

Pozdravljeni,

Prijavili ste se na tečaj za trenerja tenisa D. Ker bi želeli, da že pred začetkom tečaja spoznate nekaj temeljnih informacij, ki vam bodo pomagale pri spremljanju tečaja, vam pošiljamo začetni vprašalnik.

Na spletni strani [www.aftennis.si](http://www.aftennis.si) imate v mapi Trener tenisa D, predavanja in gradiva, kjer najdete odgovore na spodnja vprašanja. Izpolnjen vprašalnik prinesite s seboj na prvi dan tečaja.

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Tečaj: 2016-1

**MOŽNO JE VEČ PRAVILNIH ODGOVOROV**

1. Tenis je odprta igra. Kateri procesi potekajo pri tenisu:

- a) Pripravljalni poskok, zasuk, zamah, izmah
- b) Zaznavanje, odločitev, udarec in povratna informacija
- c) Točka, igra, niz, srečanje
- d) Servis, retern, forhend, bekend.

2. Kaj pomeni metodika?

- a) Način, kako učencu pokazati teniške udarce
- b) Način in vrstni red podajanja informacij, veščin...
- c) Izbor vaj pri katerih se učenci najbolj zabavajo
- d) Izbor pravil kako dosegati učne cilje.

3. Temeljne taktične namere so (vsa igrišča):

- a) Začeti, ostati v točki in pokrivati igrišča
- b) Ustvariti prednost v točki
- c) Gibati tekmeca
- d) Zaključiti točko s forhendom, bekendom ali pri mreži.

4. Kateri so prvi koraki odkrivanja igre na osnovni črti?

- a) Zanesljiva in natančna igra s forhendom in bekendom
- b) izmenjava brez ovire, izmenjava z oviro, izmenjava v mini igrišči
- c) Forhend in bekend
- d) Rolanje žoge, metanje in lovljenje žoge, igra s samim seboj, izmenjava brez ovire.

5. Temeljne faze udarca so:

- a) Prijem, pripravljalni poskok, zasuk, točka zadetka, izmah
- b) Pripravljalni poskok, zamah, izmah
- c) Priprava, zasuk, zamah in pospeševanje, točka zadetka, izmah
- d) Prijem, zamah, točka zadetka, izmah.

6. S pomočjo katerih kriterijev vrednotimo teniško tehniko?

- a) Uspešnost, učinkovitost, ekonomičnost
- b) Pravilnost prijema, zamaha in izmaha
- c) Pravilnost postavitve in točke zadetka
- d) Ravnotežje, timing, ritem.

7. Katera gibalna sposobnost najbolj pozitivno vpliva na proces učenje pri tenisu?

- a) Natančnost
- b) Koordinacija
- c) Ravnotežje
- d) Spretnost in občutek za žogo.

8. Kateri so dejavniki učenja?

- a) Trener
- b) Igrišče, žogice, lopar, učitelj
- c) Metodika, vaje, odkrivanje in popravljanje tehničnih napak
- d) Učenec, cilji, smotri in vsebina.

9. Kateri so temeljni taktični pojmi?

- a) Igralec, tekmeč, okolje in trener
- b) Podlaga, tekmeč, tekmeč, rezultat
- c) Taktična namera in odločitev
- d) Strategija in taktika

10. Kateri so možni vzroki tehničnih težav pri tenisu?

- a) Motivacija, motorika in mehanika
- b) Premajhno število ur treninga
- c) Nadarjenost učenca
- d) Percepcija in odločitev.