

« به نام خدا »

«نمونه سوالات تحقیقات تربیت بدنی»

تهیه کننده: علیرضا نیکو

دبیر محترم: جناب آقای خویی

بخش دوم:

علم تمرین

مبحث	تعداد تست	تعداد مفاهیم
<u>آمادگی جسمانی</u>	۱۱	۳
<u>علم تمرین</u>	۱۳	۷
<u>تکواندو</u>	۵	۰
<u>والیبال</u>	۱۰	۰
<u>بسکتبال</u>	۱۰	۰
<u>فوتبال و فوتسال</u>	۱۰	۰
<u>آسیب های ورزشی</u>	۴	۰
<u>پلیومتریک</u>	۳	۱
<u>پيلاتس</u>	۰	۵
<u>شنا</u>	۴	۰
<u>پینگ پونگ</u>	۴	۰
کل	۷۴	۱۶

«توضیحات»

۱. قابل توجه دوستان عزیز پاسخ کلیه سوالات تستی و تشریحی به رنگ قرمز و با علامت "ج:" مشخص شده است.

۲. در سوالات تستی گزینه ها به رنگ آبی مشخص شده اند.

***** «آمادگی جسمانی» *****

۱. آمادگی جسمانی چیست؟

ج: توانایی انجام فعالیت های روزانه با انرژی و بدون ابتلا به خستگی غیر متعارف را گویند.

۲. انواع آمادگی جسمانی را نام ببرید.

ج: آمادگی جسمانی عمومی (وابسته به تندرستی) ، آمادگی جسمانی تخصصی (وابسته به اجرا و حرکت)

۳. مفاهیم توان ، چابکی ، هماهنگی و تعادل را توضیح دهید.

ج: توان: نیرویی است که خیلی سریع تولید می شود.

چابکی: به قابلیت تغییر جهت سریع همراه با کنترل گویند.

هماهنگی: به قابلیت اجرای حرکات بطور موثر و ملایم گویند.

تعادل: به قابلیت حفظ حالت در هنگام حرکت و یا سکون را گویند.

۴. کدام یک از موارد زیر جزو اجزای آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی نمی باشد؟

۱) ترکیب بدنی ۲) استقامت عضلانی ۳) قدرت عضلانی ۴) زمان عکس العمل
ج: گزینه ۴

۵. کدام یک از موارد زیر جزو اجزای آمادگی جسمانی وابسته به حرکت و اجرا نمی باشد؟

۱) سرعت ۲) تعادل ۳) انعطاف پذیری ۴) توان
ج: گزینه ۳

۶. هر اندازه استقامت باشد، مقاومت کمتر و تعداد تکرار ها می شود.

۱) کمتر - کمتر ۲) کمتر - بیشتر ۳) بیشتر - بیشتر ۴) بیشتر - کمتر
ج: گزینه ۳

۷. برای آزمون استقامت بالای بدن کدام فعالیت بهتر است؟

۱) شنای زمینی ۲) پرس ۳) دو سرعت ۴) گزینه های ۱ و ۲
ج: گزینه ۴

۸. کدام یک از موارد زیر جزو آزمون انعطاف پذیری و معیار انعطاف نمی باشد؟

۱) انعطاف پذیری مفصل ران ۲) انعطاف پذیری دست ها ۳) انعطاف پذیری شانه ها ۴) انعطاف پذیری گردن
ج: گزینه ۴

۹. کدام یک از روش های زیر جزو روش های مقاومتی می باشد؟

۱) وزنه های آزاد ۲) دستگاه با مقاومت ثابت ۳) دستگاه با مقاومت متغییر ۴) همه موارد

(ج:گزینه ۴)

۱۰. کدام یک از موارد زیر جزو راه های تقویت ماهیچه ها نمی باشد؟

۱) تقویت تاندون ۲) کاهش شبکه سارکوپلاسمی ۳) تقویت تار های عضلانی ۴) افزایش شبکه خون رسانی

(ج:گزینه ۲)

۱۱. بعد از سن بلوغ به دلیل ترشح کدام هورمون در مردان، قدرت مردان بیشتر از زنان می شود؟

۱) تستوسترون ۲) استروژن ۳) پروژسترون ۴) ترشحات غدد کلیوی

(ج:گزینه ۱)

۱۲. در چه محدوده سنی می توان قابلیت تعادل را در پسران افزایش داد؟

۱) ۱۳-۲۰ سالگی ۲) ۱۳-۱۶ سالگی ۳) ۱۴-۱۸ سالگی ۴) ۱۴- تا ۱۶ سالگی

(ج:گزینه ۲)

۱۳. انجام حرکات کششی باعث افزایش کدام یک از قابلیت های زیر بدن نمی شود؟

۱) انعطاف پذیری ۲) هماهنگی ۳) قدرت ۴) تعادل

(ج:گزینه ۳)

۱۴. انجام حرکات کششی بعد از کدام یک از ورزش های زیر باعث نرم شدن ماهیچه شانه می شود؟

۱) تنیس ۲) فوتبال ۳) تیر اندازی ۴) دو سرعت

(ج:گزینه ۱)

***** «مفاهیم و اصول علم تمرین» *****

۱. تمرین ورزشی چیست؟

ج: تمرین ورزشی را فعالیتی با هدف می دانند که انجام آن موجب افزایش و توسعه توانایی یا آمادگی بدنی می شود و با انجام تمرینی های بدنی ورزشکار قوی تر و سریعتر و روان تر و تواناتر می شود.

۲. اصول کلی برنامه تمرینی را نام ببرید.

ج: اختصاصی بودن ، اضافه بار ، پیشرفت ، انفرادی بودن

۳. ویژگی های تمرین را نام ببرید.

ج: تکرار ، مدت ، شدت ، روش

۴. طرح کلی یک جلسه تمرین چگونه است؟

ج: ۱) آمادگی ۲) گرم کردن ۳) بخش اصلی (ورزش مورد نظر و انجام مهارت ها) ۴) سرد کردن

۵. سن ریخت شناسی چیست؟

ج: به مراحل مختلف رشد ساختمانی یا آناتومیکی اطلاق می شود که می توان از طریق شناسایی ویژگی های خاصی آن را برآورده کرده و تشخیص داد.

۶. سن بیولوژیکی چیست؟

ج: سن بیولوژیکی به پیشرفت و تکامل عملکردی اندام ها و دستگاه های بدن اطلاق می شود که در بر آورد و تشخیص استعداد و قابلیت های عملکردی شخص در رسیدن به سطوح بالاتر و برتر اجرایی هم در تمرینات و هم در مسابقات مفید است.

۷. سن ورزشی چیست؟

ج: به سن واقعی و اصلی یک فرد گفته می شود. سن های ریخت شناسی و بیولوژیکی به دلیل مشکلات در بر آورد دقیق تنها یک مقدار تقریبی هستند.

۸. کدام گزینه زیر محدوده سنی اختصاص یافته به تمرینات عمومی را نشان نمی دهد؟

(۱) ۸ تا ۱۲ سال (۲) ۱۲ تا ۱۴ سال (۳) ۱۵ تا ۲۰ سال (۴) ۶ تا ۸ سال

(ج: گزینه ۳)

۹. کدام یک از گزینه های زیر جزو برنامه تمرینی فصل بعد از مسابقه نمی باشد؟

(۱) انتقال رفع خستگی (۲) باز توانی (۳) جایگزینی ذخایر انرژی (۴) افزایش عملکرد های فیزیولوژیکی

(ج: گزینه ۴)

۱۰. کدام یک از گزینه های زیر جزو عوامل موثر در گرم کردن نمی باشد؟

(۱) شرایط محیطی (۲) نوع تمرین (۳) قد (۴) لباس ورزشکار

(ج: گزینه ۳)

۱۱. در مناطق سرد و در هوای سرد مدت گرم کردن باید چقدر باشد؟

(۱) ۵ تا ۱۰ دقیقه (۲) ۳۰ تا ۴۰ دقیقه (۳) ۵ دقیقه (۴) ۱۰ تا ۲۰ دقیقه

(ج: گزینه ۴)

۱۲. کدام یک از اصول زیر به معنای آن اسکه عضله با بیش از مقاومت های عادی تمرین کند؟

(۱) اصل اضافه بار (۲) اصل مقاومت فزاینده (۳) اصل انطباق (۴) اصل ویژگی تمرین

(ج: گزینه ۱)

۱۳. در کدام اصل به سازگاری هایی اشاره می شود که نتیجه آنها بهبود تنفس و استقامت می باشد؟

(۱) اصل اضافه بار (۲) اصل مقاومت فزاینده (۳) اصل انطباق (۴) اصل ویژگی تمرین

(ج: گزینه ۳)

۱۴. در تمرین راز موفقیت پایدار است.

(۱) اعتدال (۲) چابکی (۳) قدرت (۴) هماهنگی

ج:گزینه ۱)

۱۵. بعد از پایان فعالیت اصلی مرحله سرد کردن به چه مدت باید انجام شود؟

۱) ۵ تا ۱۰ دقیقه (۲) ۱۰ تا ۱۵ دقیقه (۳) ۳۰ تا ۴۰ دقیقه (۴) ۲ تا ۳ دقیقه

ج:گزینه ۱)

۱۶. بهترین حرکت برای سرد کردن چیست؟

۱) راه رفتن (۲) آرام دویدن (۳) فعالیت مورد نظر را با شدت کمتری انجام دادن (۴) کشش ایستایی

ج:گزینه ۴)

۱۷. کدام گزینه جزو سرد کردن غیر فعال می باشد؟

۱) نرمش های عمومی (۲) کشش ایستایی (۳) ماساژ (۴) دویدن

ج:گزینه ۳)

۱۸. هرچه دوره گرم کردن به فعالیت نزدیکتر باشد اثرات مثبت آن روی فعالیت..... خواهد بود.

۱) ثابت (۲) کمتر (۳) بیشتر (۴) هیچکدام

ج:گزینه ۳)

۱۹. گرم کردن بدن موجب کاهش کدام مورد می شود؟

۱) کاهش ضرب دیدگی (۲) کاهش خستگی (۳) کاهش اسید لاکتیک (۴) همه موارد

ج:گزینه ۱)

۲۰. کدام اصل علم تمرین دو مفهوم "کار و استراحت" و "سنگین و آسان" را در بر میگیرد؟

۱) اصل برگشت پذیری (۲) اصل تداوم تمرین (۳) اصل تنوع تمرین (۴) اصل تفاوت فردی

ج:گزینه ۳)

***** «علم تمرین در تکواندو» *****

۱. در ورزش تکواندو چقدر از وزن بدن بر روی پای جلو در نشست بوم سوگی قرار دارد؟

۱) ۹۵ درصد (۲) ۵۰ درصد (۳) ۵ درصد (۴) ۱۰ درصد

ج:گزینه ۳)

۲. نشست بوم سوگی به چه چیزی معروف است؟

۱) نشست گریه (۲) نشست ببر (۳) نشست زین اسب (۴) هیچکدام

ج:گزینه ۲)

۳. ضربه آپ چاگی با کدام قسمت پا انجام می شود؟

۱) سینه پا ۲) بغل پا ۳) پاشنه پا ۴) روی پا

(ج:گزینه ۱)

۴. کدام یک از کلمات تکواندو معنای پریدن و ضربه زدن را می دهد؟

۱) "ت" ۲) "کوان" ۳) "دو" ۴) هیچکدام

(ج:گزینه ۱)

۵. در ورزش تکواندو کدام یک از اقدامات زیر پس از تمرین باعث دفع سریعتر اسید لاکتیک نمی شود؟

۱) راه رفتن ۲) ایستادن و استراحت کردن ۳) انجام حرکات کششی ۴) انجام ورزش های سبک

(ج:گزینه ۲)

***** «علم تمرین در والیبال» *****

۱. یک والیبالیست برای دفاع تور و اسپک قوی و ... به چه نیاز دارد؟

۱) انقباضات شکمی ۲) پرش بلند ۳) سرعت زیاد ۴) هیچکدام

(ج:گزینه ۱)

۲. چه تمریناتی باعث افزایش پرش می شود؟

۱) شکم ۲) قسمت تحتانی بدن ۳) پلومتریک ۴) همه موارد

(ج:گزینه ۳)

۳. به تمرینات قوی کردن شکم.....هم گفته می شود.

۱) پلومتریک ۲) شکم فایل ۳) اسکات ۴) استقامتی

(ج:گزینه ۲)

۴. والیبال به طور کلی یک ورزش.....است.

۱) استقامتی ۲) هوازی ۳) غیر هوازی ۴) همه موارد

(ج:گزینه ۳)

۵. به کشش کدام عضلات " همسترینگ " نیز می گویند؟

۱) عضلات خلف زانو و ران ۲) عضلات قدام ران و زانو ۳) عضلات داخلی ران ۴) عضلات خارجی ران

(ج:گزینه ۱)

۶. کدام یک از موارد زیر معیار خوبی برای سنجش گرم شدن بدن ورزشکار می تواند باشد؟

۱) ذهن ورزشکار ۲) میزان تعریق ۳) میزان تشنگی ۴) میزان تنفس

(ج:گزینه ۲)

۷. در والیبال دست ها به طور مکرر در بالای سر حرکت می کنند. این اقدام چه آسیبی به ناحیه شانه می زند؟

۱) نوروپاتی سوپراسکاپولار ۲) سندروم ایمپینجمنت ۳) بورسیت اوله کرانون ۴) هیچکدام

(ج:گزینه ۲)

۸. آسیب بورسیت اوله کرانون در کدام قسمت بدن والیبالیست رخ می دهد؟

۱) زانو ۲) سر ۳) آرنج ۴) انگشتان

(ج:گزینه ۳)

۹. کدام یک از موارد زیر جزو شایع ترین مفاصلی که در والیبال آسیب می بینند نیست؟

۱) آرنج ۲) شانه ۳) زانو ۴) گردن

(ج:گزینه ۴)

۱۰. سرو زدن در والیبال باعث انقباض شدید در کدام مفصل می شود؟

۱) اینفر اسپیناتوس ۲) سوپراسکاپولار ۳) اینفراسکاپولار ۴) هیچکدام

(ج:گزینه ۱)

***** «علم تمرین در بسکتبال» *****

۱. در بسکتبال بعد از توپ ربایی بسکتبالیست ها سعی می کنند چه اقدامی انجام دهند؟

۱) پاسکاری ۲) وقت تلفی ۳) امتیاز گیری ۴) همه موارد

(ج:گزینه ۳)

۲. برای تورنمنت های المپیک و قهرمانی جهان طول و عرض زمین بسکتبال به ترتیب از راست به چپ چند متر است؟

۱) ۱۵-۲۸ (۱) ۲) ۱۲-۲۵ (۲) ۳) ۱۷-۳۰ (۳) ۴) ۲۰-۱۹ (۴)

(ج:گزینه ۱)

۳. کدام یک از موارد زیر از مزایای حلقه های هیدرولیکی نمی باشد؟

۱) ایمنی بازیکنان و محافظت در مقابل تخته ۲) بازگشت حلقه به حالت اولیه پس از رها شدن

۳) حلقه های هیدرولیکی قادر به تحمل ۱۲۰ کیلوگرم نیرو به سمت بالا هستند ۴) گزینه های ۱ و ۳

(ج:گزینه ۳)

۴. کدام مورد زیر از خطاهای رانینگ نمی باشد؟

۱) دویدن با توپ بدون دریبل بیش از یک گام ۲) حرکت کردن هنگام پرتاب اوت

۳) برداشتن گام اضافه در سه گام ۴) رها کردن توپ بعد از پرش و برگشت به زمین

(ج:گزینه ۴)

۵. اگر توپ بسکت از نیمه زمین خارج شود..... است.

(۱)خطا (۲)اوت (۳)پنالتی (۴)کرنر

(ج:گزینه ۲)

۶. موفقیت در بسکتبال به چه چیزی بیش از همه بستگی دارد؟

(۱) توان هوازی (۲) توان غیر هوازی (۳) استقامت (۴)گزینه ۲ و ۳

(ج:گزینه ۴)

۷. چند درصد از زمان بازی بسکتبال به فعالیت با شدت اختصاص دارد؟

(۱) ۱۰ درصد (۲) ۱۵ درصد (۳) ۲۰ درصد (۴) ۲۵ درصد

(ج:گزینه ۲)

۸. شدت بازی بسکتبال است.

(۱)ثابت (۲)صعودی (۳)نزولی (۴)متناوب

(ج:گزینه ۴)

۹. کدام حرکت برای بهبود پرش ارتفاع و سرعت و چابکی مناسب تر است؟

(۱)لینفت قدرتی (۲)اسکات (۳)پرس سینه (۴)پرش درجا

(ج:گزینه ۱)

۱۰. کدام یک از سیستم های زیر به سیستم فسفاژن معروف است؟

(۱)سیستم هوازی (۲)سیستم غیر اسید لاکتیکی غیر هوازی (۳)سیستم اسید لاکتیکی غیر هوازی (۴)هیچکدام

(ج:گزینه ۲)

***** «علم تمرین در فوتبال و فوتسال» *****

۱. کدام یک جزو تمرینات آمادگی نمی باشد؟

(۱)هوازی با شدت پایین (۲)هوازی با شدت بالا (۳)بازگشت به حالت اولیه (۴)استقامتی

(ج:گزینه ۴)

۲. توانایی تنظیم سریع حرکات با تغییرات را چه می نامند؟

(۱)چابکی (۲)سرعت (۳)قدرت (۴)استقامت

(ج:گزینه ۱)

۳. توانایی داشتن دامنه حرکت مطلوب حول یک مفصل را چه می نامند؟

(۱)استقامت (۲)قدرت بدنی (۳)انعطاف پذیری (۴)مهارت فردی

(ج:گزینه ۳)

۴. تحقیقات نشان می دهد که برای ایجاد یک عادت ورزشی ثابت و پایدار بهتر است افراد در چه زمانی ورزش کنند؟

(۱) ظهر (۲) شب (۳) صبح (۴) بستگی به فرد دارد

(ج:گزینه ۳)

۵. سرعت در فوتبال چیست؟

(۱) فقط سریع دویدن (۲) چالاک (۳) توانایی استارت زدن و توقف ناگهانی و سرعت عکس العمل (۴) همه موارد

(ج:گزینه ۴)

۶. هدف از قابلیت افزایش اسید لاکتیک چیست؟

(۱) بالابردن مصرف انرژی

(۲) افزایش قدرت انفجاری ورزشکاران

(۳) حفظ بالاترین توان مصرف انرژی فسفاژن

(۴) جلوگیری از افزایش اسید در عضله

(ج:گزینه ۳)

۷. مساحت زمین فوتسال متر مربع است که هر بازیکن باید به طور متوسط متر را پوشش دهد .

(۱) ۸۰ - ۸۰۰

(۲) ۶۰ - ۶۰۰

(۳) ۶۰ - ۸۰۰

(۴) ۸۰ - ۶۰۰

(ج:گزینه ۱)

۸. هدف از حرکت کناری چیست؟

(۱) جلوی توپ را گرفتن

(۲) به اشتباه افتادن حریف

(۳) حفظ تعادل

(۴) بهترین حالت در حمله و دفاع

(ج:گزینه ۴)

۹. هدف اصلی بدنسازی در یک ورزش گروهی چیست؟

(۱) کسب توان لازم برای انجام حرکت ها و مهارت ها

۲) بالا بردن سرعت عکس العمل بدن

۳) افزایش قابلیت اسید لاکتیک

۴) بالا بردن مصرف انرژی

(ج:گزینه ۱)

۱۰. وقتی توپ به دست یک بازیکن فوتبال در پست دفاع برخورد کند چه خطایی گرفته می شود؟

۱) هند ۲) تکل ۳) کرنر ۴) خطا ندارد

(ج:گزینه ۱)

***** «آسیب دیدگی های ورزشی» *****

۱. نام دیگر کشیدگی و پارگی عضلات و رباط ها چیست؟

۱) اسپرین ۲) اسپاسم ۳) شین اسپلینت ۴) هیچکدام

(ج:گزینه ۱)

۲. شین اسپلینت یا درد ساق پا بیشتر در کدام ورزشکاران دیده می شود؟

۱) بسکتبال ۲) تیراندازی ۳) شنا ۴) فوتبال

(ج:گزینه ۴)

۳. به آسیب و کشیدگی واحد.....گفته می شود.

۱) عضله- تاندون ۲) سارکوپلاسم ۳) رباط ۴) رباط- تاندون

(ج:گزینه ۱)

۴. طی کدام فرآیند تاندون آشیل آسیب نمی بیند؟

۱) فرآیند پیری ۲) تمرین بیش از اندازه ۳) کشیدگی ناگهانی ۴) راه رفتن تند

(ج:گزینه ۴)

***** «تمرینات پلیومتریک» *****

۱. پلیومتریک یعنی چه؟

ج: اشاره به تمریناتی دارد که عضله را قادر می سازد در کوتاه ترین زمان بیشترین نیرو را اعمال نماید.

۲. مرحله اول حرکات پلیومتریک شامل کدام گزینه است؟

۱) همراه با انقباض برونگرای عضله ۲) همراه با انقباض درونگرای عضله

۳) انقباض واقعی عضله ۴) هیچکدام

(ج:گزینه ۱)

۳. از محسنات تمرینات پلیومتریک این است که می تواند در تمرینات..... قرار گیرد.

(۱) مقاومتی (۲) دایره ای (۳) غیر هوایی (۴) سرعتی

(ج:گزینه ۲)

۴. تمرینات پلیومتریک ورزش فوتبال بر اساس سبک و سیاق..... تنظیم می شود.

(۱) فوتبال (۲) فوتسال (۳) بدنسازی (۴) تمرینات پلیومتریک کلی و عمومی هستند

(ج:گزینه ۱)

***** «پیلاتس» *****

۱. تعریف پیلاتس چیست؟

ج: پیلاتس به مجموعه‌ای از تمرینات ورزشی تخصصی اطلاق می‌شود که بر بدن و ذهن فرد تاثیر گذاشته و ضمن بالا بردن قدرت و استقامت تمام اعضای بدن، عمقی ترین عضلات بدن را مورد هدف قرار می‌دهد.

۲. پیلاتس توسط چه کسی و در چه سالی پایه گذاری گردید؟

ج: سیستم ورزشی پیلاتس در سال ۱۹۲۰ توسط یوزف پیلاتس پایه‌گذاری گردید.

۳. اصول ششگانه ی پیلاتس را نام ببرید.

ج: تمرکز ، کنترل ، تحرک ، ایجاد نیروی دفاعی ، هواگیری ، دقت

۴. پنج مورد از فواید پیلاتس را نام ببرید.

ج: شکم صاف و کمر باریک ، پیشرفت انعطاف ، افزایش قابلیت تحرک ، تقویت سیستم قلبی و عروقی ،بالا بردن دامنه حرکتی مفاصل

۵. دو مورد از تفاوت های پیلاتس با یوگا را نام ببرید.

تفاوت در مکانیزم تنفسی(در یوگا دم و بازدم از طریق بینی می باشد ولی در پیلاتس بازدم از طریق دهان می باشد.)،تفاوت در سرعت انجام حرکات

***** «علم تمرین در شنا» *****

۱. در آزمون محاسبه میزان سرعت به کدام یک از موارد زیر نیازی است؟

(۱) دستیار (۲) کروномتر (۳) استخر استاندارد (۴) همه موارد

(ج:گزینه ۴)

۲. در آزمون شنا به ترتیب چه میزان شناگر باید خود را گرم کند و چه مسافتی را باید طی کند؟

(۱) ۱۰ دقیقه - ۴۰۰ متر (۲) ۱۵ دقیقه - ۴۰۰ متر (۳) ۱۰ دقیقه - ۳۰۰ متر (۴) ۱۵ دقیقه - ۳۰۰ متر

(ج:گزینه ۱)

۳. بعد از طی نمودن مسافت اول آزمون به شناگر چه مدت فرصت استراحت فعال می دهند و بعد آن چه مسافتی را باید بار دیگر برود؟

(۱) ۱۰ دقیقه - ۱۰۰ متر (۲) ۱۵ دقیقه - ۱۰۰ متر (۳) ۱۰ دقیقه - ۵۰ متر (۴) ۱۵ دقیقه - ۵۰ متر

(ج:گزینه ۳)

۴. شناگری مسافت ۱۰۰ متر را در یک دقیقه و سپس مسافتی ۵۰ متری را در ۳۵ ثانیه می پیماید. سرعت شناگر چقدر است؟

(۱) ۱ متر بر ثانیه (۲) ۲ متر بر ثانیه (۳) ۳ متر بر ثانیه (۴) ۴ متر بر ثانیه

(ج:گزینه ۲)

*****«علم تمرین در پینگ پونگ»*****

۱. استفاده از یک هند در روش راکت گیری "پن هولد" آسان تر است یا "شیک هندز" ؟

(۱) پن هولد (۲) شیک هندز (۳) در هر دو (۴) در هیچکدام

(ج:گزینه ۲)

۲. اگر فردی به توپ پینگ پونگ پیچ کناری وارد کند بهترین پاسخی که فرد مقابل می تواند بدهد چیست؟

(۱) فرد مقابل پیچی مانند آن بدهد (۲) فرد مقابل پیچی برخلاف آن بدهد
(۳) فرد مقابل توپ را هل بدهد (۴) فرد مقابل راکت را ساکن نگه دارد

(ج:گزینه ۲)

۳. وقتی توپ در هنگام سرویس به لبه تور برخورد کند به طوری که وارد زمین حریف شود چه اتفاقی می افتد؟

(۱) بازی دامه می یابد (۲) امتیاز به حریف داده می شود (۳) سرویس تکرار می شود (۴) هیچکدام

(ج:گزینه ۳)

۴. در پینگ پونگ در حالت آماده پاها و کمر چه وضعیتی باید داشته باشند؟

(۱) کمر نیمه خم و پاها باز (۲) کمر صاف و پاها بسته
(۳) کمر خم و پاها بسته (۴) کمر صاف و پاها باز

(ج:گزینه ۱)

«پایان»