



دانلود رایگان  
نمونه سوالات  
پیام نور  
در سایت  
پی ان یو اگزام

[pnuexam.com](http://pnuexam.com)



دانشگاه پیام نور

رشته های فنی مهندسی | علوم پایه | روانشناسی | مدیریت | حقوق



[pnuexam\\_com](https://t.me/pnuexam_com)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- در سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ، بهترین نقطه فرود توپ در میز حریف کدام قسمت است؟

۱. سمت چپ میز حریف

۲. سمت راست میز حریف

۳. انتهای میز حریف

۴. پشت تور میز

۲- از مهارت دراپ شات برای دفاع در برابر کدام یک از سرویس های زیر استفاده می شود؟

۱. ساید اسپین کوتاه

۲. تاپ اسپین بلند

۳. آندراسپین کوتاه

۴. تاپ اسپین کوتاه

۳- کدام گزینه، جزء سرویس با پیچ های ترکیبی می باشد؟

۱. ساید آندراسپین فورهند

۲. آندراسپین ساید فورهند

۳. تاپ اسپین ساید بک هند

۴. ساید اسپین بک هند

۴- کدام مهارت مشابه سرویس آندراسپین بک هند می باشد؟

۱. کات روی میز بک هند

۲. کات بیرون میز بک هند

۳. کات روی میز فورهند

۴. کات بیرون میز فورهند

۵- کات بیرون میز بک هند، مشابه کدام یک از سرویس های ذیل می باشد؟

۱. آندراسپین بک هند

۲. تاپ اسپین بک هند

۳. ساید آندراسپین بک هند

۴. ساید تاپ اسپین بک هند

۶- کدام گزینه از ویژگی های ضربه "های لوپ" می باشد؟

۱. ارتفاع توپ کم

۲. پیچ توپ کم

۳. سرعت توپ کم

۴. شدت توپ زیاد

۷- مهم ترین ضربه و تکنیک حمله ای در تنیس کدام گزینه است؟

۱. دراپ شات

۲. کات

۳. لوپ

۴. درایو

۸- بهتر است چند درصد از کل زمان تمرین، صرف تمرین سرویس ها شود؟

۱. حداقل ۱۰ درصد

۲. حداقل ۲۵ درصد

۳. حداقل ۵۰ درصد

۴. حداقل ۴۰ درصد

۹- بازی تنیس روی میز ترکیبی از کدام موارد ذیل است؟

۱. قدرت و پیچ توپ

۲. سرعت و پیچ توپ

۳. قدرت و استقامت

۴. سرعت و استقامت

۱۰- کدامیک از موارد زیر جزء تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی اختصاصی در تنیس روی میز می باشد؟

۱. تمرینات سرعتی

۲. دراز نشست

۳. بارفیکس

۴. حرکت سایه زدن بدون توپ

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۱- کدام گزینه، می تواند در افزایش انگیزه بازیکن تنیس روی میز موثر باشد؟

۱. تمرکز حواس      ۲. خونسردی      ۳. اعتماد به نفس      ۴. شغل مناسب

۱۲- به توانایی جابجایی، تغییر مسیر و انتقال سریع بخشی از بدن چه می گویند؟

۱. سرعت عکس العمل      ۲. سرعت عمل      ۳. تعادل      ۴. چابکی

۱۳- مهم ترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح قهرمانی علاوه بر آمادگی جسمانی مناسب کدام گزینه است؟

۱. مربی      ۲. آمادگی حرکتی

۳. برخورداری از آمادگی های روحی - روانی و ذهنی      ۴. شناخت حریف

۱۴- هدف بازیکنان حمله ای در جریان بازی، رسیدن به موقعیت زدن چه ضرباتی است؟

۱. درایو و کات      ۲. تک و پوش      ۳. تک و لوپ      ۴. لوپ و کات

۱۵- بهتر است آخرین وعده غذایی قبل از مسابقه حاوی کدام یک از موارد ذیل باشد؟

۱. چربی      ۲. پروتئین      ۳. کربوهیدرات      ۴. ویتامین ها

۱۶- تایم استراحت توسط کدام یک از افراد زیر درخواست می شود؟

۱. داور      ۲. بازیکن      ۳. مربی یا کاپیتان      ۴. کمک داور

۱۷- اندازه سالن مسابقات تنیس روی میز به چه عاملی بستگی دارد؟

۱. تعداد بازیکنان      ۲. تعداد میزها      ۳. تعداد پانل ها      ۴. محوطه بازی

۱۸- امروزه بازیکنان مطرح برای پنهان کردن راکت از دید حریف از چه سرویسی استفاده می کنند؟

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

۱۹- بهتر است برگشت سرویس حریف با مهارت دراپ شات در کدام قسمت میز باشد؟

۱. نزدیک تور      ۲. گوشه ها و پشت تور      ۳. نزدیک میز      ۴. دور از میز

۲۰- برای برگشت دادن سرویس کوتاه حریف، بهتر است از چه مهارت هایی استفاده شود؟

۱. کات . دراپ شات      ۲. لوپ . دراپ شات      ۳. فلیک . کات      ۴. دراپ شات . فلیک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۲۱- فعالیت های بین ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه در محدوده کدام دستگاه انجام می شود؟

۱. دستگاه گلیکولیز بی هوازی  
۲. دستگاه فسفاژن  
۳. دستگاه اکسیژن  
۴. دستگاه هوازی

۲۲- تصمیم در مورد قبولی لباس بازی به عهده کیست؟

۱. مربی  
۲. بازیکن  
۳. کمک داور  
۴. داور

۲۳- افزایش مصرف پروتئین را چند ماه قبل از مسابقات می توان شروع کرد؟

۱. ۴ ماه قبل  
۲. ۱ ماه قبل  
۳. ۳ ماه قبل  
۴. ۲ ماه قبل

۲۴- اگر بازیکنی در اثر یک حادثه بطور آنی و زودگذر ناتوان شود، سرداور بازی را تا چه مدت نگه می دارد؟

۱. حداکثر ۱۰ دقیقه  
۲. حداکثر ۱۵ دقیقه  
۳. حداکثر ۲۰ دقیقه  
۴. حداکثر ۲۵ دقیقه

وضعیت کلید پاسخ صحیح د ج ب الف شماره سوال

۱	X		ب	عادي
۲		X	ج	عادي
۳	X		الف	عادي
۴	X		ب	عادي
۵		X	الف	عادي
۶	X		ج	عادي
۷	X		ج	عادي
۸	X		ب	عادي
۹		X	ب	عادي
۱۰		X	د	عادي
۱۱	X		ج	عادي
۱۲		X	د	عادي
۱۳	X		ج	عادي
۱۴	X		ج	عادي
۱۵	X		ج	عادي
۱۶	X		ج	عادي
۱۷	X		ب	عادي
۱۸		X	د	عادي
۱۹		X	ب	عادي
۲۰	X		د	عادي
۲۱	X		الف	عادي
۲۲		X	د	عادي
۲۳		X	د	عادي
۲۴	X		الف	عادي

96-1

pnuExam.com

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- در سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ چپ به راست نقطه فرود توپ در میز حریف کدام قسمت است؟

۱. سمت چپ میز حریف
۲. سمت راست میز حریف
۳. انتهای میز حریف
۴. پشت تور میز

۲- در سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ چپ به راست نحوه نگه داشتن راکت به چه صورت می باشد؟

۱. تا حد امکان به سمت مخالف بدن برده می شود.
۲. تیغه آن موازی بر زمین و دسته آن موازی عرض زمین باشد.
۳. تیغه آن عمود بر زمین و دسته آن موازی عرض زمین باشد.
۴. تیغه آن عمود بر زمین و دسته آن عمود عرض زمین باشد.

۳- در سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ بهتر است به کدام قسمت میز حریف زده شود؟

۱. سمت چپ میز حریف
۲. سمت راست میز حریف
۳. لبه تور میز حریف
۴. انتهای چپ میز حریف

۴- در زمانی که حریف یک بازیکن حمله است از کدام سرویس استفاده می کنیم؟

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

۵- اگر سرویس آندر اسپین به راکت ساکن برخورد کند به کدام طرف میز منحرف می شود؟

۱. پایین و پهلو میز منحرف می شود.
۲. بالا و پهلو میز منحرف می شود.
۳. خارج میز و پهلو میز منحرف می شود.
۴. انحراف به پهلو به سمت بالا

۶- اجرای دقیق سرویس تاپ اسپین فورهند مستلزم رعایت چه وضعیتهایی می باشد؟

۱. رعایت وضعیت سرویس ساید اسپین و آندرا اسپین از حالت فورهند
۲. رعایت وضعیت سرویس ساید اسپین و تاپ اسپین از حالت فورهند
۳. رعایت وضعیت سرویس ساید اسپین بک هند
۴. رعایت وضعیت سرویس آندرا اسپین فورهند

۷- در سرویس تاپ اسپین فورهند نقطه فرود توپ در میز خود ضربه زننده و حریف به ترتیب کدام قسمت می باشد؟

۱. نیمه زمین خود و نیمه زمین حریف
۲. یک سوم زمین خود و نیمه زمین حریف
۳. یک سوم زمین خود و یک سوم زمین حریف
۴. نیمه زمین خود و یک سوم زمین حریف

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز 2، تنیس روی میز 2-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۸- ضربه کات معمولا در چه سرویس هایی استفاده می شود؟

۱. سرویس هایی با پیچ بالا
۲. سرویس هایی با پیچ پایین
۳. سرویس ساده فورهند
۴. سرویس ساده یک هند

۹- در دفاع دور از میز راکت به چه صورت گرفته می شود؟

۱. راکت رو به میز و تیغه راکت تقریبا موازی بر زمین است.
۲. راکت رو به میز و تیغه راکت تقریبا عمود بر زمین است.
۳. راکت عمود به میز و تیغه راکت تقریبا موازی بر زمین است.
۴. راکت عمود به میز و تیغه راکت تقریبا عمود بر زمین است.

۱۰- کدام گزینه در مورد ضربه کات صحیح است؟

۱. ضربه کات باعث می شود که توپ مسافت عمودی بیشتری را طی کند.
۲. ضربه کات باعث می شود که توپ مسافت افقی بیشتری را طی کند.
۳. ضربه کات باعث می شود که توپ مسافت افقی کمی را طی کند.
۴. ضربه کات باعث می شود که توپ مسافت عمودی کمی را طی کند.

۱۱- از ضربه دراپ شات در برابر کدام سرویس استفاده می شود؟

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

۱۲- مسیر حرکت دست در تکنیکهای دفاعی به چه صورت می باشد؟

۱. دست بازیکن از سمت بالا به سمت جلو و عقب حرکت می کند.
۲. دست بازیکن از سمت بالا به سمت جلو حرکت می کند.
۳. دست بازیکن از سمت بالا به سمت عقب و پایین حرکت می کند.
۴. دست بازیکن از سمت بالا به سمت جلو و پایین حرکت می کند.

۱۳- "توپ دارای پیچ رویی بسیار زیاد و بازیکن حمله ای تسلط بیشتری دارد: از ویژگیهای کدام مهارت است؟

۱. کات
۲. دراپ شات بلند
۳. لوپ
۴. دراپ شات کوتاه

۱۴- کدامیک از ویژگیهای دارپو لوپ می باشد؟

۱. ارتفاع کم توپ، سرعت زیاد توپ، پیچ توپ زیاد
۲. ارتفاع زیاد توپ، سرعت زیاد توپ، پیچ توپ زیاد
۳. ارتفاع کم توپ، سرعت کم توپ، پیچ توپ زیاد
۴. ارتفاع کم توپ، سرعت زیاد توپ، پیچ توپ کم

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز 2، تنیس روی میز 2-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۵- در کدام ضربه لوپ توپ پس از برخورد به میز با پیچ زیادی به سمت بالا و خارج کمانه کرده و دریافت آن مشکل است؟

۱. ضربه درایو لوپ      ۲. ضربه های لوپ      ۳. ضربه کات      ۴. ضربه دراپ شات

۱۶- ضربات لوپ معمولاً چه موقع استفاده می شود؟

۱. در مواقعی که حریف توپ را به داخل میز شما می فرستاد و در ضربات دفاعی مورد استفاده قرار می گیرد.  
۲. در مواقعی که حریف توپ را به بیرون میز شما می فرستاد و در ضربات دفاعی مورد استفاده قرار می گیرد.  
۳. در مواقعی که حریف توپ را به بیرون میز شما می فرستاد و در ضربات حمله ای مورد استفاده قرار می گیرد.  
۴. در مواقعی که حریف توپ را به داخل میز شما می فرستاد و در ضربات حمله ای مورد استفاده قرار می گیرد.

۱۷- FLICK چه مهارتی می باشد؟

۱. مهارت حمله ای      ۲. مهارت دفاعی      ۳. مهارت پاس      ۴. مهارت کات

۱۸- مهارت فلیک در برابر چه توپ هایی به کار می رود؟

۱. توپ هایی با پیچ کوتاه حریف      ۲. توپ هایی با پیچ بلند حریف  
۳. توپ هایی با پیچ عقبی توپ حریف      ۴. توپ هایی با پیچ جلویی توپ حریف

۱۹- علامت د-ل -ف مخفف چه عبارتی می باشد؟

۱. درایو لوپ بک هند      ۲. درایو لوپ فور هند      ۳. های لوپ بک هند      ۴. های لوپ فور هند

۲۰- فاصله زمانی بین ارائه محرک تا شروع پاسخ را چه می نامند؟

۱. سرعت عمل      ۲. سرعت عکس العمل      ۳. چابکی      ۴. استقامت عضلانی

۲۱- مهمترین عامل در موفقیت ورزشکارانی که در سطح آمادگی جسمانی یکسانی هستند چیست؟

۱. آمادگی هوازی      ۲. آمادگی بدنی      ۳. آمادگی روحی - روانی      ۴. آمادگی قدرتی

۲۲- کدام گزینه در مورد دستگاه انرژی تنیس روی میز صحیح است؟

۱. حدود 90 درصد فسفاژن و اسید لاکتیک و اکسیژن صفر درصد  
۲. حدود 90 درصد اکسیژن و فسفاژن و اسید لاکتیک صفر درصد  
۳. حدود 50 درصد فسفاژن و اسید لاکتیک و اکسیژن 50 درصد  
۴. حدود 90 درصد فسفاژن و اسید لاکتیک و اکسیژن و لاکتیک 10 درصد



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۲۳- طول و عرض محوطه هر بازی بازی در مسابقات بین المللی و ملی چقدر است؟

۱. طول ۱۴ متر و عرض ۱۰ متر
۲. طول ۱۰ متر و عرض ۷ متر
۳. طول ۱۴ متر و عرض ۷ متر
۴. طول ۵ متر و عرض ۴ متر

۲۴- مهمترین ویژگی بازیکن حمله ای کدام است؟

۱. در فاصله ۲ تا ۵ متری میز بازی می کنند
۲. نزدیک به میز بازی می کنند.
۳. تا حد ممکن دور از میز بازی می کنند.
۴. از سرویسهای یکسان استفاده می کند.

www.pnuexam.com

تنیس روی میز ۲ عملی خواهران نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۹۵

وضعیت کلید پاسخ صحیح د ج ب الف شماره سوال

۱	الف	عادي
۲	ج	عادي
۳	ب	عادي
۴	الف	عادي
۵	الف	عادي
۶	ب	عادي
۷	ج	عادي
۸	الف	عادي
۹	ب	عادي
۱۰	ج	عادي
۱۱	ب	عادي
۱۲	د	عادي
۱۳	ج	عادي
۱۴	الف	عادي
۱۵	ب	عادي
۱۶	ج	عادي
۱۷	الف	عادي
۱۸	الف	عادي
۱۹	ب	عادي
۲۰	ب	عادي
۲۱	ج	عادي
۲۲	د	عادي
۲۳	ج	عادي
۲۴	ب	عادي

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز 2، تنیس روی میز 2-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- در سرویس ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ، حرکت توپ به چه شکل می باشد؟

۱. حرکت مستقیم      ۲. حرکت قوسی      ۳. حرکت مارپیچی      ۴. حرکت دورانی

۲- در سرویس ساید آندراسپین بک هند، در هنگام ضربه، راکت با میز چه زاویه ای را می سازد؟

۱. 45 درجه      ۲. کمتر از 45 درجه      ۳. بیشتر از 45 درجه      ۴. 35 درجه

۳- کدام سرویس نسبت به دیگر سرویس های ترکیبی کاربرد کمتری دارد؟

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

۴- در ضربه کات بهتر است توپ در کدام قسمت از میز حریف فرود آید؟

۱. یک سوم انتهایی      ۲. یک سوم میانی  
۳. یک سوم ابتدایی      ۴. یک سوم میانی سمت چپ

۵- کات بیرون میز بک هند مشابه کدام یک از مهارت ها می باشد؟

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

۶- دراپ شات از مهارت های دفاعی در برابر کدام نوع سرویس حریف می باشد؟

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

۷- مهمترین ضربه و تکنیک حمله ای در بازی تنیس روی میز کدام یک از موارد زیر می باشد؟

۱. دراپ شات      ۲. کات      ۳. لوپ      ۴. دراپ شات کوتاه

۸- منطقه فرود ضربه لوپ کدام قسمت از میز حریف می باشد؟

۱. یک سوم انتهایی میز حریف      ۲. یک سوم ابتدایی میز حریف  
۳. گوشه های میز حریف      ۴. موارد 1 و 3

۹- کدام یک از موارد زیر جزء ویژگی های ضربه درایو لوپ می باشد؟

۱. ارتفاع کم و سرعت زیاد توپ      ۲. ارتفاع زیاد و سرعت کم توپ  
۳. ارتفاع زیاد و پیچ زیاد توپ      ۴. ارتفاع کم و پیچ کم توپ

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ -، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۰- در ضربه "های لوپ" در حالت ضربه، زاویه آرنج حدود چند درجه است؟

۱. 45 درجه      ۲. 120 درجه      ۳. 90 درجه      ۴. 135 درجه

۱۱- در تمرینات تنیس روی میز، توصیه می شود که حداقل چند درصد کل تمرینات صرف تمرین سرویس ها شود؟

۱. 15 درصد      ۲. 60 درصد      ۳. 25 درصد      ۴. 40 درصد

۱۲- سرویس های موثر بلند با انواع پیچ ها باید در کدام مناطق میز حریف فرود آید؟

۱. مناطق 4، 5 و 6      ۲. مناطق 7، 8 و 9      ۳. مناطق 2، 4 و 5      ۴. مناطق 1، 2 و 3

۱۳- توانایی عضلات برای غلبه بر بیشترین سنگینی و مقاومت برای یک مرتبه یا در یک زمان کوتاه چه نامیده می شود؟

۱. قدرت عضلانی      ۲. استقامت عضلانی      ۳. توان عضلانی      ۴. استقامت قلبی-تنفسی

۱۴- توانایی جا به جایی، تغییر مسیر و انتقال سریع بخشی از بدن یا تمام بدن را چه می گویند؟

۱. تعادل      ۲. هماهنگی      ۳. چابکی      ۴. انعطاف پذیری

۱۵- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح قهرمانی کدام است؟

۱. چابکی      ۲. برخورداری از آمادگی روحی-روانی و ذهنی

۳. آمادگی حرکتی بالا      ۴. انعطاف پذیری مناسب

۱۶- از نظر زمانی، فعالیت های زیر 30 ثانیه عمدتاً در کدام دستگاه تولید انرژی قرار می گیرند؟

۱. گلیکولیز بی هوازی      ۲. دستگاه هوازی      ۳. دستگاه فسفاژن      ۴. موارد 1 و 2

۱۷- در تنیس روی میز، بخش عمده انرژی از طریق کدام دستگاه تأمین می شود؟

۱. دستگاه فسفاژن      ۲. دستگاه بی هوازی      ۳. دستگاه اسید لاکتیک      ۴. دستگاه هوازی

۱۸- نیاز روزانه افراد غیر ورزشکار به پروتئین، چند گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن می باشد؟

۱. 2 گرم      ۲. 1/5 گرم      ۳. 1/2 گرم      ۴. 0/8 گرم

۱۹- میزان ذخایر دستگاه فسفاژن در بدن به چه عاملی بستگی دارد؟

۱. حجم عضلات      ۲. سطح تمرینات      ۳. نوع تمرینات      ۴. سطح آمادگی جسمانی فرد

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۲۰- مهمترین ویژگی بازیکنان حمله ای در تنیس روی میز کدام یک از موارد زیر است؟

۱. در فاصله ۱/۵ تا ۲ متری میز بازی می کنند.

۲. نزدیک به میز بازی می کنند.

۳. تا حد امکان دور از میز بازی می کنند.

۴. از سرویس های یکسان استفاده می کنند.

۲۱- در بازی تنیس روی میز، تایم بازی توسط چه کسی اعلام می شود؟

۱. سرداور

۲. داور

۳. کمک داور

۴. مربی

۲۲- قبل از شروع مسابقه، مدت زمان تمرین بر روی میز مسابقه، با اجازه چه کسی قابل تمدید است؟

۱. سرداور

۲. داور

۳. کمک داور

۴. کمیته فنی مسابقات

۲۳- اگر تعداد بازیکنان کم باشد و برای این که شانس مساوی و بیشتری به همه داده شود، بهتر است از کدام نوع جدول استفاده شود؟

۱. تک حذفی

۲. دو حذفی

۳. دوره ای

۴. آسیایی

۲۴- در بازی های ملی و بین المللی تنیس روی میز، ارتفاع سالن تا زیر چراغ چند متر می باشد؟

۱. ۷ متر

۲. ۵/۵ متر

۳. ۳/۵ متر

۴. ۴/۵ متر

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
١		X			ب	عادي
٢			X		الف	عادي
٣				X	د	عادي
٤			X		ج	عادي
٥	X				الف	عادي
٦		X			ب	عادي
٧			X		ج	عادي
٨		X			د	عادي
٩	X				الف	عادي
١٠			X		ب	عادي
١١			X		ج	عادي
١٢		X			د	عادي
١٣	X				الف	عادي
١٤			X		ج	عادي
١٥		X			ب	عادي
١٦	X				ج	عادي
١٧	X				ب	عادي
١٨			X		د	عادي
١٩		X			الف	عادي
٢٠		X			ب	عادي
٢١				X	ج	عادي
٢٢				X	الف	عادي
٢٣		X			ج	عادي
٢٤				X	د	عادي

97-1

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- چه زمانی استفاده از سرویس سایداسپین بک هند توسط بازیکن مفیدتر است؟

۱. هنگامی که حریف از سمت چپ میزش فاصله زیادی دارد.
۲. هنگامی که حریف از سمت راست میزش فاصله زیادی دارد.
۳. هنگامی که حریف چپ دست باشد.
۴. هنگامی که حریف راست دست باشد.

۲- در کدام یک از سرویس های زیر، راکت به نقطه ای بین قسمت زیری و پشت راکت اصابت می کند؟

۱. سایدآندراسپین بک هند با پیچ چپ به راست
۲. سایدآندراسپین بک هند با پیچ راست به چپ
۳. سایدآندراسپین فورهند با پیچ چپ به راست
۴. ساید تاپ اسپین بک هند با پیچ راست به چپ

۳- بهترین نقطه فرود توپ در سرویس تاپ اسپین فورهند، کدام قسمت میز است؟

۱. یک سوم انتهایی میز بازیکن حریف
۲. یک سوم ابتدایی میز بازیکن حریف
۳. وسط میز بازیکن حریف
۴. لبه تور میز بازیکن حریف

۴- معمولاً به دنبال حملات حریف و یا سرویس هایی که دارای پیچ بالایی هستند از چه ضربه ای استفاده می شود؟

۱. فلیک
۲. تک
۳. کات
۴. لوپ

۵- ضربه کات بیرون میز بک هند، به کدام یک از سرویس های زیر شباهت دارد؟

۱. آندراسپین بک هند
۲. تاپ اسپین بک هند
۳. سایداسپین بک هند با پیچ راست به چپ
۴. سایداسپین بک هند با پیچ چپ به راست

۶- در تمام مهارت ها و تکنیک های دفاعی مسیر حرکت دست بازیکن کدام است؟

۱. از سمت پایین به بالا
۲. از سمت بالا به سمت جلو و پایین
۳. از سمت چپ به راست
۴. از سمت راست به چپ

۷- بهترین ضربه دفاعی در مقابل سرویس آندراسپین کوتاه حریف کدام است؟

۱. کات روی میز بک هند
۲. کات بیرون میز بک هند
۳. دراپ شات
۴. پوش

۸- در کدام یک از ضربات زیر، با توجه به ارتفاع کم توپ و سرعت زیاد آن، توپ پس از برخورد به میز حریف، قوس برداشته و به سرعت از میز دور می شود؟

۱. های لوپ
۲. درایولوپ
۳. فلیک
۴. پوش

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز 2، تنیس روی میز 2- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۹- کدام یک از موارد ذیل با مشخصات ضربه های لوپ همخوانی دارد؟

۱. توپ دارای ارتفاع زیاد است.
۲. توپ پیچ کمی دارد.
۳. سرعت توپ بالاست.
۴. کم شدن کمانه کردن توپ

۱۰- کدام یک از موارد ذیل صحیح است؟

۱. بهتر است تمام سرویس های با طرف فورهند راکت، از طرف فورهند میز اجرا شود.
۲. بهتر است تمام سرویس های با طرف فورهند راکت، از طرف بک هند میز اجرا شود.
۳. بهترین جواب در مقابل تاپ اسپین های کوتاه حریف، ضربه پوش می باشد.
۴. برای برگشت دادن سرویس های کوتاه حریف، بهتر است از حمله استفاده شود.

۱۱- توانایی جابه جایی، تغییر مسیر و انتقال سریع بخشی از بدن یا تمام بدن در فضا روی زمین یا در آب را چه می نامند؟

۱. سرعت عمل و سرعت عکس العمل
۲. استقامت عمومی
۳. چابکی
۴. هماهنگی عصبی-عضلانی

۱۲- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح قهرمانی چیست؟

۱. سرعت عمل و عکس العمل بالا
۲. چابکی بالا
۳. تعادل زیاد
۴. برخورداری از آمادگی های روحی- روانی و ذهنی

۱۳- فعالیت های بین 30 ثانیه تا 2 دقیقه در محدوده کدام دستگاه انجام می شوند؟

۱. فسفاژن
۲. گلیکولیز بی هوازی
۳. اکسیژن
۴. اسیدلاکتیک و اکسیژن

۱۴- پس از تخلیه ذخایر گلیکوژن، یک بازیکن تنیس روی میز، 3 روز قبل از مسابقات از کدام یک از مواد غذایی زیر باید استفاده نماید؟

۱. غذای با چربی و پروتئین زیاد
۲. غذای با پروتئین و ویتامین زیاد
۳. غذای با کربوهیدرات زیاد
۴. غذای با ویتامین و چربی زیاد

۱۵- در دوره پیش از فصل، بازیکنان تنیس روی میز همراه با کار با وزنه، چه میزان پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن نیاز دارند؟

۱. 0/6
۲. 0/8
۳. 1
۴. 1/2



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۶- مهمترین ویژگی بازیکنان حمله ای کدام است؟

۱. کمتر روی سرویس های حریف حمله می کنند.
۲. تلاش می نمایند تا رالی را ادامه دهند.
۳. بیشتر از یک نوع سرویس استفاده می کنند.
۴. نزدیک میز بازی می کنند.

۱۷- فاصله بازیکنان حمله ای تا میز در اغلب موارد حدوداً چقدر است؟

۱. بیشتر از ۱ متر
۲. کمتر از ۱ متر
۳. بیشتر از ۱/۵ متر
۴. بیشتر از ۲ متر

۱۸- بازیکنان حمله ای در برابر بازیکنان دفاعی باید از چه سرویس هایی استفاده نمایند؟

۱. کوتاه و بلند با پیچ زیر و پهلو
۲. کوتاه و متوسط فقط با پیچ رو
۳. بلند و متوسط فقط با پیچ رو
۴. بلند و کوتاه با پیچ رو و کات

۱۹- به تورنمنتی که مشارکت در آن برای بازیکنان کلیه فدراسیون ها آزاد می باشد، چه گفته می شود؟

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

۲۰- اندازه گیری زمان و مدت تمرین قبل از شروع یک مسابقه از وظایف کدام یک از افراد ذیل است؟

۱. داور
۲. کمک داور
۳. منشی
۴. سرپرست

۲۱- حداکثر زمانی که سرداور می تواند مسابقه را به خاطر بازیکنی که به طور آبی و زودگذر دچار حادثه شده و ناتوان گشته است به تعویق اندازد، چند دقیقه است؟

۱. ۱۰
۲. ۲۰
۳. ۲۵
۴. ۳۰

۲۲- حداکثر مدت زمانی که بازیکنان پیش از شروع مسابقه، مجاز به تمرین روی میز مسابقه هستند، چند دقیقه می باشد؟

۱. ۱
۲. ۲
۳. ۳
۴. ۴

۲۳- اگر در مسابقات بخواهیم شانس بیشتری به افراد ماهر بدهیم و تعداد زیادتری را انتخاب کنیم، از چه جدولی استفاده می شود؟

۱. دوره ای
۲. تک حذفی
۳. دو حذفی
۴. بستگی به نظر داوران مسابقه دارد.

۲۴- اندازه های سالن بازی به کدام یک از موارد ذیل بستگی دارد؟

۱. تصمیم کمیته فنی و سرپرست کل مسابقات
۲. تعداد بازیکنان شرکت کننده در مسابقات
۳. سطح و میزان آمادگی بازیکنان شرکت کننده در مسابقات
۴. به تعداد میزهایی که در داخل سالن استقرار می یابند

٩٦-٩٧ تنبیس روی میز ٢ نیمسال دوم سال تحصیلی

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیّت کلید
١					الف	عادي
٢					ج	عادي
٣					الف	عادي
٤					ج	عادي
٥					الف	عادي
٦					ب	عادي
٧					ج	عادي
٨					ب	عادي
٩					الف	عادي
١٠					ب	عادي
١١					ج	عادي
١٢					د	عادي
١٣					ب	عادي
١٤					ج	عادي
١٥					د	عادي
١٦					د	عادي
١٧					ب	عادي
١٨					الف	عادي
١٩					ب	عادي
٢٠					ب	عادي
٢١					الف	عادي
٢٢					ب	عادي
٢٣					ج	عادي
٢٤					د	عادي

97-2

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- ارتفاع زیاد، سرعت کم و پیچ زیاد توپ از مشخصات کدام ضربه می باشد؟

۱. های لوپ      ۲. درایو لوپ      ۳. کات      ۴. فلیک

۲- بهترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح بالا ( قهرمانی ) کدام گزینه است؟

۱. آمادگی حرکتی      ۲. آمادگی جسمانی  
۳. چابکی      ۴. آمادگی روحی، روانی و ذهنی

۳- مشارکت در کدام تورنمنت برای بازیکنان مشخصی که شخصاً دعوت شوند، محدود است ؟

۱. تورنمنت دعوتی      ۲. بین المللی      ۳. قازی      ۴. تورنمنت محدود

۴- ضربات تاپ اسپین کوتاه یا توپ های بدون پیچ را با کدام ضربه جواب دهیم، بهتر است ؟

۱. تاپ اسپین کوتاه      ۲. کات      ۳. لوپ      ۴. تاپ اسپین بلند

۵- در ضربات کات بیرون میز یک هند به کدام قسمت توپ ضربه زده می شود؟

۱. بین قسمت زیری و بالای توپ      ۲. بالا و پشت توپ  
۳. بین قسمت زیری و پشت توپ      ۴. زیر توپ

۶- برای تقویت قدرت به ویژه پاها و دست فعال برای گرفتن راکت در تنیس از کدام یک از تمرینات می توان استفاده کرد؟

۱. ایزوتونیک      ۲. ایزومتریک      ۳. گروهی      ۴. تمرکز حواس

۷- در صورتی که بازیکنی بر اثر حادثه و به طور آنی ناتوان شده باشد، سرداور حداکثر چه مدت می تواند بازی را به تعویق بیندازد؟

۱. 7 دقیقه      ۲. 2 دقیقه      ۳. 10 دقیقه      ۴. 5 دقیقه

۸- در سرویس ساید اسپین یک هند با پیچ راست به چپ، بهترین نقطه فرود توپ در میز حریف کدام قسمت است؟

۱. وسط میز حریف      ۲. سمت راست میز حریف  
۳. انتهای میز حریف      ۴. سمت چپ میز حریف

۹- مشخصات حرکت توپ در سرویس ساید آندرسپین فورهند کدام است؟

۱. سرعت زیاد- حرکت قوسی      ۲. سرعت کم- حرکت طولی  
۳. سرعت زیاد- حرکت طولی      ۴. سرعت کم- حرکت قوسی

۱۰- مهمترین ضربه و تکنیک حمله ای در بازی تنیس چه نام دارد؟

۱. کات      ۲. دراپ شات      ۳. فلیپ      ۴. لوپ

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۱- تا چند درصد با مصرف بیشتر مواد غذایی کربوهیدرات دار سه روز قبل از مسابقه ذخایر گلیکوژن افزایش می یابد؟  
 ۱. 25 درصد  
 ۲. 75 درصد  
 ۳. 55 درصد  
 ۴. 85 درصد

۱۲- طول و عرض میز تنیس چقدر است؟  
 ۱. طول 274 سانتی متر و عرض 142/5 سانتی متر  
 ۲. طول 224 سانتی متر و عرض 132/5 سانتی متر  
 ۳. طول 274 سانتی متر و عرض 152/5 سانتی متر  
 ۴. طول 234 سانتی متر و عرض 122/5 سانتی متر

۱۳- به توانایی عضلات برای غلبه بر بیشترین سنگینی و مقاومت برای یک مرتبه یا در یک زمان کوتاه چه می گویند؟  
 ۱. شتاب  
 ۲. توان  
 ۳. سرعت  
 ۴. قدرت

۱۴- مهمترین ویژگی بازیکنان حمله ای چیست؟  
 ۱. از یک نوع سرویس استفاده می کنند  
 ۲. از یک نوع کات استفاده می کنند  
 ۳. نزدیک میز بازی می کنند  
 ۴. دور از میز بازی می کنند

۱۵- در سرویس باید اسپین بک هند با پیچ چپ به راست نقطه فرود توپ در میز حریف کدام قسمت است؟  
 ۱. سمت انتهای میز حریف  
 ۲. سمت وسط میز حریف  
 ۳. سمت راست میز حریف  
 ۴. سمت چپ میز حریف

۱۶- فلیک چه مهارتی است؟  
 ۱. مهارت پاس  
 ۲. مهارت حمله ای  
 ۳. مهارت دفاع  
 ۴. مهارت جاخالی

۱۷- اگر تعداد بازیکنان کم باشد و برای این که شانس مساوی و بیشتری به همه داده شود، بهتر است از کدام نوع جدول استفاده شود؟

۱. آسیایی  
 ۲. یک حذفی  
 ۳. دوحذفی  
 ۴. دوره ای

۱۸- این ضربه یک مهارت گول زننده است و می توان با آن حریف را وادار به دویدن کرد و خود را به موقعیت حمله رساند؟  
 ۱. درایو لوپ  
 ۲. دراپ شات  
 ۳. فورهند  
 ۴. بک هند

۱۹- بهترین فعالیت تناوبی برای ارتقاء دستگاه های انرژی کدام است؟  
 ۱. دویدن  
 ۲. بازی در سایه  
 ۳. بازی با توپ  
 ۴. بدن سازی

۲۰- نشان دادن کارت قرمز به بازیکن خاطی از حدود اختیارات چه کسی است؟  
 ۱. داور  
 ۲. مربی  
 ۳. سرمربی  
 ۴. سر داور

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۲۱- تورنمنتی که مشارکت در آن برای بازیکنان کلیه فدراسیون‌ها آزاد است را چه می‌نامند؟

۱. آزاد      ۲. دولتی      ۳. دعوتی      ۴. محدود

۲۲- کدام عبارت جهت افزایش مهارت و کارآیی بیشتر صحیح می‌باشد؟

۱. تقویت قوای ذهنی لازم نیست      ۲. تقویت قوای ذهنی لازم است  
۳. مهارت ساده را صدها بار تکرار کنیم.      ۴. مهارت ساده را تکرار نکنیم.

۲۳- در تمام مهارت‌ها و تکنیک‌های دفاعی به ویژه کات (به غیر از پاس بلند)، مسیر دست بازیکن به چه سمتی است؟

۱. از سمت پایین به سمت عقب و با پیچ زیری      ۲. از سمت بالا به سمت عقب  
۳. از سمت بالا به سمت جلو و پایین      ۴. از سمت پایین به سمت جلو

۲۴- در تنیس روی میز، اگر بازیکن کنترلی تمایل به حمله داشته باشد، از چه نوع سرویسی استفاده می‌کند؟

۱. سرویس با پیچ زیری بلند      ۲. سرویس با پیچ زیری کوتاه  
۳. سرویس با پیچ پهلوئی      ۴. سرویس ساده

## تنیس روی میز ۲ نیمسال اول سال تحصیل ۹۸-۹۷

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱					الف	عادی
۲					د	عادی
۳					الف	عادی
۴					د	عادی
۵					ج	عادی
۶					الف	عادی
۷					ج	عادی
۸					ب	عادی
۹					د	عادی
۱۰					د	عادی
۱۱					ب	عادی
۱۲					ج	عادی
۱۳					د	عادی
۱۴					ج	عادی
۱۵					د	عادی
۱۶					ب	عادی
۱۷					د	عادی
۱۸					ب	عادی
۱۹					الف	عادی
۲۰					د	عادی
۲۱					الف	عادی
۲۲					ج	عادی
۲۳					ج	عادی
۲۴					الف	عادی

98-1



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۶۵

۱- در ضربه کات بهتر است توپ در چه قسمتی از میز حریف فرود آید؟

۱. یک سوم انتهایی      ۲. یک سوم میانی      ۳. یک سوم ابتدایی      ۴. انتهای میز

۲- کدام یک از سرویس‌های زیر ویژگی‌های سرویس سایید اسپین و آندراسپین را دارد؟

۱. سایید آندراسپین بک‌هند      ۲. سایید تاپ‌اسپین فورهند  
۳. سایید تاپ اسپین بک‌هند      ۴. سایید آندراسپین فورهند

۳- کدام یک از سرویس‌های ترکیبی نسبت به بقیه کاربرد کمتری دارد؟

۱. سایید آندراسپین فورهند      ۲. سایید تاپ‌اسپین بک‌هند  
۳. سایید آندراسپین بک‌هند      ۴. سایید تاپ‌اسپین فورهند

۴- از مهارت دراپ‌شات برای دفاع در برابر کدام یک از سرویس‌ها استفاده می‌شود؟

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

۵- کدام مورد جزء مشخصات درایولوپ است؟

۱. ارتفاع توپ زیاد      ۲. سرعت توپ کم      ۳. پیچ توپ زیاد      ۴. پیچ توپ کم

۶- کاربرد عمده کدام مهارت بیشتر به دنبال توپ‌هایی است که پس از برخورد به میز شما با سرعت کمتری به خارج میز می‌آیند؟

۱. های لوپ      ۲. درایو لوپ      ۳. کات      ۴. دراپ شات

۷- کاربرده عمده کات چه زمانی است؟

۱. موقعی که حریف خیلی به میز نزدیک باشد.      ۲. موقعی که حریف از میز دور باشد.  
۳. موقعی که حریف مرتباً دفاعی عمل می‌کند.      ۴. موقعی که حریف به یک قسمت میز نزدیک باشد.

۸- فاصله زمانی بین اعمال محرک تا شروع پاسخ را چه می‌نامند؟

۱. سرعت عکس العمل      ۲. چابکی      ۳. توان      ۴. استقامت

۹- مهم‌ترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح بالای قهرمانی کدام است؟

۱. چابکی و چالاکی بالا      ۲. انعطاف و قدرت بالا  
۳. برخورداری از آمادگی روحی - روانی      ۴. آمادگی حرکتی و جسمانی بالا



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۶۵

۱۰- کدام عبارت صحیح است؟

۱. از نظر زمانی فعالیت‌های که زیر 30 ثانیه به طول می انجامند عمدتاً هوازی اند.
۲. فعالیت‌های بین 30 ثانیه تا 2 دقیقه در محدوده دستگاه فسفاژن است.
۳. فعالیت‌های بیش از 3 دقیقه عمدتاً از طریق دستگاه اکسیژن تامین می شود.
۴. فعالیت‌های بیش از 5 دقیقه از طریق دستگاه اسیدلاکتیک تامین می شود.

۱۱- درصد درگیری دستگاه‌های انرژی اسیدلاکتیک و اکسیژن در تنیس روی میز چقدر است؟

۱. حدوداً 10 درصد
۲. حدوداً 20 درصد
۳. حدوداً 40 درصد
۴. حدوداً 60 درصد

۱۲- شخص غیر ورزشکاری که 70 کیلوگرم وزن دارد، روزانه به چند گرم پروتئین نیاز دارد؟

۱. 56 گرم
۲. 86 گرم
۳. 70 گرم
۴. 90 گرم

۱۳- بازیکنان تنیس روی میز چگونه می توانند ذخیره فسفاژن را افزایش دهند؟

۱. با خوردن مایعات زیاد
۲. با افزایش طول عضلات
۳. با افزایش تمرینات سرعتی
۴. با افزایش حجم عضلات

۱۴- کدام یک از موارد ذیل صحیح است؟

۱. بازیکنان دفاعی در فاصله 1 تا 2 متری میز بازی می کنند.
۲. بازیکنان حمله‌ای می خواهند بازی را ادامه دهد تا ضربات بیشتری بزنند.
۳. مهم‌ترین ویژگی بازیکنان حمله‌ای این است که نزدیک میز بازی کنند.
۴. اگر بازیکن کنترلی تمایل به حمله داشته باشد از سرویس‌های پیچ زیر کوتاه استفاده می کند.

۱۵- کدام یک از بازیکنان تمایل دارند انواع ضربات حریف را جواب داده و باعث خستگی و سردرگمی حریف شود؟

۱. کنترلی
۲. حمله‌ای
۳. دفاعی
۴. ترکیبی

۱۶- اگر توپ در بازی به سطح جانبی میز که روبه‌روی وی قرار دارد برخورد نماید چه نامیده می شود؟

۱. ساید
۲. نت
۳. استاپ
۴. خطا

۱۷- اگر توپ را به عنوان یک ساعت عقربه‌ای در نظر بگیریم، کدام یک از شماره‌های توپ، پشت توپ نسبت به راستای حرکت آن است؟

۱. 3
۲. 4
۳. 5
۴. 6





تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۶۵

۱۸- تورنمنتی که مشارکت در آن برای بازیکنان کلیه فدراسیون ها آزاد باشد را چه می نامند؟

۱. تورنمنت آزاد      ۲. تورنمنت محدود      ۳. تورنمنت دعوتی      ۴. تورنمنت فصلی

۱۹- وقتی به هر دلیلی یک رالی به لت بیانجامد، وضعیت دست داور جهت نشان دادن خاتمه رالی کدام است؟

۱. تا بالای سر بلند می نماید.      ۲. تا سطح شانه خم می نماید.  
۳. تغییری در وضعیت دست ندارد.      ۴. به سمت پاها نزدیک می نماید.

۲۰- نحوه امتیاز دهی در تنیس روی میز به چه صورتی است؟

۱. برنده ۲ امتیاز، بازنده ۱ امتیاز، بازی انجام نشده ۰ امتیاز      ۲. برنده ۳ امتیاز، بازنده ۱ امتیاز، بازی انجام نشده ۰ امتیاز  
۳. برنده ۳ امتیاز، بازنده ۲ امتیاز، بازی انجام نشده ۰ امتیاز      ۴. برنده ۲ امتیاز، بازنده ۱ امتیاز، بازی انجام نشده ۱ امتیاز

۲۱- در بازی تنیس روی میز اگر تعداد بازیکن کم باشد و بخواهیم به همه بازیکنان شانس مساوی و بیشتری داده شود، از کدام جدول استفاده می شود؟

۱. تک حذفی      ۲. دو حذفی      ۳. جدول ترکیبی      ۴. جدول دوره ایی

۲۲- در سالن های که تک منظوره هستند و فقط برای بازی تنیس روی میز ساخته می شوند، حداقل باید چند محوطه بازی داشته باشند؟

۱. ۳ محوطه      ۲. ۴ محوطه      ۳. ۵ محوطه      ۴. ۶ محوطه

۲۳- روشنایی مورد نیاز در مسابقات بی المللی تنیس روی میز معادل چند لوکس در سطح میز بازی است؟

۱. ۲۰۰ تا ۳۰۰ لوکس      ۲. ۳۰۰ تا ۴۰۰ لوکس      ۳. ۴۰۰ تا ۵۰۰ لوکس      ۴. ۶۰۰ تا ۷۰۰ لوکس

۲۴- دمای مناسب برای بازی تنیس روی میز حدود چند درجه سانتیگراد است؟

۱. ۱۸ درجه      ۲. ۱۵ درجه      ۳. ۱۴ درجه      ۴. ۱۳ درجه

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	ج	عادي
۲	د	عادي
۳	ب	عادي
۴	ج	عادي
۵	ج	عادي
۶	الف	عادي
۷	ب	عادي
۸	الف	عادي
۹	ج	عادي
۱۰	ج	عادي
۱۱	الف	عادي
۱۲	الف	عادي
۱۳	د	عادي
۱۴	ج	عادي
۱۵	ج	عادي
۱۶	الف	عادي
۱۷	ب	عادي
۱۸	الف	عادي
۱۹	الف	عادي
۲۰	الف	عادي
۲۱	د	عادي
۲۲	ب	عادي
۲۳	ج	عادي
۲۴	د	عادي

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- دمای مناسب سالن برای یک بازی تنیس روی میز حدوداً چند درجه سانتیگراد توصیه می شود؟

۱. ۲۵ درجه سانتیگراد  
۲. ۱۳ درجه سانتیگراد  
۳. بیشتر از ۲۵ درجه سانتیگراد  
۴. ۲۰ درجه سانتیگراد

۲- مشخصات حرکت توپ در سرویس باید آندرسپین فورهند کدام است؟

۱. سرعت زیاد- حرکت قوسی  
۲. سرعت زیاد- حرکت طولی  
۳. سرعت کم- حرکت قوسی  
۴. سرعت کم- حرکت طولی

۳- در انجام مسابقات تنیس روی میز، اگر تعداد بازیکنان کم باشد و برای این که شانس مساوی و بیشتری به همه داده شود، بهتر است از چه نوع جدولی استفاده شود؟

۱. جدول آسیایی  
۲. جدول دو حذفی  
۳. جدول تک حذفی  
۴. جدول دوره ای

۴- قبل از شروع یک مسابقه تنیس روی میز، بازیکنان حداکثر چه مدت مجازند بر روی میز مسابقه به تمرین بپردازند؟

۱. ۱۰ دقیقه  
۲. ۵ دقیقه  
۳. ۲ دقیقه  
۴. ۸ دقیقه

۵- کاربرد عمده کات چه زمانی است؟

۱. موقعی که حریف به میز خیلی نزدیک باشد.  
۲. موقعی که حریف از میز خیلی دور باشد.  
۳. موقعی که حریف مرتباً دفاعی عمل می کند.  
۴. موقعی که حریف به یک قسمت میز نزدیک باشد

۶- بهترین نقطه فرود توپ در کات بیرون میز بک هند، کدام قسمت میز است؟

۱. یک سوم انتهایی میز حریف  
۲. یک سوم ابتدایی میز حریف  
۳. وسط میز حریف  
۴. گوشه های انتهایی میز حریف

۷- آخرین وعده غذایی قبل از مسابقه تنیس روی میز، بایستی بیشتر حاوی کدام یک از منابع غذایی باشد؟

۱. کربوهیدرات  
۲. پروتئین  
۳. چربی  
۴. پروتئین و چربی

۸- کات بیرون میز بک هند مشابه کدام سرویس است؟

۱. سایید آندر اسپین بک هند  
۲. سایید آندر اسپین فور هند  
۳. سایید تاپ اسپین بک هند  
۴. سایید تاپ اسپین فور هند

۹- در تنیس روی میز، بخش عمده انرژی از طریق کدام دستگاه تولید انرژی تأمین می شود؟

۱. دستگاه فسفاژن  
۲. دستگاه بی هوازی  
۳. دستگاه اسید لاکتیک  
۴. دستگاه هوازی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۰- توانایی جا به جایی، تغییر مسیر و انتقال سریع بخشی از بدن یا تمام بدن چه نامیده می شود؟

۱. سرعت عمل      ۲. سرعت عکس العمل      ۳. چابکی      ۴. توان

۱۱- حداقل چند درصد زمان کل تمرین می بایست صرف تمرین سرویس ها شود؟

۱. ۸۰ درصد      ۲. ۷۵ درصد      ۳. ۵۰ درصد      ۴. ۲۵ درصد

۱۲- کدام یک از گزینه های زیر در رابطه با مشخصات درایو لوپ صحیح است؟

۱. دارای ارتفاع، سرعت و پیچ زیاد است.  
۲. دارای ارتفاع، سرعت و پیچ کم است.  
۳. دارای ارتفاع کم و سرعت و پیچ زیاد است.  
۴. دارای ارتفاع و پیچ زیاد و سرعت کم است.

۱۳- در برابر سرویس های آندرا اسپین کوتاه از چه مهارتی استفاده می شود؟

۱. کات      ۲. های توپ      ۳. درایو توپ      ۴. فلیک یا فلیپ

۱۴- دراپ شات یکی از مهارت های دفاعی در برابر کدام نوع از سرویس های حریف می باشد؟

۱. آندر اسپین کوتاه      ۲. ساید اسپین بک هند  
۳. تاپ اسپین بک هند      ۴. ساید تاپ اسپین فورهند

۱۵- در سرویس ساید آندر اسپین بک هند، راکت به کدام قسمت توپ در بازیکنان راست دست اصابت می کند؟

۱. بین زیر و پشت      ۲. بین پشت و پهلو  
۳. بین زیر و پهلو      ۴. بین زیر و پشت و پهلو

۱۶- توانایی عضله برای غلبه بر بیشترین مقاومت را در یک مرتبه در یک زمان کوتاه ..... گویند؟

۱. هماهنگی عصب و عضله      ۲. استقامت قلبی - عروقی  
۳. چابکی      ۴. قدرت عضلانی

۱۷- موثرترین راه برای بهبود ضربات، حس حرکت و افزایش میزان سرعت حرکتی تمرین چه نوع تمرین می باشد؟

۱. بالا بردن آمادگی ذهنی      ۲. بالا بردن آمادگی جسمانی  
۳. تمرین سایه زنی      ۴. بالا بردن فشار تمرین

۱۸- FLICK چه مهارتی می باشد؟

۱. مهارت حمله ای      ۲. مهارت دفاعی      ۳. مهارت پاس      ۴. مهارت کات

سری سوال : ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۹- بازیکن تنیس روی میز، زمان ۳ روز قبل از مسابقات از کدام یک از مواد غذایی زیر باید استفاده نماید؟

۱. غذای با چربی زیاد  
۲. غذای با پروتئین زیاد  
۳. غذای با کربوهیدرات زیاد  
۴. ویتامین زیاد

۲۰- بازیکنان کنترلی در برابر بازیکنان حمله ای باید از چه سرویس هایی استفاده کنند؟

۱. پیچ زیر بلند  
۲. پیچ روی بلند  
۳. کوتاه  
۴. متنوع

۲۱- کدامیک از ویژگیهای High loop می باشد؟

۱. ارتفاع توپ کم  
۲. پیچ توپ کم  
۳. سرعت توپ زیاد  
۴. ارتفاع توپ زیاد

۲۲- تصمیم در مورد مسئله قانونی بودن یا قبولی لباس بازی بر عهده کیست؟

۱. کمیته اجرایی  
۲. کمک داور  
۳. کمیته پذیرش  
۴. داور

۲۳- حروف اختصاری س-ت-ف بیان کننده چه نوع مهارتی می باشد؟

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

۲۴- تایم توسط کدام یک از افراد زیر اعلام می شود؟

۱. سرداور  
۲. منشی  
۳. کمک داور  
۴. کاپیتان یا مربی

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
1	ب	عادي
2	ج	عادي
3	د	عادي
4	ج	عادي
5	ب	عادي
6	ب	عادي
7	الف	عادي
8	الف	عادي
9	ب	عادي
10	ج	عادي
11	د	عادي
12	ج	عادي
13	د	عادي
14	الف	عادي
15	د	عادي
16	د	عادي
17	ج	عادي
18	الف	عادي
19	ج	عادي
20	ج	عادي
21	د	عادي
22	د	عادي
23	ب	عادي
24	د	عادي