

TEORETIČNI IZPIT TRENER TENISA A – TEST B1

1. Optimalno obdobje za razvoj aerobne vzdržljivosti pri fantih je?
 - a) od 14. leta starosti.
 - b) odvisno od igralnega stila
 - c) od 13. leta dalje
 - d) od 12. leta dalje.

2. V obdobju od 17. do 19. leta poteka:
 - a) učenje za razvoj
 - b) treniranje za razvoj
 - c) treniranje za tekmovanje
 - d) treniranje za dosežke.

3. Kakšen naj bo obseg pripravljanih trenažnih sklopov od 15. Do 16. leta:
 - a. 2 pripravljala trenažni sklopa/letno (najmanj 2x4 tedne), skupaj 8 tednov/letno
 - b. 3 pripravljala trenažna sklopa/letno (najmanj 1x4 tednov), skupaj 12 tednov/letno.
 - c. 4 pripravljali trenažni sklopi/letno (najmanj 1x6 tednov), skupaj 12 tednov/letno.
 - d. 3 pripravljali trenažni sklopi/letno (najmanj 1x5 tednov), skupaj 11 tednov/letno.

4. Iskanje in izbor talentov pomeni:
 - a) prepoznati tiste, ki se hitro učijo
 - b) prepoznati tiste, ki dosegajo odlične rezultate v mlajših kateorijah
 - c) prepoznati tiste, ki še ne igrajo tenisa in jih navdušiti za ta šport.
 - d) prepoznati tiste, katerih starši so bolj premožni.

5. Zgodnja adolescenca je pri dekletih obdobje od:
 - a) 12. - 14. let
 - b) 11. - 15. let
 - c) 13. - 15. let
 - d) 14. - 16. let.

6. Največji vpliv na tekmovalno uspešnost pri 16. letih je:
 - a) tehnika
 - b) taktika
 - c) kondicija
 - d) psihološke sposobnosti.

7. Kazalci, ki kažejo na mednarodno primerljivost igralcev pri 18. Letih je:
 - a) uvrstitem med 50. Igralcev na ITF j.l.
 - b) uvrstitem med 15. Igralcev na ITF j.l.
 - c) uvrstitem med 20. Igralcev na ITF j.l.
 - d) uvrstitem med 25. Igralcev na ITF j.l.

8. 8. Skupno število teniških treningov v obdobju od 17. Do 19. Let:
 - a) 17-19 ur/tedensko
 - b) 16-18 ur/teden
 - c) 18-20 ur/teden

- d) 18-22 ur/teden.
9. Razmerje med treniranjem in tekmovanjem (%) v obdobju 17-19 let je:
- a) 40-60
 - b) 50-50
 - c) 30-70
 - d) 70-30
10. Koliko prostih tednov na leto imajo igralci od 17-19 let:
- a) 1 teden
 - b) 2 tedna
 - c) 3 teden
 - d) 4 tedne.
11. Specifična obremenitev se kaže pri upoštevanju:
- a) rezultata tekme
 - b) časovnih parametrov
 - c) števila izvedenih udarcev
 - d) nič od naštetega.
12. Obseg treninga določa:
- a) skupno količino treninga
 - b) skupno število treningov na dan
 - c) skupno število udarcev
 - d) vse od naštetega.
13. Intenzivnost treninga določa:
- a) raven napora
 - b) kakovost dela nog
 - c) kakovost izvedbe udarcev
 - d) vse od naštetega.
14. Anticipacije je:
- a) sposobnost ocene v prostoru
 - b) sposobnost hitre reakcije in timinga
 - c) sposobnost predvidevanja namer tekmeca ali gibanja žoge
 - d) vse od naštetega.
15. Višjo hitrost loparja pri reternu dosežemo:
- a) z izvedbo reterna z medicinko
 - b) s težjim loparjem
 - c) s hitrimi servisi
 - d) z vsemi naštetimi vajami.
16. Eden od pomembnih predpogojev za začetek integralnega treninga je:
- a) starost od 16.-18. let
 - b) optimalna teniška tehnika
 - c) igralec razvija repetitivno moč
 - d) nič od navedenega.

17. Katera trditev drži:
- a) pri anaerobni glikolizi se glikogen pretvori v energijo in mlečno kislino kot stranski produkt
 - b) aerobni procesi so najbolj izraženi pri srednjih in visokih aktivnostih
 - c) aerobni procesi so najbolj izraženi pri aktivnostih, ki trajajo več 60 sekund
 - d) najmanj 20 minut traja, da se odpravi zakislenost.
18. Pri komunikaciji gre za:
- a) medsebojno sodelovanje
 - b) čustveno izražanje
 - c) stalno preverjanje, ali so nas igralci razumeli
 - d) vse od naštetega.
19. Kaj vse moramo upoštevati pri komunikaciji:
- a) starost igralca
 - b) situacijo v kateri smo
 - c) način komunikacije
 - d) na vse navedeno.
20. Značilnosti uspešnih trenerjev so:
- a) so zelo avtoritativni
 - b) postavljajo veliko vprašanj
 - c) igralce samo opazujejo
 - d) vse od naštetega.
21. Kaj je najbolj pomembno pri poučevanju odraslih?
- a) komunikacija
 - b) določitev ravni igranja
 - c) metodika poučevanja
 - d) vse od naštetega.
22. Kateri je prvi cilj pri RPI?
- a) določitev ciljev
 - b) zbiranje finančnih sredstev
 - c) izbor uspešnih igralcev za promocijo RPI
 - d) nič od naštetega.
23. Analitične sposobnosti trenerja so:
- a) predlaga rešitve
 - b) identificira problem
 - c) najde vzroke zanj
 - d) vse od naštetega.
24. Empatija pomeni:
- a) pravočasno zaznavanje občutkov, čustev ter ocena, kako to vpliva na igralca
 - b) pravočasno zaznavanje namere tekmeca
 - c) pravočasno zaznavanje utrujenosti
 - d) pravočasno zaznavanje občutkov, čustev, negativnih misli in ocena, kako uspešen bo igralec.

25. Kaj ne sodi med elemente poklicnega razvoja?
- vzdušje in urejenost klub
 - podoba teniškega trenerja?
 - načrtovanje in izbira načina
 - točnost in doslednost pri svojem delu.
26. Kaj velja za anaerobne-alaktatne energijske procese z vidika športne aktivnosti? (1 odgovor)
- Njihova kapaciteta je omejena z zalogami glikogena v mišici.
 - Njihovo moč med drugim določa količina CrP in količina/aktivnost encimov, ki ga razgrajujejo.
 - So ključni energijski proces za napore, ki trajajo več kot 1 minuto.
 - Maratonski tekač mora pretežni del treninga posvetiti povečanju kapacitete anaerobnih alaktatnih energijskih procesov.
27. Obkroži tiste trditve, ki držijo pri načrtovanju vadbe za povečanje hitrosti. (3 odgovori)
- Vadba hitrosti mora v vadbeni enoti vedno potekati neposredno po vadbi dolgotrajne vzdržljivosti.
 - Vadba hitrosti naj poteka na dan, ko je športnik dobro spočit.
 - V vadbeni enoti, ki je v prvem delu namenjena razvoju hitrosti, lahko v drugem delu izvajamo vadbo moči v režimu hipertrofije.
 - Pred vadbo hitrosti ni priporočljivo izvajati vadbe za povečanje mišične aktivacije.
28. Katera od spodnjih omejitvenih dejavnikov nista omejitev za izraz hitrosti? (2 odgovora)
- Reakcijski čas
 - Zmogljivost premagovanja zunanje obremenitve
 - Motivacija
 - Maksimalna poraba kisika
 - Biokemični dejavniki
 - Začetne zaloge glikogena v mišici
 - Tehnika
 - Delovanje centralnega živčnega sistema
29. Napišite po en primer vadbenih količin (število ponovitev, serij in velikost bremena) za:
- Razvoj maksimalne moči: _____
 - Razvoj hitre moči: _____
 - Razvoj vzdržljivosti v moči: _____
30. katerim anatomskim strukturam je potrebno pri tenisaču nameniti posebno pozornost glede raztezanja? (2 odgovora)
- Odmikalkam kolka.
 - Dvosklepnim mišicam na zadnji strani stegna.
 - Zadnjemu delu ramenske kapsule.
 - Iztegovalkam ledvenega dela trupa.