

TEORETIČNI IZPIT TRENER TENISA A – TEST A2

IME IN PRIIMEK: _____

DATUM IZPITA IN KRAJ TEČAJA: _____

1. Katere so faze zgodnjega modela usmerjanja:

2. Splošno družbene dejavnike določajo:

3. Na katerih predpostavkah temelji dolgoročni načrt:

4. Naštej vsaj 4 dolgoročne tekmovalne cilje za mlade igralce:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. Naštej osebnostne in psihološke razsežnosti, ki določajo talenata:

6. Katere so značilnosti splošnega pripravljalnega obdobja treniranja:

7. Katere vrste načrtov poznamo:

8. Naštejte postopek priprave letnega načrta treniranja:

9. Kako določamo vrhunec forme:

10. Kateri so elementi načrtovanja:

11. Katere so značilnosti kreatin fosfatnega sistema:

12. Katere so senzorne in motorične sposobnosti pri tenisu:

14. Napiši elemente načrtovanja trenažne enote:

15. Izhodišča filozofije treniranja pri tenisu:

16. Značilnosti realističnega teniškega treninga:

17. Kako lahko spremljamo učinke treniranja:

18. Kateri so predpogoji za pričetek integralnega treninga:

19. Napiši elemente integralnega treninga:

20. Naštejte in opišite vaje za razvoj hitrosti pri F in B:

21. Katere so pomembne trenerske veščine:

22. Katere so trenerjeve osebnostne kvalitete, ki vplivajo na njegovo delo:

23. Katere so naloge igralcev, ki povečuje kakovost dela v klubu:

24. Temljne trenerske zaveze so:

25. Naštejte faze projektnega pristopa pri načrtovanju RPI:

26. Na kratko pojasni naslednja načela športne vadbe: načelo vsestranskega razvoja, načelo cikličnosti in načelo sistematičnosti.

27. Kako/kdaj bi v trening tenisača umestili vsebine za stabilnost gležnja in rame - upoštevajoč organizacijske vidike, potrošnjo omejenega časa ...?

28. Pripravi primer mikrocikla v zaključnem pripravljalnem obdobju za tenisača, ki nima nekih individualnih posebnosti/deficitov.

29. Pojasni kompleksnost strukture agilnosti in opiši katere pod-sposobnosti in zakaj bi razvijal pri tenisaču z namenom izboljšanja agilnosti.

30. Katera opravila, ki so pomembna za celovit kondicijski razvoj, bi načrtoval za samostojno izvedbo v okviru domačih treningov/opravl? Zakaj?
