

سوالات استخدای : تنیس روی میز 1

۱(۱۰۱۰) هنگامی که با صفحه راکت بسته به نقاط بالایی توپ ضربه زده می شود، به توپ داده می شود و توپ با قوس کمتری ارسال می شود.

۱(۱۰۱۰) توپ بدون پیچ ۲(۱۰۱۰) توپ با پیچ زیرین ۳(۱۰۱۰) توپ با پیچ رویی ۴(۱۰۱۰) توپ با پیچ پهلویی

۲(۱۰۱۰) ضربه ای که طول آن کوتاه است و بیشتر برای تداوم و حفظ کنترل بازی کاربرد دارد؟

۱(۱۰۱۰) کات ۲(۱۰۱۰) لوپ ۳(۱۰۱۰) فلیپ ۴(۱۰۱۰) ضربه فشاری

۳(۱۰۱۰) ضربه سریعی است که در توپ ایجاد سرعت می کند و با اندکی پیچ همراه است؟

۱(۱۰۱۰) درایو ۲(۱۰۱۰) پیچ ۳(۱۰۱۰) تاپ اسپین ۴(۱۰۱۰) دبل

۴(۱۰۱۰) ضربه ای در تنیس روی میز که دارای پیچ رویی بسیار زیادی است و در لغت به معنای ترس است؟

۱(۱۰۱۰) کات ۲(۱۰۱۰) لوپ ۳(۱۰۱۰) فلیپ ۴(۱۰۱۰) درایو

۵(۱۰۱۰) راکت گیری به روش مدادی کره ای یا ژاپنی را چه می نامند؟

۱(۱۰۱۰) پن هولد ۲(۱۰۱۰) دست دادن

۳(۱۰۱۰) راکت گیری دفاعی ۴(۱۰۱۰) راکت گیری حمله ای

۶(۱۰۱۰) کدام ضربه شبیه سلام نظامی ناتمام است؟

۱(۱۰۱۰) درایو فورهند ۲(۱۰۱۰) درایو بک هند

۳(۱۰۱۰) کات با جلوی راکت ۴(۱۰۱۰) کات با پشت راکت

۷(۱۰۱۰) یک رالی که نتیجه آن در شمارش بازی محسوب نمی شود، را چه می گویند؟

۱(۱۰۱۰) لت ۲(۱۰۱۰) ساید ساری ۳(۱۰۱۰) تاج ۴(۱۰۱۰) بلوگ

۸(۱۰۱۰) کات بیرون میز معمولاً در چه فاصله ای از میز اجرا می شود؟

۱(۱۰۱۰) چسبیده به میز ۲(۱۰۱۰) یک تا دو متری ۳(۱۰۱۰) خیلی دور از میز ۴(۱۰۱۰) طرفین تور

۹(۱۰۱۰) از کدام ضربه برای توپ های با پیچ زیر و یا توپ های کوتاهی که محل فرود آنها نزدیک تور است، استفاده می شود؟

۱(۱۰۱۰) بلوک ۲(۱۰۱۰) دراپ شات ۳(۱۰۱۰) درایو فورهند ۴(۱۰۱۰) درایو بک هند

۱۰(۱۰۱) کدام گزینه توضیح دهنده "برخورد توپ با لبه میز که در واقع جزئی از سطح میز محسوب می شود و دریافت آن تا حد زیادی امکان پذیر نمی باشد" است؟

۱) (۱۰۱۰) بلوک ۲) (۱۰۱۰) انسداد ۳) (۱۰۱۰) تاج ۴) (۱۰۱۰) دہل

۱۱ (۱۰۱۰) کدام ضربه در تنیس روی میز است که وقتی حریف از میز دور باشد کاربرد بیشتری دارد؟

۱) ضربه یا پیچ زیر ۲) ضربه دراپ شات ۳) ضربه بلوک ۴) ضربه پوش

۱۲ (۱۰۱۰) تعریف زیر مربوط به کدام گزینه است؟

“ضربه تهاجمی است که روی توپ های نزدیک تور اجرا می شود و اگر صحیح اجرا شود ضربه بسیار خوبی است.”

۱) (۱۰۱۰) بلوک ۲) (۱۰۱۰) دراپ شات ۳) (۱۰۱۰) یوش ۴) (۱۰۱۰) فلیپ

۱۳ (۱۰۱۰) طول و ارتفاع تور تنیس روی میز چقدر است؟

۱) (۰.۰۱) 185 سانتی متر - 15/25 سانتی متر ۲) (۰.۰۱) 183 سانتی متر - 17/25 سانتی متر

۳(۰۱۰) 183 سانتی متر - 15/25 سانتی متر ۴(۰۱۰) 185 سانتی متر - 17/25 سانتی متر

۱۴ (۱۰۱۰) کدام گزینه فاصله زمانی میان دریافت محرک تا آغاز حرکت است؟

۱) (۱۰۱۰) زمان واکنش ۲) (۱۰۱۰) شتاب ۳) (۱۰۱۰) سرعت حرکت ۴) (۱۰۱۰) زمان حرکت

۱۵ (۱۰۱۰) در سرویس یک هند ساده، چه زمانی به توپ ضربه وارد می شود؟

۱) (۱۰۱۰) قبل از رسیدن به نقطه اوج

۳(۱۰۱) قبل، لحظه اوج و پس از نقطه اوج

۱۶) کدام گزینه در ارتباط با ترتیب سرویس و جا صحیح می باشد؟

۱(۱۰۱) پس از هر دریافت نوبت به سرویس حریف می رسد.

۲(۱۰۱) اگر بازیکنان در شرایط 10-10 مساوی قرار گیرند بازی به صورت هر بازیکن دو سرویس ادامه می یابد.

۳(۱۰۱) بازیکنی که در گیم اول سرویس می زند در گیم دوم نیز زننده سرویس خواهد بود.

۴(۱۰۱۰) ارتفاع پرتاب توپ برای زدن سرویس حداقل ۱۶ سانتی متر می باشد.

۱۷(۱۰۱۰) حداکثر وزنی که بتوان آن را در تمام دامنه حرکتی مفصل جابجا کرد چه نامیده می شود؟

۱) قدرت ایستا ۲) نیروی انقباضی ۳) توان ۴) قدرت یویا

۱۸(۱۰۱۰) در بازی تنیس روی میز بر کدام یک از فاکتورهای زیر در بازیکنان تاکید بیشتری می شود؟

- ۱(۱۰۱۰) سرعت ۲(۱۰۱۰) قدرت ایستا ۳(۱۰۱۰) قدرت پویا ۴(۱۰۱۰) قدرت کششی

۱۹(۱۰۱۰) در چه شرایطی یک رالی، لت محسوب می شود؟

- ۱(۱۰۱۰) اعلام سیستم تسریع ۲(۱۰۱۰) بازی توسط داور یا کمک داور متوقف شود.

- ۳(۱۰۱۰) حریف مانعی بر سر راه توپ ایجاد کند. ۴(۱۰۱۰) دست آزاد بازیکن به میز برخورد کند.

۲۰(۱۰۱۰) کدام یک از دستگاه های انرژی زیر، در فعالیت های شدیدی که به مدت 30 ثانیه طول میکشد، تولید انرژی می نماید؟

- ۱(۱۰۱۰) گلیکولیز بی هوازی ۲(۱۰۱۰) PC - ATP ۳(۱۰۱۰) اسید لاکتیک ۴(۱۰۱۰) هوازی

۲۱(۱۰۱۰) در ورزش رشته ورزشی تنیس روی میز بیشتر آسیب دیدگی ها ناشی از کدام ضربات است؟

- ۱(۱۰۱۰) ضربات بلند و آرام ۲(۱۰۱۰) ضربات کوتاه و آرام

- ۳(۱۰۱۰) ضربات کوتاه و تند ۴(۱۰۱۰) ضربات بلند و تند

۲۲(۱۰۱۰) وقتی یک گیم در یک مسابقه در مدت 10 دقیقه به پایان نرسد، بازی با چه روشی ادامه می یابد؟

- ۱(۱۰۱۰) طبق توافق دو بازیکن ۲(۱۰۱۰) با استفاده از سیستم تسریع

- ۳(۱۰۱۰) طبق نظر داور نفر برنده اعلام می شود. ۴(۱۰۱۰) کمیته فنی مسابقات نفر برنده را مشخص می کند.

۲۳(۱۰۱۰) در راکت گیری به روش اروپایی وضعیت انگشت اشاره و انگشت شست به ترتیب نشان دهنده کدام سطوح راکت است؟

- ۱(۱۰۱۰) فورهند- فورهند ۲(۱۰۱۰) بک هند- فورهند ۳(۱۰۱۰) بک هند- بک هند ۴(۱۰۱۰) فورهند- ک هند

۲۴(۱۰۱۰) صحیح ترین حالت قرارگیری در کنار میز برای برگشت دادن به سرویس مقابل در هنگام شروع بازی، برای بازیکنان راست دست، کدام است؟

- ۱(۱۰۱۰) نزدیک گوشه چپ میز، بین خط وسط و خط کناری چپ

- ۲(۱۰۱۰) نزدیک گوشه راست میز، بین خط وسط و خط کناری راست

- ۳(۱۰۱۰) نزدیک خط وسط

- ۴(۱۰۱۰) دور از گوشه راست میز

۲۵) (۱۰۱۰) در کدام ضربه حرکت دست به سمت جلو و بالا تا آنجا ادامه مییابد که صفحه راکت مانند آینه رو به روی صورت قرار می گیرد؟

۱) (۱۰۱۰) فورهند ۲) (۱۰۱۰) بک هند ۳) (۱۰۱۰) کات فور ۴) (۱۰۱۰) کات بک

۲۶) (۱۰۱۰) سریع ترین ضربه در تنیس روی میز کدام است؟

۱) (۱۰۱۰) درایو ۲) (۱۰۱۰) لوپ ۳) (۱۰۱۰) اسمش ۴) (۱۰۱۰) فیلپ

۲۷) (۱۰۱۰) کدام سرویس بیشتر در بین بازیکنان درایو زن طرفدار دارد؟

۱) (۱۰۱۰) سرویس بلند ۲) (۱۰۱۰) سرویس کوتاه

۳) (۱۰۱۰) سرویس ساید اسپین ۴) (۱۰۱۰) سرویس پیچ پهلو

۲۸) (۱۰۱۰) انواع لوپ که به شکل فورهند و بک هند است، در مقابل کدام ضربات اجرا می شوند؟

۱) (۱۰۱۰) پیچ زیر، پیچ رو، و لوپ ۲) (۱۰۱۰) لوپ و بلاک

۳) (۱۰۱۰) کات پشت و فورهند ۴) (۱۰۱۰) پیچ پهلو، بلاک و لوپ

۲۹) (۱۰۱۰) کدام مورد از ویژگی های اجرایی سرویسهای پیچ پهلو است؟

۱) (۱۰۱۰) محکم گرفتن راکت ۲) (۱۰۱۰) وضعیت باز راکت

۳) (۱۰۱۰) شل گرفتن راکت ۴) (۱۰۱۰) پنهان کردن توپ

۳۰) (۱۰۱۰) در کدام ضربه در مرحله قبل از ضربه، مچ صاف و رو به پایین است؟

۱) (۱۰۱۰) فورهند لوپ ۲) (۱۰۱۰) بک هند لوپ ۳) (۱۰۱۰) بک هند سرعتی ۴) (۱۰۱۰) اسمش

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	د
3	الف
4	ب
5	الف
6	الف
7	الف
8	ب
9	ب
10	ج
11	الف
12	د
13	ج
14	الف
15	د
16	د
17	د
18	الف
19	ب
20	ب
21	ج
22	ب
23	ب
24	الف
25	ب
26	ج
27	الف
28	الف
29	ج
30	الف

۱- شروع رشته تنیس روی میز به چه کشوری نسبت داده می شود؟

۱. انگلستان ۲. آمریکا ۳. هندوستان ۴. آلمان

۲- تیم ملی تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران، برای نخستین بار در چه سالی به مسابقات المپیک راه یافت؟

۱. 1992 ۲. 2008 ۳. 2012 ۴. 1951

۳- اولین نماینده ایران در مسابقات المپیک چه کسی بود؟

۱. مجید احتشام زاده ۲. محمدرضا اخلاق پسند
۳. افشین نوروزی ۴. ابراهیم علیدخت

۴- کدام گزینه مخفف فدراسیون جهانی تنیس روی میز می باشد؟

۱. FIVB ۲. FIFA ۳. IOC ۴. ITTF

۵- برای بازیکنان نوآموز، کدام یک از انواع چوب راکت مناسب تر است؟

۱. متوسط ۲. سبک ۳. چند لایه ۴. سنگین

۶- بازیکنان حرفه ای معمولاً برای ضربات بک هند خود از کدام یک از انواع روکش راکت استفاده می کنند؟

۱. عاج از داخل ۲. عاج از خارج ۳. لاستیکی ویژه ۴. معکوس

۷- کدام نوع روکش لاستیکی برای بازی دفاعی مناسب است؟

۱. سطوح عاج از داخل ۲. سطوح عاج از خارج ۳. سطح لاستیکی ویژه ۴. سطح معکوس

۸- ضربه ای که طول آن کوتاه و بیشتر برای تداوم و حفظ کنترل بازی کاربرد دارد، چه نامیده می شود؟

۱. کات ۲. لوپ ۳. فلیپ ۴. ضربه فشاری

۹- در کدام ضربه، با برخورد توپ به راکت، توپ به طور مستقیم و بدون هیچ پیچی به بازی برمی گردد؟

۱. هاف والی ۲. تاج ۳. لت ۴. دبل

۱۰- زننده سرویس باید توپ را حداقل چند سانتی متر به صورت عمودی به بالا پرتاب کند؟

۱. 16 سانتی متر ۲. 11 سانتی متر ۳. 6 سانتی متر ۴. 5 سانتی متر

۱۱- بازیکنان تهاجمی معمولاً از چه مناطقی از بازی به توپ ضربه می زنند؟

۱. مناطق دوم و سوم
۲. مناطق اول و سوم
۳. مناطق اول و دوم
۴. مناطق اول و جانب میز

۱۲- مسابقه ای که در آن محدودیت هایی غیر از محدودیت سنی برای بازیکنان اعمال می شود، چه نام دارد؟

۱. تورنمنت دعوتی
۲. تورنمنت آزاد
۳. تورنمنت محدود
۴. مسابقه اروپایی

۱۳- کدام گزینه فاصله زمانی میان دریافت محرک تا آغاز حرکت است؟

۱. زمان واکنش
۲. شتاب
۳. سرعت حرکت
۴. زمان حرکت

۱۴- حداکثر وزنی که بتوان آن را در تمام دامنه حرکتی مفصل جابجا کرد چه نامیده می شود؟

۱. قدرت ایستا
۲. نیروی انقباضی
۳. توان
۴. قدرت پویا

۱۵- در بازی تنیس روی میز بر کدام یک از فاکتورهای زیر در بازیکنان تاکید بیشتری می شود؟

۱. سرعت
۲. قدرت ایستا
۳. قدرت پویا
۴. قدرت کششی

۱۶- کدام یک از دستگاه های انرژی زیر، در فعالیت های شدیدی که به مدت 30 ثانیه طول میکشد، تولید انرژی می نماید؟

۱. گلیکولیز بی هوازی
۲. PC - ATP
۳. اسید لاکتیک
۴. هوازی

۱۷- در ورزش رشته ورزشی تنیس روی میز بیشتر آسیب دیدگی ها ناشی از کدام ضربات است؟

۱. ضربات بلند و آرام
۲. ضربات کوتاه و آرام
۳. ضربات کوتاه و تند
۴. ضربات بلند و تند

۱۸- در راکت گیری به روش اروپایی وضعیت انگشت اشاره و انگشت شست به ترتیب نشان دهنده کدام سطوح راکت است؟

۱. فورهند- فورهند
۲. بک هند- فورهند
۳. بک هند- بک هند
۴. فورهند- ک هند

۱۹- صحیح ترین حالت قرارگیری در کنار میز برای برگشت دادن به سرویس مقابل در هنگام شروع بازی، برای بازیکنان راست دست، کدام است؟

۱. نزدیک گوشه چپ میز، بین خط وسط و خط کناری چپ
۲. نزدیک گوشه راست میز، بین خط وسط و خط کناری راست
۳. نزدیک خط وسط
۴. دور از گوشه راست میز

۲۰- در کدام ضربه حرکت دست به سمت جلو و بالا تا آنجا ادامه مییابد که صفحه راکت مانند آینه رو به روی صورت قرار می گیرد؟

۱. فورهند ۲. بک هند ۳. کات فور ۴. کات بک

۲۱- در مقابل توپ هایی با پیچ زیر و یا توپ های کوتاهی که نزدیک تور فرود می آیند، از چه نوع ضربه ای استفاده می شود؟

۱. کات ۲. دراپ شات ۳. درایو ۴. فلیک

۲۲- کدام ضربه ای است که بازیکن با آن توپ را به محض جهش از روی میز با راکت خود در مسیر اولیه برمی گرداند؟

۱. دراپ شات ۲. کات ۳. بلوک ۴. فلیپ

۲۳- در صورتی که سرویس به صورت واضح غلط باشد، داور چه تصمیمی می گیرد؟

۱. به زننده سرویس فقط اخطار می دهد.
۲. به جا (فقط سرویس مجدد) داده می شود.
۳. به دریافت کننده سرویس 1 امتیاز داده می شود.
۴. 1 امتیاز از زننده سرویس کاسته می شود.

۲۴- در کدام نوع سرویس هنگام زدن ضربه حرکت به سمت حرکت دست به شکل یک کمان دایره ای از راست به چپ کشیده می شود؟

۱. سرویس با پیچ پهلویی فورهند با پیچ راست به چپ ۲. سرویس تاپ اسپین بک هند
۳. سرویس آندراسپین فورهند ۴. سرویس فورهند ساده

۲۵- کدام نوع ضربه، هنگام زدن ضربه حرکت رو به جلو را که توسط چرخش باسن و کمر انجام می شود؟

۱. فورهند لوپ ۲. درایو سرعتی ۳. اسمش ۴. تک

۲۶- سریع ترین ضربه در تنیس روی میز کدام است؟

۱. بک هند لوپ ۲. فورهند لوپ ۳. لوپ ۴. اسمش (تک)

۲۷- کدام یک از ضربات زیر، توسط حرکت نیم دایره ای دست رو به جلو و بالا انجام می شود؟

۱. لوپ ۲. تک ۳. اسمش ۴. درایو فورهند سرعتی

شماره سوال	باسخ صحيح
1	الف
2	الف
3	د
4	د
5	ب
6	ب
7	ج
8	د
9	الف
10	الف
11	ج
12	ج
13	الف
14	د
15	الف
16	ب
17	ج
18	ب
19	الف
20	ب
21	ب
22	ج
23	ج
24	الف
25	الف
26	د
27	الف

۱- در المپیک 2012 لندن، کدام بازیکنان ایرانی تنیس روی میز شرکت کردند؟

۱. نوشاد عالمیان و ندا شهسواری
۲. افشین نوروزی و نیما عالمیان
۳. ابراهیم علیدخت و نیما عالمیان
۴. مهران احدی و محمدرضا اخلاق پسند

۲- چوب راکت سبک برای کدام بازیکنان مناسب‌تر است؟

۱. بازیکنان حرفه‌ای
۲. بازیکنان دفاعی و نوآموز
۳. بازیکنان آماتور
۴. مسابقه

۳- کدام بازیکنان برای افزایش سرعت و پیچ توپ از چسبهای سرعتی استفاده می‌کنند؟

۱. بازیکنان نوآموز
۲. بازیکنان حرفه‌ای
۳. بازیکنان متوسط
۴. بازیکنان مبتدی

۴- طول و عرض استاندارد میز تنیس چقدر است؟

۱. 274 در 152/5 سانتیمتر
۲. 201 در 101 سانتی متر
۳. 422 در 201 سانتی متر
۴. 320 در 284/5 سانتی متر

۵- طبق استانداردهای بین‌المللی وزن یک توپ تنیس روی میز چند گرم است؟

۱. 2/7 گرم
۲. 5 گرم
۳. 4 گرم
۴. 4/5 گرم

۶- زننده سرویس باید توپ را چگونه پرتاب کند؟

۱. زننده سرویس باید توپ را بدون پیچ و حداقل 16 سانتی‌متر عمودی پرتاب کند.
۲. زننده سرویس باید توپ را 14 سانتی‌متر با پیچش به عقب پرتاب کند.
۳. زننده سرویس باید توپ را حداقل 15 سانتی‌متر افقی پرتاب کند.
۴. زننده سرویس باید پرتاب توپ به اندازه دلخواه دور از نگاه حریف پرتاب کند.

۷- بیشترین تعداد آسیب دیدگی‌ها در کدام قسمت بدن در تنیس روی میز می‌باشد؟

۱. مچ دست و پا
۲. شانه و کتف
۳. پا و آشیل
۴. شانه و ران

۸- کات بیرون میز معمولاً در چه فاصله‌ای از میز اجرا می‌شود؟

۱. چسبیده به میز
۲. یک تا دو متری
۳. خیلی دور از میز
۴. طرفین تور

۹- شروع رشته ورزشی تنیس روی میز به نام کدام کشور به ثبت رسیده است؟

۱. انگلستان ۲. هندوستان ۳. آمریکا ۴. ژاپن

۱۰- " توانایی تغییر شکل بدن به طور درجا" به کدام فاکتور آمادگی جسمانی اشاره دارد؟

۱. چابکی ایستا ۲. قدرت ۳. استقامت ۴. توان

۱۱- در چه صورتی داور بدون دادن اخطار، به حریف یک امتیاز می دهد؟

۱. توپ به لبه تور بخورد. ۲. توپ را حریف ببیند.

۳. سرویس به طور واضح غلط باشد. ۴. بازی روانی انجام شود.

۱۲- کدام ضربه در تنیس روی میز است که وقتی حریف از میز دور باشد کاربرد بیشتری دارد؟

۱. ضربه دراپ شات ۲. ضربه بلوک ۳. ضربه با پیچ زیر ۴. ضربه پوش

۱۳- کدام مورد از مزایای راکت گیری قلمی (کره ای یا ژاپنی) است؟

۱. استفاده خوب و راحت از مچ ۲. بهترین حالت فورهند

۳. بک هند سریع ۴. همه موارد

۱۴- برخورد راکت به پشت و زیر توپ، چه حرکتی را در توپ ایجاد می کند؟

۱. چرخش بالایی توپ ۲. چرخش پهلویی توپ

۳. چرخش پایینی توپ ۴. چرخش پایینی و پهلویی توپ

۱۵- سرعت حرکت از چه بخش هایی تشکیل شده است؟

۱. حداکثر سرعت و استقامت در سرعت ۲. زمان عکس العمل و شتاب

۳. زمان واکنش و زمان حرکت ۴. سرعت عمل و سرعت در استقامت

۱۶- وقتی بدن در حالت پایدار باشد کدام دستگاه انرژی تولید می نماید؟

۱. دستگاه اسید لاکتیک ۲. دستگاه هوازی

۳. سیستم فسفاژن ۴. دستگاه گلیکولیز

۱۷- کدام تمرین برای پیشرفت سریع در آشنایی با راکت و توپ است؟

۱. فورهند زدن متوالی
۲. بالا انداختن توپ روی راکت
۳. انداختن توپ به نقطه ای مشخص
۴. تمرین حالت‌های مختلف بدن

۱۸- کدام یک ضربه ای است که بازیکن با آن توپ را به محض جهش از روی میز با راکت خود در مسیر اولیه برمی گرداند؟

۱. کات
۲. بلوک
۳. لوپ
۴. پوش

۱۹- مؤثرترین راه برگشت دادن سرویس‌های کوتاه کدام مورد است؟

۱. برگشت تهاجمی
۲. برگشت سرویس
۳. ساید اسپین
۴. برگشت صحیح توپ

۲۰- در کدام سرویس باید به وضعیت عمودی راکت توجه داشت؟

۱. سرویس تاپ اسپین
۲. سرویس آندر اسپین
۳. سرویس ساید اسپین
۴. سرویس فورهند ساده

۲۱- در کدام حالت از فورهند استفاده می شود؟

۱. توپ به طرف مخالف دست راکت برود.
۲. توپ از طرف دست غیر راکت خیلی دور شود.
۳. توپ به سمت شکم بیاید.
۴. توپ به طرف دست راکت و دورتر می‌آید.

۲۲- کدام سرویس بیشتر در بین بازیکنان درایو زن طرفدار دارد؟

۱. سرویس بلند
۲. سرویس کوتاه
۳. سرویس ساید اسپین
۴. سرویس پیچ پهلوی

۲۳- در مرحله آمادگی درایو بک هند، زاویه آرنج چند درجه است؟

۱. 60 درجه
۲. 90 درجه
۳. 120 درجه
۴. 150 درجه

۲۴- در ضربه بک هند سرعتی، ترتیب حرکت مفاصل در هنگام چرخش به جلو چگونه است؟

۱. آرنج، شانه
۲. آرنج، شانه، و مچ
۳. شانه، مچ، و آرنج
۴. شانه، آرنج، و مچ

۲۵- کدام یک از مربوط به روش راکت گیری قلمی یا مدادی است؟

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

۲۶- انواع لوپ که به شکل فورهند و بک هند است، در مقابل کدام ضربات اجرا می شوند؟

۱. پیچ زیر، پیچ رو، و لوپ
۲. لوپ و بلاک
۳. کات پشت و فورهند
۴. پیچ پهلوی، بلاک و لوپ

۲۷- کدام مورد از ویژگی های اجرایی سرویسهای پیچ پهلوی است؟

۱. محکم گرفتن راکت
۲. وضعیت باز راکت
۳. شل گرفتن راکت
۴. پنهان کردن توپ

۲۸- در کدام ضربه در مرحله قبل از ضربه، مچ صاف و رو به پایین است؟

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

۲۹- در اجرای کدام ضربه، چرخش بدن مشکل تر و کمتر است؟

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

۳۰- سریعترین ضربه در تنیس روی میز چیست؟

۱. اسمش
۲. فلیپ
۳. فورهند سرعتی
۴. لوپ

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	الف
2	ب
3	ب
4	الف
5	الف
6	الف
7	ب
8	ب
9	الف
10	الف
11	ج
12	ج
13	د
14	ج
15	ج
16	ب
17	ب
18	ب
19	الف
20	ج
21	د
22	الف
23	ب
24	د
25	الف
26	الف
27	ج
28	الف
29	ج
30	الف

۱- شروع رشته تنیس روی میز به چه کشوری نسبت داده می شود؟

۱. انگلستان ۲. آمریکا ۳. هندوستان ۴. آلمان

۲- اولین نماینده ایران در مسابقات المپیک چه کسی بود؟

۱. مجید احتشام زاده ۲. محمدرضا اخلاق پسند ۳. افشین نوروزی ۴. ابراهیم علیدخت

۳- کدام نوع چوب راکت تنیس روی میز هم برای بازیکنان دفاعی و هم تهاجمی مناسب است و چقدر وزن دارد؟

۱. چوب راکت سبک ۸۵ تا ۱۱۵ گرم ۲. چوب راکت سنگین ۱۵۰ تا ۱۳۵ گرم
۳. چوب راکت متوسط وزن ۱۱۵ تا ۱۳۵ گرم ۴. چوب راکت سبک و وزن ۱۱۰ تا ۷۵ گرم

۴- کدام نوع روکش لاستیکی برای بازی دفاعی مناسب است؟

۱. سطوح عاج از داخل ۲. سطوح عاج از خارج ۳. سطح لاستیکی ویژه ۴. سطح معکوس

۵- ضربه ای که دارای پیچ رویی بسیار زیاد است، چه نامیده می شود؟

۱. کات ۲. لوپ ۳. فلیپ ۴. ضربه فشاری

۶- در کدام ضربه، با برخورد توپ به راکت، توپ به طور مستقیم و بدون هیچ پیچی به بازی برمی گردد؟

۱. هاف والی ۲. تاج ۳. لت ۴. دبل

۷- بازیکنان تهاجمی معمولاً از چه مناطقی از بازی به توپ ضربه می زنند؟

۱. مناطق دوم و سوم ۲. مناطق اول و سوم
۳. مناطق اول و دوم ۴. مناطق اول و جانب میز

۸- در کدام یک از موارد زیر می توان بازی را متوقف ساخت؟

۱. زمانی که سرویس نت می شود
۲. در صورتی تیکه بازی توسط داور و کمک داور متوقف شود
۳. در صورتی که سرویس زمانی زده شود که بازیکن مقابل آماده نباشد و هیچ گونه اقدامی انجام ندهد
۴. زمانی که داور بخواهد بازیکنان بازیکن را اخطار دهد یا جریمه کند

۹- کدام یک از عبارات زیر در ارتباط با سیستم تصویری صحیح نمی باشد؟

۱. وقتی یک گیم مسابقه در مدت ۱۰ دقیقه به پایان نرسد از سیستم تسریع استفاده می شود
۲. اگر گیرنده سرویس یا زوج گیرنده سرویس ۱۳ مرتبه به طور صحیح به توپ ضربه بزند و توپ را برگشت دهد، زوج گیرنده سرویس یک امتیاز کسب خواهد کرد
۳. سیستم تسریع تا آخر گیم من و نتیجه نهایی اعمال می شود
۴. پس از اعمال سیستم تسریع هر بازیکن به نوبت برای کسب یک امتیاز سرویس می زند

۱۰- فاصله زمانی میان دریافت محرک تا آغاز حرکت است؟

۱. زمان واکنش
۲. شتاب
۳. سرعت حرکت
۴. زمان حرکت

۱۱- حداکثر وزنی که بتوان آن را در تمام دامنه حرکتی مفصل جابجا کرد چه نامیده می شود؟

۱. قدرت ایستا
۲. نیروی انقباضی
۳. توان
۴. قدرت پویا

۱۲- در ورزش رشته ورزشی تنیس روی میز بیشتر آسیب دیدگی ها ناشی از کدام ضربات است؟

۱. ضربات بلند و آرام
۲. ضربات کوتاه و آرام
۳. ضربات کوتاه و تند
۴. ضربات بلند و تند

۱۳- در راکت گیری به روش اروپایی وضعیت انگشت اشاره و انگشت شست به ترتیب نشان دهنده کدام سطوح راکت است؟

۱. فورهند- فورهند
۲. بک هند- فورهند
۳. بک هند- بک هند
۴. فورهند- ک هند

۱۴- در کدام ضربه حرکت دست به سمت جلو و بالا تا آنجا ادامه مییابد که صفحه راکت مانند آینه رو به روی صورت قرار می گیرد؟

۱. فورهند
۲. بک هند
۳. کات فور
۴. کات بک

۱۵- در کدام ضربه راکت با قسمت پشت و زیر این توپ تماس پیدا می کند؟

۱. فورهند
۲. کات
۳. بک هند
۴. درایو

۱۶- در بازی تنیس روی میز نقطه فرود و ضربه کات بهتر است در کدام قسمت میز باشد؟

۱. یک دوم ابتدایی میز حریف
۲. یک سوم انتهایی میز حریف
۳. یک سوم ابتدایی میز حریف
۴. یک دوم انتهایی میز حریف

۱۷- در مقابل توپ هایی با پیچ زیر و یا توپ های کوتاهی که نزدیک تور فرود می آیند، از چه نوع ضربه ای استفاده می شود؟

۱. کات
۲. دراپ شات
۳. درایو
۴. فلیک

۱۸- ضربه ای است که بازیکن با آن توپ را به محض جهش از روی میز با راکت خود در مسیر اولیه برمی گرداند؟

۱. دراپ شات ۲. کات ۳. بلوک ۴. فلیپ

۱۹- تکنیک کدام ضربه بسیار شبیه اجرای پیچ زیر است؟

۱. درایو ۲. فلیپ ۳. پوش ۴. دراپ شات

۲۰- در مرحله ادامه حرکت سرویس آندراسپین فورهند، ادامه حرکت دست چگونه است؟

۱. ادامه حرکت تا صاف شدن کامل دست روی میز ۲. ادامه حرکت دست تا زانوی پای مخالف دست راکت

۳. ادامه حرکت دست به سمت جلو و پایین ۴. ادامه حرکت به سمت جلو و بالا

۲۱- در کدام نوع سرویس هنگام زدن ضربه حرکت به سمت حرکت دست به شکل یک کمان دایره ای از راست به چپ کشیده می شود؟

۱. سرویس با پیچ پهلویی فورهند با پیچ راست به چپ ۲. سرویس تاپ اسپین بک هند

۳. سرویس آندراسپین قورهند ۴. سرویس فورهند ساده

۲۲- کدام نوع ضربه، هنگام زدن ضربه حرکت رو به جلو را که توسط چرخش باسن و کمر انجام می شود؟

۱. فورهند لوپ ۲. درایو سرعتی ۳. اسمش ۴. تک

۲۳- سریع ترین ضربه ای در تنیس روی میز کدام است؟

۱. لوپ ۲. درایو ۳. تک ۴. فورهند سرعتی

۲۴- رایج ترین نوع سرویس در بین بازیکنان کدام است؟

۱. ساید اسپین ۲. تاپ اسپین ۳. فورهند ساده ۴. تاپ اسپین کوتاه

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

۱- فدراسیون تنیس روی میز ایران در چه سالی تشکیل شد؟

۱. 1335 ۲. 1346 ۳. 1355 ۴. 1325

۲- اولین بار در چه سالی تیم تنیس روی میز ایران اجازه حضور در المپیک را پیدا کرد؟

۱. 1988 استرالیا ۲. 1992 بارسلونا ۳. 2000 سیدنی ۴. 2004 آتن

۳- وزن چوب راکت چه مقدار است؟

۱. 50 تا 100 گرم ۲. 85 تا 150 گرم ۳. 150 تا 200 گرم ۴. 200 تا 250 گرم

۴- ارتفاع و طول میز پینگ پنگ استاندارد بترتیب چقدر باید باشد؟

۱. 66 سانتی متر - 250 سانتی متر ۲. 76 سانتی متر - 274 سانتی متر
۳. 85 سانتی متر - 300 سانتی متر ۴. 95 سانتی متر - 320 سانتی متر

۵- وزن توپ پینگ پنگ استاندارد چند گرم است؟

۱. 2/7 گرم ۲. 5 گرم ۳. 7/5 گرم ۴. 8/4 گرم

۶- برنده یک مسابقه تنیس روی میز شامل چند گیم است؟

۱. 2 گیم از 3 گیم ۲. 3 گیم از 4 گیم ۳. 5 گیم از 6 گیم ۴. 4 گیم از 7 گیم

۷- در صورتی که سرویس صحیح به تور برخورد نماید، تصمیم داور کدام است؟

۱. سرویس تعویض می گردد.
۲. بازیکن یک امتیاز از دست می دهد.
۳. بازیکن جریمه می گردد.
۴. سرویس تکرار می گردد.

۸- در مسابقات کشوری حداقل میزان شدت نور در بالای میز باید چقدر باشد؟

۱. 300 لوکس ۲. 400 لوکس ۳. 500 لوکس ۴. 600 لوکس

۹- توانایی تغییر جهت حرکت بدن در یکی از چهار جهت اصلی یا فرعی با حداکثر سرعت و دقت در دویدن چه نامیده می شود؟

۱. چابکی ۲. چابکی پویا
۳. توان ۴. هماهنگی عصبی - عضلانی

۱۰- بیشترین تعداد آسیب دیدگی ها در ورزش پینگ پنگ در چه قسمت هایی از بدن اتفاق می افتد؟

۱. مچ دست ۲. آرنج ۳. شانه و کتف ۴. انگشتان

۱۱- در ورزش تنیس روی میز دستگاه تولید انرژی غالب کدام است؟

۱. فسفاژن ۲. بی هوازی ۳. هوازی ۴. گلیکوزن

۱۲- کدام گزینه جزء مزایای راکت گیری به روش اروپایی است؟

۱. در زدن ضربه های مرکزی مناسب است. ۲. بهترین حالت برای فورهند است.
۳. در زدن سرویس به راحتی از مچ استفاده می شود. ۴. پرکاربردترین نوع راکت گیری است.

۱۳- در کدام نوع ضربه توپ پیچ زیر می گیرد و ضربه عملی شبیه به بریدن را انجام می دهد؟

۱. کات ۲. درایو ۳. فورهند ۴. بک هند

۱۴- کدام نوع ضربه در مقابل توپ هایی با پیچ زیر و یا توپ های کوتاهی استفاده می شود که محل فرود آن نزدیک به تور است؟

۱. دراپ شات ۲. کات پشت راکت ۳. ضربه با پیچ زیر ۴. کات

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

۱. ضربه مرزی ۲. بلوک ۳. پوش ۴. فلیپ

۱۶- ضربه تهاجمی که روی توپ های نزدیک تور اجرا می گردد کدام است؟

۱. فلیک ۲. فورهند ۳. دراپ ۴. دراپ شات

۱۷- در کدام سرویس دست بطور افقی از عقب به جلو و بالا حرکت داده و با حرکت مچ دست یکنواخت می شود؟

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

۱۸- در کدام نوع از سرویس های ذیل توپ پیچ پهلویی به خود می گیرد؟

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

۱۹- رایج ترین نوع سرویس در میان بازیکنان کدام است؟

۱. بک اسپین کوتاه ۲. بک اسپین بلند ۳. ساید اسپین متوسط ۴. تاپ اسپین کوتاه

۲۰- حداقل چند درصد از تمرینات بازیکنان باید به سرویس ها اختصاص داده شود؟

۱. 15 درصد ۲. 25 درصد ۳. 35 درصد ۴. 45 درصد

۲۱- کدام نوع ضربه در تنیس روی میز سریع ترین ضربه محسوب می گردد؟

۱. لوپ ۲. فورهند ۳. اسمش ۴. بک هند

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

۱- اولین مسابقات قهرمانی جهان در چه سالی بود و کدام تیم قهرمان شد؟

۱. 1950 - ژاپن ۲. 1950 - مجارستان ۳. 1927 - ژاپن ۴. 1927 - مجارستان

۲- تنیس روی میز اولین بار در چه کشوری رواج یافت؟

۱. ژاپن ۲. مجارستان ۳. انگلستان ۴. چین

۳- ارتفاع تور میز تنیس روی میز و طول آن به ترتیب چند سانتیمتر است؟

۱. 183 - 15/25 ۲. 187 - 12/50 ۳. 182 - 10/50 ۴. 175 - 7/50

۴- در گیم دوم بازی، چه کسی زننده سرویس خواهد بود؟

۱. برنده گیم اول ۲. بازنده گیم اول ۳. زننده اولین سرویس گیم اول ۴. دریافت کننده اولین سرویس گیم اول

۵- در اجرای سرویس، توپ باید حداقل چند سانتیمتر به بالا پرتاپ شود؟

۱. 10 ۲. 14 ۳. 16 ۴. 18

۶- در طول یک مسابقه، بازیکن یا زوج بازیکن چند بار می تواند درخواست مهلت استراحت قانونی داشته باشد و زمان آن چند دقیقه می باشد؟

۱. 2 بار - 1 دقیقه ۲. 2 بار - 2 دقیقه ۳. 1 بار - 1 دقیقه ۴. 1 بار - 2 دقیقه

۷- اگر در بازی 3 بار نت شود چه حکمی دارد؟

۱. سرویس و یک امتیاز به طرف مقابل داده می شود. ۲. هیچ جریمه ای ندارد و سرویس باید تکرار شود. ۳. فقط سرویس به طرف مقابل داده می شود. ۴. یک امتیاز به طرف مقابل داده می شود.

۸- توان با کدام دو عامل مرتبط است؟

۱. قدرت و سرعت ۲. قدرت و استقامت ۳. سرعت و چابکی ۴. قدرت و چابکی

۹- توانایی عضلات برای یکبار غلبه بر حداکثر مقاومت یا تحمل حداکثر مقاومت برای یک زمان کوتاه را چه می نامند؟

۱. توان ۲. قدرت ۳. استقامت ۴. سرعت

۱۰- کدام طک از موارد ذیل در خصوص روش راکت گیری قلمی (پن هولد) صحیح می باشد؟

۱. بهترین حالت برای ضربه بک هند می باشد. ۲. بازیکنان فقط از یک طرف راکت استفاده می کنند. ۳. در زدن ضربه های مرکزی روش ضعیفی است. ۴. برای زدن ضربات بک هند دور از میز مناسب است.

۱۱- در «وضعیت آماده» فاصله دو پا چگونه می باشد؟

۱. کمتر از عرض شانه ها
۲. برابر با عرض شانه ها
۳. کمی بیشتر از عرض شانه ها
۴. تفاوتی ندارد.

۱۲- کدام یک از موارد ذیل در خصوص مرحله آمادگی ضربه درایو فورهند صحیح می باشد؟

۱. آرنج نزدیک به شانه قرار می گیرد.
۲. زاویه آرنج حدود 90 درجه می باشد.
۳. وزن بدن برای فرد راست دست روی پای چپ است.
۴. سر راکت و بازوها باید اندکی به سمت پایین چرخانده شود.

۱۳- کدام یک از موارد ذیل یک ضربه دفاعی به شمار می رود؟

۱. کات
۲. درایو فورهند
۳. درایو بک هند
۴. فلیپ

۱۴- در چه ضربه ای حرکت دست مانند برس کشیدن مو است؟

۱. لوپ
۲. تک
۳. کات
۴. دراپ شات

۱۵- ضربه بلوک شبیه به چه ضربه ای می باشد؟

۱. فلیپ
۲. کات
۳. درایو فورهند و درایو بک هند
۴. ضربه آهسته مرزی (دراپ شات)

۱۶- برخورد راکت میان پشت و زیر توپ، چه چرخشی را ایجاد می کند؟

۱. چرخش بالایی توپ
۲. چرخش پایینی توپ
۳. چرخش پهلویی توپ
۴. چرخش پایینی و پهلویی توپ

۱۷- در ضربه کات برای افزایش پیچ زیری، حرکت دست و راکت به ترتیب چگونه باید باشد؟

۱. کندتر- بسته تر
۲. کندتر- بازتر
۳. سریع تر- بازتر
۴. سریع تر- بسته تر

۱۸- در صورتی که سرویس برای اولین بار به صورت واضح غلط باشد، داور چه تصمیمی می گیرد؟

۱. به زننده سرویس فقط اخطار می دهد.
۲. به جا (فقط سرویس مجدد) داده می شود.
۳. به دریافت کننده سرویس 1 امتیاز داده می شود.
۴. 1 امتیاز از زننده سرویس کاسته می شود.

۱۹- در سرویس فورهند ساده چه زمانی به توپ ضربه وارد می شود؟

۱. قبل از رسیدن به نقطه اوج
۲. در نقطه اوج
۳. پس از برگشت توپ از نقطه اوج
۴. در نیمه اوج

۲۰- برای دادن یک پیچ زیر زیاد کدام حرکت کمک زیادی می کند؟

۱. حرکت بیشتر شانه در لحظه ضربه به توپ
۲. حرکت بیشتر مچ دست در لحظه ضربه به توپ
۳. حرکت پاها در لحظه ضربه به توپ
۴. چرخش کتف در لحظه ضربه به توپ

۲۱- کدام یک از موارد ذیل بهترین سرویس محسوب می شود؟

۱. کوتاه
۲. بلند
۳. پیچ پهلوی
۴. آندراسپین

۲۲- کدام یک از ضربات ذیل توسط حرکت نیم دایره ای دست رو به جلو و بالا انجام می شود؟

۱. کات
۲. دراپ شات
۳. فیلپ
۴. لوپ

۲۳- سریع ترین ضربه در تنیس روی میز کدام است؟

۱. بک هند لوپ
۲. فورهند لوپ
۳. لوپ
۴. اسمش (تک)

۲۴- بیشترین آسیب دیدگی در تنیس روی میز مربوط به کدام بخش از بدن می باشد؟

۱. شانه
۲. ستون فقرات
۳. مچ پا
۴. قوزک

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

۱- شروع رشته ورزشی تنیس روی میز به نام کدام کشور به ثبت رسیده است؟

۱. آمریکا ۲. انگلستان ۳. هندوستان ۴. ژاپن

۲- اولین حضور تیم تنیس روی میز ایران به کدام یک از بازی ها یا مسابقات ذیل برمی گردد؟

۱. مسابقات کاپ آسیا ۱۹۹۱ ۲. مسابقات قهرمانی آسیا ۱۹۷۲
۳. بازیهای آسیایی ۱۹۵۸ ۴. مسابقات آسیایی ۱۹۹۰

۳- کدام یک از موارد زیر از ویژگی های روکش های لاستیکی از نوع سطوح عاج از خارج می باشد؟

۱. سرعت و پیچش توپ را افزایش می دهد.
۲. انعطاف پذیری و قدرت جذب راکت را افزایش می دهد.
۳. برای بازی دفاعی مناسب هستند.
۴. انعطاف پذیری و سرعت حرکت توپ را کاهش می دهند.

۴- ضربه سریعی که در توپ سرعت ایجاد می کنند و با اندکی پیچ همراه است را چه نامیده می شود؟

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

۵- کدام نوع ضربه با گرفتن راکت در یک زاویه خنثی و حرکت آن به موازات لبه میز ایجاد می شود؟

۱. پیچ رویی ۲. پیچ زیر ۳. پیچ کنار ۴. ساید ساری

۶- کدام یک از عبارات زیر صحیح می باشد؟

۱. اگر هنگام بازی بدن با میز تماس پیدا کند اشکال دارد.
۲. اگر هنگام بازی دستی که راکت دارد با میز تماس پیدا کنند اشکال دارد.
۳. اگر هنگام بازی دست آزاد با سطح میز برخورد نماید خطا نیست.
۴. تکان و یا جابجایی در سطح میز خطاست.

۷- بازیکنان دفاعی برای ضربه زدن به توپ در چه مناطقی راحت تر هستند؟

۱. مناطق دوم و سوم ۲. مناطق اول و دوم ۳. مناطق اول و چهارم ۴. مناطق اول و سوم

۸- کدام یک از عبارات زیر صحیح می باشد؟

۱. بازیکنی که در یک گیم اولین سرویس را می زند در گیم بعدی دریافت کننده خواهد بود.
۲. اگر بازیکنان به موقع زمین بازی را تعویض کنند با کسر یک امتیاز مواجه می شوند.
۳. برای شروع بازی حق انتخاب سرویس دریافت و یا میز توسط داور تعیین می شود.
۴. در بازی تنیس روی میز همیشه هر بازیکن دو سرویس می زنند.

۹- در چه شرایطی یک رالی یک لت محسوب می شود؟

۱. اگر دست آزاد بازیکن به سطح میز برخورد کند.
۲. اگر حریف مانعی بر سر راه توپ ایجاد کنند.
۳. زمانی که سرویس صحیح به تور برخورد نماید.
۴. اگر حریف دو مرتبه متوالی به توپ ضربه وارد کنند.

۱۰- سرعت حرکت از چه بخش هایی تشکیل شده است؟

۱. زمان واکنش و زمان حرکت
۲. زمان عکس العمل و شتاب
۳. حداکثر سرعت و استقامت در سرعت
۴. سرعت عمل و سرعت در استقامت

۱۱- توانایی تغییر جهت حرکت بدن در یکی از چهار جهت اصلی یا فرعی با حداکثر سرعت و دقت در دویدن را چه می گویند؟

۱. چابکی ایستا
۲. چابکی پویا
۳. چابکی
۴. هماهنگی عصبی عضلانی

۱۲- وقتی بدن در حالت پایدار باشد کدام دستگاه انرژی تولید می نماید؟

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

۱۳- بیشترین تعداد آسیب دیدگی ها در تنیس روی میز مربوط به کدام قسمت های بدن می باشد؟

۱. آسیب مهره های کمر
۲. آسیب های شانه و کتف
۳. آسیب های مربوط به آرنج
۴. آسیب های گردن

۱۴- پرکاربردترین نوع راکت گیری در رشته ورزشی تنیس روی میز کدام است؟

۱. روش اروپایی
۲. روش قلمی
۳. روش پن هولدر
۴. روش آسیایی

۱۵- 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 باید تنه را به جلو خم نمود تا سرعت واکنش به ضربه حریف افزایش یابد.
۳. در وضعیت آماده دست آزاد باید از آرنج خم شده و کمی جلوتر از دست بازی قرار گیرد.
۴. در وضعیت آماده پای چپ کمی عقب تر از پای راست قرار دارد.

۱۶- بازیکنان معمولاً به دنبال حملات حریف یا سرویس هایی که دارای پیچ رویی هستند از چه ضربه ای استفاده می کنند؟

۱. ضربه کات
۲. ضربه درایو
۳. ضربه تک
۴. ضربه فیلیپ

۱۷- کدام یک از ضربات ذیل، ضربه تهاجمی است که روی توپ های نزدیک تور اجرا می شود؟

۱. درایو ۲. سرویس ۳. فلیک ۴. دراپ شاپ

۱۸- کدام یک از ضربات زیر مخصوص بازیکنان دفاعی است و بازیکنان می توانند با کم و زیاد کردن شدت های پیچ توپ تمرکز بازیکنان حریف را به هم بریزند ؟

۱. ضربه آهسته مرزی ۲. ضربه فلیپ ۳. کات ۴. بلوک

۱۹- در کدام نوع سرویس دست ها در وضعیت آماده قرار دارند و قبل از زدن ضربه بازوی دست راکت خم می شود تا راکت به حالت باز و به موازات سر قرار گیرد؟

۱. سرویس آندر اسپین فورهند ۲. سرویس آندر اسپین بک هند
۳. سرویس ساید اسپین فور هند ۴. سرویس ساید اسپین بک هند

۲۰- موثرترین راه برگشت دادن سرویس های کوتاه کدام است؟

۱. برگشت دفاعی ۲. برگشت تهاجمی ۳. ضربه کات ۴. ضربه آهسته مرزی

۲۱- ضربه لوپ منجر به ایجاد چه نوع پیچی در توپ می شود؟

۱. پیچ زیر ۲. پیچ کناری ۳. پیچ رویی ۴. پیچ زیر ترکیبی

۲۲- در کدام نوع ضربه در مرحله اجرای ضربه با زاویه بسته راکت به توپ پیچ رویی زیادی داده می شود. برای اعمال ضربه

مناسب باید همزمان با جلو کشیدن بدن به ترتیب با حرکت مفصل شانه، آرنج و مچ دست به سمت جلو و اعمال چرخش به توپ، ضربه کامل می شود؟

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

۲۳- سریع ترین ضربه در تنیس روی میز کدام است؟

۱. درایو ۲. لوپ ۳. اسمش ۴. فلیپ

۲۴- کدام یک از ضربه های زیر جزء مهارت های حمله در تنیس روی میز می باشد؟

۱. لوپ ۲. پاس بلند ۳. دراپ شات ۴. کات

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

۱- تاریخچه پیدایش تنیس روی میز به چه دوره ای بر می گردد؟

۱. اوایل قرن 19
۲. اواخر قرن 19
۳. اواخر قرن 18
۴. اوایل قرن 20

۲- در کدام تورنمنت پینگ پنگ بازان ایران جواز حضور در مسابقات المپیک را کسب کردند؟

۱. المپیک 1992 بارسلونا
۲. المپیک 2000 سیدنی
۳. المپیک 2004 پکن
۴. المپیک 2008 پکن

۳- استفاده از کدام نوع لاستیک موجب افزایش سرعت و پیچ توپ می گردد؟

۱. لاستیک دارای عاج داخلی
۲. لاستیک دارای عاج خارجی
۳. سطح لاستیکی ویژه
۴. لاستیک دو طرف عاج دار

۴- هنگامیکه راکت به زیر توپ ضربه می زند، توپ با چه پیچی به جلو رانده می شود؟

۱. بدون پیچ
۲. پیچ پهلوی
۳. پیچ رو
۴. پیچ زیر

۵- ارتفاع میز پینگ پنگ از سطح زمین باید چند سانتی متر باشد؟

۱. 84 سانتی متر
۲. 81 سانتی متر
۳. 76 سانتی متر
۴. 72 سانتی متر

۶- نور لازم برای مسابقات جهانی در بالای میز پینگ پنگ باید چقدر باشد؟

۱. 400 لوکس
۲. 1500 لوکس
۳. 2000 لوکس
۴. 1000 لوکس

۷- در چه زمانی بازیکن امتیاز از دست می دهد؟

۱. در صورتیکه دست آزاد بازیکن به سطح بازی برخورد کند
۲. زمانیکه سرویس صحیح به تور برخورد نماید
۳. چنانچه بازیکن حریف نتواند یک سرویس صحیح بزند
۴. در صورتیکه بازیکن توسط داور یا کمک داور متوقف شود

۸- حداکثر وزنه ای که بتوان در تمام دامنه حرکتی مفصل آن را جابجا کرد چه نام دارد؟

۱. قدرت ایستا
۲. قدرت دینامیک
۳. چابکی
۴. توان

۹- دستگاه انرژی غالب در تنیس روی میز کدام است؟

۱. بی هوازی
۲. هوازی
۳. بی اسید لاکتیک
۴. گلیکوژن

۱۰- کدام گزینه نادرست است؟

۱. دویدن های سبک موجب گرم کردن عضلات در ابتدای تمرین می گردد.
۲. برانگیختگی سطح بالا موجب می شود بازیکن نتواند بخوبی بازی کند
۳. تمرین ذهنی به پیشرفت و بهبود کار بازیکن کمک می کند
۴. مرکز ثقل انسان در نقطه 50 درصدی ارتفاع قامت قرار دارد

۱۱- در کدام نوع راکت گیری فقط می توان بک هند لوپ موثر انجام داد؟

۱. روش کره ای
۲. روش اروپایی
۳. روش قلمی
۴. روش پن هولدر

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. طریقه قرار گرفتن در پشت میز
۴. آموزش سرویس

۱۳- ضربات دفاعی برای به زحمت انداختن حریف چه نامیده می شود؟

۱. بلوک
۲. فلیپ
۳. دراپ
۴. کات

۱۴- در چه تکنیکی به توپ ضربه زده نمی شود، بلکه از پیچ برای برگشت توپ استفاده می شود؟

۱. فلیک
۲. پوش
۳. فورهند
۴. بک هند

۱۵- این نوع ضربه در مقابل توپ هایی با پیچ زیر و یا توپ های کوتاهی استفاده می شود که محل فرود آن نزدیک به تور است؟

۱. ضربه بلوک
۲. ضربه با پشت راکت
۳. درایو فورهند
۴. دراپ شات

۱۶- زمانیکه زاویه راکت کاملاً باز باشد راکت به کدام قسمت توپ اصابت می کند؟

۱. قسمت پایین توپ
۲. قسمت بالای توپ
۳. قسمت پشت توپ
۴. قسمت پهلوی توپ

۱۷- در کدامیک از انواع سرویس ها حرکت دست راکت در سطح افق و از داخل به سمت خارج بدن است؟

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

۱۸- حداقل چند درصد تمرینات بازیکنان باید به سرویس ها و برگشت های توپ اختصاص داده شود؟

۱. 10 درصد
۲. 15 درصد
۳. 25 درصد
۴. 50 درصد

۱۹- در کدام تکنیک زانوها مقداری بیشتر خم می شود و وزن بدن بیشتر روی پای عقب قرار می گیرد؟

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

۲۰- سریع ترین ضربه در تنیس روی میز کدام است؟

۱. اسمش ۲. درایو ۳. کات ۴. لوپ

۲۱- هنگام اجرای بک هند لوپ راکت هنگام زدن ضربه چه حالتی دارد؟

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

۲۲- ضربه ای که توسط حرکت نیم دایره ای دست رو به جلو و بالا انجام می شود چه نام دارد؟

۱. لوپ ۲. تک ۳. اسمش ۴. درایو فورهند سرعتی

۲۳- کدام یک از موارد زیر جزء نتایج و ره آورد های ورزش تنیس روی میز نمی باشد؟

۱. افزایش زمان عکس العمل ۲. تقویت عضلات بالا تنه
۳. افزایش سرعت ۴. تقویت بینایی

۲۴- وزن چوب راکت باید در چه محدوده ای باشد؟

۱. 65 تا 120 گرم ۲. 85 تا 150 گرم ۳. 100 تا 180 گرم ۴. 150 تا 200 گرم

نمبر سوال	يـاـسـخـ صـحـيـح
١	ب
٢	الف
٣	ب
٤	د
٥	ج
٦	د
٧	الف
٨	ب
٩	الف
١٠	د
١١	ب
١٢	ج
١٣	د
١٤	ب
١٥	د
١٦	الف
١٧	الف
١٨	ج
١٩	ب
٢٠	الف
٢١	د
٢٢	الف
٢٣	ج
٢٤	ب

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

۱. ژاپن ۲. چین ۳. انگلیس ۴. هندوستان

۲- طول میز تنیس روی میز چقدر است؟

۱. 137cm ۲. 2/47m ۳. 1/25m ۴. 0/76m

۳- کدام یک از موارد زیر، ضربه ای غیره منتظره است که در نزدیکی تور و بلا فاصله پس از جهش از روی میز اجرا می شود؟

۱. درایو ۲. پیچ ۳. دراپ شات ۴. درایو

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

۱. مناطق سوم و چهارم ۲. مناطق اول و سوم ۳. مناطق دوم و سوم ۴. مناطق اول و دوم

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

۱. استقامت ۲. قدرت ۳. توان ۴. سرعت

۶- 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

۷- در کدام یک از موارد زیر، می توان بازی تنیس روی میز را متوقف ساخت؟

۱. به منظور اعلام سیستم تسریع ۲. اگر دست آزاد بازیکن به میز برخورد کند.
۳. اگر حریف مانعی بر سر راه توپ ایجاد کند. ۴. اگر حریف دو مرتبه به توپ ضربه بخورد.

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

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

۹- مقاومت یک مفصل در برابر حرکت یا هر نیرویی که با حرکت مفصل سروکار دارد، کدام است؟

۱. قدرت ۲. انعطاف پذیری جنبشی ۳. استقامت ۴. چابکی

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

۱. سرعت ۲. توان ۳. قدرت ۴. استقامت

۱۱- 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

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- 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- در بازی تنیس روی میز، معمولاً هنگامی که توپ به طرف دست آزاد و دورتر از آن می رود، برای دریافت توپ از چه ضربه ای استفاده می شود؟

۱. فورهند
۲. لوپ
۳. بک هند
۴. درایو حمله ای

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

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- 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

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 نوع سرویس کدام یک از موارد زیر است؟

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

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

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

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

۱- چوب راکت سنگین برای چه بازیکنانی مناسب است؟

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

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 شخصاً 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.

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 می رود؟

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

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، ۱ امتیاز به دریافت کننده سرویس داده می شود.
۳. در صورت تکرار، ۱ 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

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ب
3	ج
4	الف
5	د
6	الف
7	ج
8	ب
9	د
10	الف
11	ج
12	د
13	الف
14	الف
15	ب
16	ج
17	ج
18	الف
19	الف
20	ب
21	ب