

TEORETIČNI IZPIT TRENER TENISA B – TEST B1

1. Kako določamo intenzivnost treninga?
 - a) z hitrostjo in dolžino teka
 - b) z višino ali močjo dražljaja
 - c) s trajanjem dražljaja
 - d) na osnovi trenerjeve odločitve.

2. Temelj principa reverzibilnosti je:
 - a) regeneracija in rekuperacija
 - b) odziv športnika na specifično intenzivnost
 - c) prilagoditev na višje dražljaje
 - d) izguba doseženega napredka.

3. Temelj principa specifičnosti je:
 - a. postopno povečevanje obremenitve
 - b. odziv športnika na specifično obremenitev
 - c. prilagoditev na različne dražljaje
 - d. stalno spreminjanje in prilagajanje pogojev treniranja.

4. Poznamo dve vrsti regeneracije:
 - a) masažo in strečing
 - b) masažo in samomasažo
 - c) aktivno in pasivno
 - d) počitek in progresivno sproščanje.

5. Kaj po biološkem modelu pomeni obremenitev?
 - a) motnjo homeostaze
 - b) zvišanje zmogljivosti organizma
 - c) superkompensacijo
 - d) ustrezno doziranje.

6. Anaerobne laktatne aktivnosti trajajo:
 - a) 0-5 sekund
 - b) 5-10 sekund
 - c) 10-15 sekund
 - d) 15-120 sekund.

7. Najbolj pogost energijski proces pri tenisu je:
 - a) anaerobno alaktatni
 - b) anaerobno laktatni
 - c) aerobni
 - d) anaerobno – aerobni.

8. Povprečni poraba kisika pri igri žensk znaša znaša:
 - a) 13 ml/kg/min.
 - b) 23 ml/kg/min.
 - c) 33 ml/kg/min.
 - d) 43 ml/kg/min.

9. Kašen proces je športno treniranje?
- zahteven
 - sestavljen
 - kompleksen
 - vse od naštetega.
10. Kdaj pri teniškem treningu pride do utrujanja ČŽS?
- ko je udarcev v seriji več kot 10
 - ko je udarcev v seriji več kot 15
 - ko je udarcev v seriji več kot 20
 - ko je udarcev v seriji več kot 30.
11. Katera trditev je pravilna?
- na hitri podlagi igralci odigrajo višji odstotek reternov
 - na hitri podlagi je odstotek podaljšanih iger nižji kot na peščenih
 - na travi igralci odigrajo več udarcev kot na pesku
 - pri ženskem tenisu je servis bolj pomemben kot pri moških.
12. Taktični koncept upoštevaj cone pomeni:
- če je igralec blizu mreže lahko igra večji kot
 - da igralec razume ali napada, igra v ravnotežju ali se brani
 - da uporabi kombinacijo udarcev za doseg točke
 - da igra v skladu s svojo pozicijo na igrišču.
13. Ko je igralec pri mreži je optimalno, da uporabi taktični koncept:
- DNO
 - variranje
 - zadrži linijo
 - zanesljivost.
14. Prednost prestreznikov pri igri dvojic, ko servirata je v:
- dobrem voleju igralca pri mreži
 - hitrosti gibanja
 - odličnem servisu na zunanjo stran
 - odličnem drugem servisu an T.
15. Biološke razlike med moškimi in ženskami znašajo?
- moški so močnejši za 10%
 - moški so močnejši za 20%
 - moški so močnejši za 25%
 - razlike med moškimi in ženskami so vedno manjše.
16. Eno od pomembnih področij treninga igralcev do 18 let je:
- razvoj igre na osnovni črti
 - razvoj napadalnosti in reterna
 - odpravljanje slabosti v igri
 - nič od navedenega.

17. Kako igralci razvijajo hitrost pri dvoročnem bekednu:
- s prenosom teže v udarec
 - z linernim sunkom sile
 - z visoko kotno hitrostjo loparja
 - z nasprotnim gibanjem.
18. Temeljni pogoj, da bi lahko igralec ustvaril visoko hitrost loparja s servisom, mora:
- močno rotirati ramena
 - imeti visoko TZ
 - uporabiti vse dele imeti dobro oporo in pritisniti na podlago
 - imeti globoko pentjo.
19. Dvigovanje težišča telesa med udarcem vpliva na:
- hitrost žoge
 - na daljši hodnik loparja
 - na rotacijo žoge
 - na vse navedeno.
20. Kot loparja pri ravnem udarcu znaša:
- 25-30 st.
 - 30-35 st.
 - 35-45 st.
 - 50-70 st.
21. Pronacija podlahti pri servisu poteka v katerem sklepu:
- zapestju
 - ramenu
 - komolcu
 - v vseh sklepih.
22. Priporočljiv kot med trupom in nadlahtjo v TZ servisa znaša:
- 90 st.
 - 100 st.
 - 110 st.
 - 130 st.
23. Igralci, ki pri servisu uporabljajo gibanje brez vmesnega koraka (ang. foot-back):
- imajo bolj rotiran servis
 - imajo manj poudarjeno rotacijo bokov in ramen naprej
 - imajo slabše ravnotežje
 - imajo bolj poudarjeno gibanje naprej.
24. Razlika med ravnim in spin servisom je:
- v točki zadetka
 - v koriščenju treh linij pospeševanja
 - v liniji loparja skozi TZ
 - v vsem naštetem.

25. Povprečno trajanje točke pri ženskah znaša:
- a) 5,1 sek.
 - b) 6,1 sek.
 - c) 7,1 sek.
 - d) 10,0 sek.
26. Povprečno trajanje točke pri moških na trdi podlagi znaša:
- a) 5,2 sek.
 - b) 6,2 sek.
 - c) 7,2 sek.
 - d) 8,2 sek.
27. Kaj kažejo raziskave o psihološki pripravi?
- a) psihološka priprava je pomembna samo za igralce, ki imajo težave
 - b) psihološka priprava je pomembna, ko je raven igre višja
 - c) psihološka priprava je pomembna samo za mlajše igralce
 - d) psihološka priprava je pomembna samo, ko igralec nima samozaupanja.
28. Kdaj je primerno obdobje za začetek psihološke priprave?
- a) od 10 do 12 let
 - b) od 12 do 14 let
 - c) od 14 do 16 let
 - d) od 16 do 18 let.
29. Koliko naj minimalno dnevno traja psihološka priprava?
- a) 15 minut
 - b) 20 minut
 - c) 30 minut
 - d) 45 minut.
30. V kolikšen odstotku primerov se je psihološka intervencija izkazala za učinkovito?
- a) 65 %
 - b) 75 %
 - c) 85 %
 - d) 95 %.