

**TEORETIČNI IZPIT TRENER TENISA B – TEST B2**

**IME IN PRIIMEK:** \_\_\_\_\_

**DATUM IZPITA IN KRAJ TEČAJA:** \_\_\_\_\_

1. Naštej smeri proučevanja športnega treniranja:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

2. Splošno družbene dejavnike določajo?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

3. Kako lahko izmerimo tekmovalno uspešnost?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

4. Napiši 4 elemente obremenitve:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. Naštej vsaj 4 principe treniranja:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

6. Kateri energijski sistemi potekajo pri športni aktivnosti?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

7. Naštej vsaj 4 značilnosti, ki določajo uspešnega teniškega trenerja:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

8. Naštej 4 vrste treningov, ki jih lahko izvajamo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

9. Napiši možne vsebine treniranja:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

10. Integralni trening vključuje delo na 4 področjih. Katerih?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

11. Napiši 4 primere strateškega razmišljanja:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

12. Naštej 4 zmagovalne taktične koncepte, ki jih lahko uporabiš pri reternu:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

13. Naštej 4 zmagovalne taktične koncepte, ki jih lahko uporabiš pri igri na mreži:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

14. Napiši 4 značilnosti igralcev občutka pri igri dvojic:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

15. Naštej 4 najbolj pomembne značilnosti vsestranskih igralcev:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

16. Ste trener vsestranskega igralca, ki bo naslednjo tekmo igral z napadalcem z osnovne črte. Katera bodo 4 taktična navodila igralcu?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

17. Kateri so temeljni taktični pojmi?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

18. Napiši 4 značilnosti strategije na peščeni podlagi:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

19. Kako lahko izboljšate učinkovitost igre teniških igralk?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

20. Katere so igralne značilnosti napadalke z osnovne črte?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

21. Naštej značilnosti taktičnega razvoja do 14 let za vseh 5 igralnih situacij:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

22. Katere so prednosti notacije za igralca in trenerja?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

23. Kaj lahko spremljamo z notacijo tekme?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

24. Katere so prednosti uporabe biomehanike pri treningu?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

25. Naštej dejavnike, ki lahko prispevajo k ustvarjanju hitrosti udarcev:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

26. Naštej 4 gibanja (po vrstnem redu), ki največ prispevajo k hitrosti servisa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

27. Na kakšen način lahko izboljšam tehnično izvedbo udarcev?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

28. Kako se počuti igravec v stanju najvišjega dosežka?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

29. Kakšna je komunikacija trenerja pri psihološki pripravi?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

30. Katere so vrste vaj za izboljšanje mentalnih veščin?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_