

TRENER TENISA D

1. Kadar poučujemo novo tehniko je za učence bolje:
 - a) da izvajamo vajo v neigralni situaciji
 - b) da se dobro počutijo, uživajo in navežemo aktivnost na že znano gibanje
 - c) da so pod pritiskom, da se lažje zberejo
 - d) da izberemo samo več vaj, da učenci dobijo več različnih informacij.
2. Kateri dolgoročni cilj pri učenju začetnikov je pomemben?
 - a) da zmagajo klubski mini teniški turnir
 - b) da čim boljše igrajo na zadnji črti, ker je to osnova tenisa
 - c) da napredujejo in se zabavajo
 - d) da izmenjajo čim več udarcev s trenerjem.
3. Temeljni taktični cilji pri izvedbi servisa v mini tenisu so, da igralec:
 - a) žogo udari diagonalno
 - b) žogo udari v prazen prostor
 - c) žogo udari v sredino igrišča
 - d) vse od naštetega.
4. Katera so taktične namere pri mini in midi tenisu, ko je igralec na mreži:
 - a) odigrati v prazen prostor ali za hrbet tekmecu
 - b) odigrati zanesljivo
 - c) odigrati kratek volej
 - d) odigrati globok in hiter volej.
5. Optimalno obdobje za razvoj koordinacije je:
 - a) 0 – 8 let
 - b) 4 – 6 let
 - c) 6 – 8 let
 - d) 8 – 12 let.
6. Točka zadetka pri udarcu določa:
 - a) hitrost in rotacijo žogice
 - b) dolžino in globino žogice
 - c) smer in rotacijo žogice
 - d) smer žogice.
7. Pri katerih delih forhenda je pomembno ravnotežje:
 - a) začetni položaj, pripravljalni poskok, zasuk, pospeševanje, točka zadetka, izmah
 - b) pripravljalni poskok, pospeševanje, točka zadetka
 - c) pripravljalni poskok, pospeševanje, izmah
 - d) pripravljalni poskok, pospeševanje, točka zadetka, izmah.

8. V katerem delu servisa je pomemben ritem izvedbe?
- a) v času točke udarca
 - b) v času dvojnega gibanja
 - c) v času meta žogice, pentlje in pospeševanja
 - d) v času meta izmaha.
9. V katerem delu udarca timing odločilno vpliva na uspešnost forhend voleja?
- a) pri zasuku
 - b) v času prenosa teže
 - c) pri pripravljalnem poskoku
 - d) v točki zadetka.
10. Ko trener demonstrira udarce mora:
- a) pokazati cel udarec po delih in čim bolj počasi
 - b) pokazati udarec v celoti, tako da učenci vidijo pot loparja
 - c) paziti, da učenci vidijo kam bo padla žogica
 - d) obvezno zadeti udarec v igrišče.
11. Učenci so sposobni prehoda na midi tenis, ko v mini tenisu:
- a) igrajo zanesljivo in imajo udarci tri pomembne tehnične značilnosti
 - b) igrajo tehnično pravilno in pri vsakem udarcu naredijo izmah
 - c) obvladajo vse taktične namere
 - d) zmagajo turnir v mini tenisu ali premagajo enega od staršev.
12. V času druge faze motoričnega učenja trener:
- a) učencem posreduje čim več informacij o udarcih, igri, pravilih in taktiki
 - b) analizira in izvaja vaje za razvoj udarca
 - c) z učenci čim več igra
 - d) z učenci dela na taktičnih namerah, ker tehniko že obvladajo.
13. Optimalen prijem za servis pri začetnikih je:
- a) polkontinentalni prijem
 - b) kontinentalni prijem
 - c) polkontinentalni ali kontinentalni
 - d) srednji prijem.
14. Najbolj primerna organizacijska oblika za razvoj socializacije je:
- a) vodeno odkrivanje
 - b) reševanje problemov
 - c) učenje s prijateljem
 - d) zabavne igre.
15. Pri začetnikih je na eni učni uri potrebno izvesti:
- a) toliko vaj, da dosežemo cilj
 - b) 1-2 teniški vaji
 - c) 3-5 različnih vaj
 - d) čim manj vaj, zato da učenci ne izgubijo koncentracije.

16. Koliko različnih prijemov za bekend poznamo?

- a) 5
- b) 6
- c) 4
- d) 3.

17. Kateri je najbolj pogost vzrok tehničnih težav najmlajših začetnikov pri bekendu?

- a) zaznavanje žoge in občutek za prostor
- b) udariti žogico pred telesom
- c) uskladiti gibanje leve in desne roke
- d) nizka raven koncentracije.

18. Pri izvedbi treninga s taktičnim ciljem trener:

- a) daje čim bolj jasna navodila o odločitvi, kam morajo igralci odigrati udarec
- b) učencem pokaže, kako to počnejo najboljši igralci
- c) pripravi učence, da med seboj sodelujejo
- d) uporablja vprašanja in učence usmerja k rešitvam.

19. Pri analizi tehnične učinkovitosti udarcev trener opazuje:

- a) razmerje med številom dobrih izvedb in napak
- b) ravnotežni položaj glave in ramen
- c) hitrost gibanja loparja, roke in dlani
- d) pot, hitrost in kot loparja.

20. Vzroki tehničnih težav pri mladih igralcih so:

- a) slabo razvita koordinacija in sedeč način življenja
- b) napačen metodičen postopek
- c) zaznavanje, predstava o udarcu, taktična odločitev, kondicijska pripravljenost
- d) prehitro začnejo igrati na velikem igrišču.

21. Koliko pojavnih oblik koordinacije poznamo?

- a) 5
- b) 6
- c) 7
- d) 4.

22. Nekaj pojavnih oblik verbalne komunikacije se kaže v:

- a) mimiki obraza
- b) gestah z rokami
- c) poslušanju, sprejemanju povratnih, vprašanjih
- d) vse od naštetega.

23. Ko se srečamo z nešportnim obnašanjem igralca na treningu?

- a) uporabimo fizične aktivnosti (pr. sklece)
- b) kaznujemo vse, zato da opozorimo in prestrašimo druge igralce
- c) pokličemo starše, da oni rešijo težavo
- d) z igralcem se pogovorimo, seznanimo z ukrepi in kaznujemo, če se obnašanje ponovi.

24. Trener praktično znanje o tehniki lahko izpopolnjuje, tako da:

- a) da opazuje druge trenerje, kako poučujejo
- b) analizira svoje delovanje in uspešnost svojega dela
- c) da redno hodi na trenerske seminarje
- d) da med poučevanjem opazuje igralce in išče svoje rešitve.

25. Katera trditev drži?

- a) v glavnem delu učne ure trener zahteva ustrezno intenzivnost, osredotočenost in kakovost dela
- b) v glavnem delu učne ure trener izvaja igralne vaje
- c) v glavnem delu učne ure trener razvija igro na osnovni črti, potem pa doda še servis
- d) v glavnem delu učne ure trener izvaja neigralne, nato igralne ter na koncu tekmovalne vaje.

26. Uporaba tarč igralcem pomaga:

- a) šteti število zadetkov
- b) doseči cilj, ojačati dobro izvedbo in povečati motivacijo
- c) ugotoviti ali so zadeli cilj
- d) dvigniti raven koncentracije.

27. Inkluzija pomeni:

- a) drugo fazo motoričnega učenja
- b) prilagajanje različnim učencem
- c) sposobnost, da igralec igra na različnih podlaga
- d) da učenec izvaja gibanja z obema rokama ali nogama.

28. Ko delamo s 5 do 7 let starimi otroci je potrebno:

- a) da so otroci aktivni, ker otroci neradi čakajo
- b) organizirati nekaj iger z enostavnimi pravili
- c) da trener pokaže vajo in daje jasna in kratka navodila
- d) vse od naštetega.

29. Pri organizacije treninga v skupini lahko trener prilagodi:

- a) pravila igre in način štetja
- b) vrsto žog in vsebino vaje
- c) velikost igrišča in tarč
- d) vse od naštetega.

30. Pripravljalni poskok pričnemo razvijati:

- a) ko se igrišče poveča in mora učenec hitro priti do žoge
- b) ko pričnemo razvijati igro pri mreži
- c) ko učenec igra forhend in bekend
- d) ko učenec zamuja udarce.