

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

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

۱- ابعاد فضای بازی تنیس روی میز چقدر است؟

۱. فضای بازی نباید کمتر از ۱۰ متر طول و ۵ متر عرض و ۷ متر ارتفاع داشته باشد.

۲. فضای بازی نباید کمتر از ۱۴ متر طول و ۱۴ متر عرض و ۱۰ متر ارتفاع داشته باشد.

۳. فضای بازی نباید کمتر از ۱۰ متر طول و ۱۷ متر عرض و ۱۵ متر ارتفاع داشته باشد.

۴. فضای بازی نباید کمتر از ۱۴ متر طول و ۷ متر عرض و ۵ متر ارتفاع داشته باشد.

۲- اولین حضور تیم تنیس روی میز زنان ایرانی در رقابت های جهانی در چه سالی و در کدام کشور بوده است؟

۱. ۱۳۳۰ اتریش ۲. ۱۳۴۴ سوئد ۳. ۱۹۵۴ ایران ۴. ۱۹۵۱ اتریش

۳- زمانی که بازیکن یا آنچه که به همراه دارد در حین بازی قبل از اینکه توپ حریف به میز برخورد نماید از روی میز عبور کند ، کدام مورد زیر اعلام می گردد؟

۱. انسداد ۲. بلوک ۳. دراپ شات ۴. درایو

۴- کدام مورد زیر عبارت است از یک رالی که نتیجه آن در شمارش بازی محسوب نمی شود؟

۱. دبل ۲. ساری ۳. لت ۴. هاف والی

۵- کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

۱. در شروع سرویس توپ باید ۱۰ سانتی متر به طرف بالا پرتاب شود.

۲. موقع زدن سرویس توپ باید روی میز قرار بگیرد.

۳. زننده سرویس باید توپ را بدون پیچ و حداقل ۱۶ سانتی متر به طرف بالا (عمودی) پرتاب کند.

۴. پس از هر دریافت، نوبت سرویس به حریف می رسد.

۶- وقتی یک گیم مسابقه در مدت ۱۰ دقیقه به پایان نرسد، در چه صورت سیستم تسریع استفاده نمی شود؟

۱. هر دو حریف دارای امتیاز برابر باشند ۲. بازیکنان مخالفت نمایند.

۳. هر دو بازیکن به امتیاز ۹-۹ و بالاتر رسیده باشند. ۴. اگر توپ در حال گردش باشد.

۷- در مسابقات المپیک و جهانی، شدت نور در بالای سطح بازی باید چه میزان باشد؟

۱. حداقل ۱۰۰۰ لوکس ۲. حداقل ۵۰۰ لوکس ۳. حداقل ۴۰۰ لوکس ۴. حداقل ۸۰۰ لوکس

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

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

۸- کدام یک از موارد زیر از اجزاء بازی ذهنی نیست؟

۱. تاکتیک ۲. سطح پرائیجکتگی ۳. علاقه ۴. توان جسمانی

۹- کدام سیستم انرژی در فعالیت های با شدت، قدرت و سرعت بسیار زیاد تولید انرژی می نماید؟

۱. سیستم اسید لاکتیک ۲. سیستم فسفاژن ۳. سیستم گلیکولیز ۴. سیستم هوازی

۱۰- دستگاه تولید انرژی غالب در رشته ورزشی تنیس روی میز چیست؟

۱. دستگاه هوازی ۲. دستگاه اکسیژن ۳. فقط دستگاه اسید لاکتیک ۴. دستگاه بی هوازی

۱۱- کدام یک از عبارات زیر صحیح می باشد؟

۱. در وضعیت آماده، کسانی که قد بلند هستند فاصله پاها از هم کمتر می شود.
۲. در وضعیت آماده پای چپ کمی عقب تر از پای راست قرار می گیرد.
۳. در وضعیت آماده ورزشکار باید تا آنجا که می تواند بدن خود را به جلو خم کند تا باعث شود که سرعت واکنش به ضربه حریف افزایش یابد.
۴. در وضعیت آماده، دست آزاد باید از آرنج خم شده و کمی جلوتر از دست بازی قرار گرفته باشد.

۱۲- در راکت گیری به روش اروپایی وضعیت انگشت شست چگونه است؟

۱. نشان دهنده بک هند راکت است ۲. نشان دهند فور هند راکت است ۳. نشان دهنده داخل راکت است ۴. نشان دهنده خارج راکت است

۱۳- در هر دو نوع ضربه کات با پشت و روی راکت برای افزایش پیچ زیری، کدام یک از موارد زیر باید رعایت شود؟

۱. حرکت دست کند باشد ۲. صفحه راکت بسته باشد ۳. ضربه به بالای توپ اصابت کند. ۴. صفحه راکت باید بازتر باشد

۱۴- کدام نوع ضربه در مقابل توپ هایی با پیچ زیر و یا توپ های کوتاه استفاده می شود؟

۱. کات ۲. فلیپ ۳. دراپ شات ۴. درایو

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

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

۱۵- در کدام تکنیک خیلی به ایجاد نیرو نیاز نیست و باید بیشتر از نیرویی که در خود توپ است، استفاده شود؟

۱. دراپ شات ۲. بلوک ۳. درایو ۴. لوپ

۱۶- به ضرباتی که با پشت راکت زده می شوند، چه می گویند؟

۱. ضربه فورهند ۲. ضربه فورهند کنترلی ۳. ضربه کات ۴. ضربه بک هند

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

۱. ۳۰ درصد ۲. ۴۵ درصد ۳. ۲۵ درصد ۴. ۱۰ درصد

۱۸- سرویس بلند بیشتر در بین کدام نوع بازیکنان طرفدار دارد؟

۱. بازیکنان لوپ زن ۲. بازیکنان دفاعی ۳. بازیکنان درایو زن ۴. بازیکنان حرفه ای

۱۹- بهترین و موثرترین راه مقابله با سرویس های کوتاه استفاده از کدام ضربه است؟

۱. لوپ ۲. درایو ۳. کات ۴. تک

۲۰- رایج ترین نوع سرویس در بین بازیکنان تنیس روی میز کدام یک از موارد زیر است؟

۱. آندر اسپین بلند ۲. تاپ اسپین کوتاه ۳. آندر اسپین کوتاه ۴. تاپ اسپین بلند

۲۱- تفاوت اصول اولیه محکم ضربه زدن به توپ در ضربه های بک هند و فورهند سرعتی در چیست؟

۱. در ضربه بک هند استفاده از چرخش بدن کمی مشکل تر است.

۲. زاویه حرکت راکت در بک هند بازتر است.

۳. زاویه آرنج در ضربه فورهند بسته تر است

۴. سرعت حرکت در بک هند بیشتر است

۲۲- کدام نوع ضربه توسط حرکت نیم دایره ای دست رو به جلو و بالا انجام می شود؟

۱. درایو ۲. کات ۳. لوپ ۴. فورهند

۲۳- در کدام نوع ضربه به توپ در اوج پرش و در کنار بدن ضربه زده می شود؟

۱. لوپ ۲. درایو ۳. کات ۴. تک



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

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

۲۴- کدام یک از عبارات زیر در مورد کلیه تکنیک های تنیس روی میز نادرست می باشد؟

۱. حرکت پای غلط مانع اجرای تکنیک درست می شود.
۲. سرعت هر دو پا باید یکسان باشد.
۳. فاصله بین دو پا قبل و بعد از ضربه باید یکسان باشد.
۴. هنگام زدن ضربه دو پا نباید در یک زمان حرکت و در یک زمان متوقف شوند.