

۱. زننده سرویس باید توپ را بدون پیچ حداقل ۱۶ سانتیمتر عمودی پرتاب کند
۲. زننده سرویس می تواند به هر صورتی توپ را بگیرد فقط بالای سطح میز باشد
۳. توپ باید در هنگام سرویس در محدوده سطح بازی (میز) باشد و می تواند عقب تر از بدن بازیکن باشد
۴. توپ و راکت می تواند هنگام سرویس از نگاه حریف مخفی شود

۹- در تنیس روی میز بیشترین آسیبها در کدام قسمت بدن و به چه علت بروز می کند؟

۱. شانه، به علت فورهند و بک هند تکراری، و تجهیزات نامناسب
۲. مچ دست و مچ پا، به علت حرکات و پرشهای مکرر و برخورد
۳. شانه و کتف، به علت توپ بزرگ و حرکات کوتاه و تند در فورهند، و اشتباهات
۴. پا و آشیل، به علت ضربه، تکنیک و کفش نامناسب

۱۰- کدام گزینه از مزایای راکت گیری قلمی کره ای یا ژاپنی است؟

۱. استفاده خوب از مچ، بهترین حالت فورهند و بک هند سریع
۲. پرکاربردترین نوع راکت گیری
۳. برای بک هند و بک هند لوپ مناسب است
۴. برای ضربه های دور از میز و دفاعی بهترین نوع است

۱۱- بالا انداختن توپ روی راکت با سرعتها و مسافت کم و زیاد با چه هدفی انجام می شود؟

۱. تمرینی تکمیلی برای آموزش وضعیت آماده و قرارگیری است
۲. حرکتی مقدماتی برای آموزش بلوک است
۳. تمرن مناسبی برای پیشرفت سریع در آشنایی با راکت و توپ است
۴. حرکتی تعادلی و همچنین برای تقویت دستها است

۱۲- هنگامی که توپ به طرف دست راکت و یا دورتر از آن بیاید از کدام ضربه استفاده می شود؟

۱. بک هند
۲. فورهند
۳. کات
۴. بلوک

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 (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 -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

۱۳- در کدام حالت، زاویه آرنج حدود ۹۰ درجه و پشت راکت رو به میز می باشد؟

۱. مرحله ادامه حرکت کات پشت
۲. مرحله ضربه کات جلو
۳. مرحله آمادگی درایو فورهند
۴. مرحله آمادگی درایو بک هند

۱۴- هنگامی که بازیکن در فاصله یک تا دو متری میز باشد کدام نوع کات را می تواند اجرا کند؟

۱. فقط کات توی میز با جلوی راکت
۲. کات بیرون میز
۳. کات خیلی دور با پشت راکت
۴. کات توی میز

۱۵- در ضربه آهسته مرزی یا دراپ شات (در فورهند و بک هند) زاویه راکت چگونه است؟

۱. باز یا منفرجه
۲. بسته یا حاده
۳. فورهند خنثی
۴. بک هند خنثی

۱۶- در کدام ضربه یا ضربه ها نیازی به ایجاد نیرو یا شوک به توپ نیست؟

۱. فلیپ یا فلیک
۲. کات
۳. دراپ شات
۴. بلوک و پوش

۱۷- در صورتی که سرویس به طور واضح غلط باشد داور چه تصمیمی می گیرد؟

۱. لت اعلام می کند
۲. بار اول یک اخطار می دهد و سپس یک امتیاز به گیرنده می دهد
۳. فقط یک اخطار می دهد
۴. بدون اخطار یک امتیاز به گیرنده می دهد

۱۸- در مرحله آمادگی کدام سرویس، راکت به حالت بسته قرار دارد؟

۱. ساید اسپین بک هند
۲. آندراسپین بک هند
۳. تاپ اسپین فورهند
۴. آندراسپین فورهند

۱۹- در کدام سرویس توصیه می شود توپ بیش از ۲۰ سانتی متر پرتاب نشود و همچنین سرعت زیاد توپ مد نظر است؟

۱. سرویسهای آندراسپین
۲. سرویس ساید اسپین بک هند
۳. سرویسهای تاپ اسپین
۴. سرویس ساید اسپین فورهند

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 (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 -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲)

۲۰- در کدام نوع سرویس، شل گرفتن راکت موجب بهتر شدن هدایت آن و تحرک مچ می شود؟

۱. سرویسهای پیچ پهلوی ۲. سرویسهای کوتاه

۳. سرویسهای تاپ اسپین ۴. سرویسهای آندراسپین

۲۱- بهترین و رایج ترین سرویس کدام است؟

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

۲۲- بهترین و موثرترین راه مقابله با سرویسهای کوتاه کدام است؟

۱. برگشت دفاعی با پوش یا بلوک ۲. برگشت تهاجمی با ضربه کات

۳. برگشت کنترلی با بلوک ۴. برگشت تهاجمی با دراپ شات

۲۳- استفاده از چرخش بدن در کدام ضربه کمتر و مشکل تر است؟

۱. بلاک و لوپ فورهند ۲. درایو فورهند ۳. بک هند ۴. لوپ

۲۴- سریعترین ضربه در تنیس روی میز کدام است؟

۱. فلیپ ۲. ضربه نهایی یا تک یا اسمش

۳. فورهند سرعتی ۴. لوپ