

TEORETIČNI IZPIT – TEST A2

IME IN PRIIMEK: _____

DATUM IZPITA IN KRAJ TEČAJA: _____

1. Napiši 4 področja kjer lahko trener sam napreduje:

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

2. Napiši 4 načine komunikacije, katere trener lahko uporabi v konfliktni situaciji:

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

3. Napiši 4 ideje za učinkovito komunikacijo z igralcem pred tekmo:

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

4. Napiši 4 primere uporabe principa "sunek sile – linear momentum" pri teniških udarcih:

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

5. Napiši 4 mogoče probleme, ki jih ima lahko igralec pri uporabi principa »kinetična veriga«:

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

6. Napiši 4 razlike v biomehanskih principih med eno in dvoročnim bekendom:

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

7. Napiši 4 možnosti izvedbe voleja:

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

8. Napiši 4 značilnosti vsestranskega igralca:

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

9. Napiši 4 dejavnike, ki so pomembni pri razvoju koordinacije:

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

10. Napiši 4 značilnosti osebe, ki se največ uči preko vizualnih informacij:

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

11. Napiši 4 značilnosti avtoritativnega stila vodenja:

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

12. Napiši 4 možnosti učinkovite taktike, ko igralec servira:

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

13. Napiši 4 principe, ki jih mora trener upoštevati pri izvedbi posameznega treninga:

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

14. Napiši 4 cilje, ki jih igralec lahko dosega na kondicijskem treningu na teniškem igrišču:

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

15. Napiši dele in trajanje posameznega dela teniškega treninga, če trening traja 2 uri:

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

16. Napiši 4 optimalne taktike igralca, ki brani 2. servis:

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

17. Napiši 4 optimalne taktike, ko sta oba igralca osnovni črti:

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

18. Napiši 4 različne načine ali metode za razvoj udarcev naprednejših igralcev:

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

19. Napiši 4 kontrolne točke, ki jih lahko trener uporabi pri razvoju servisa:

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

20. Napiši 4 psihološke značilnosti, ki jih imajo vrhunski teniški igralci, ko so v »formi«:

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

21. Napiši 4 tehnike za izboljšanje koncentracije:

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

22. Napiši 4 ideje za delo na psihološkem področju v času menjave strani v tekmi:

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

23. Napiši 4 posledice slabe hidracije teniškega igralca v času tekme:

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

24. Napiši 4 jedi, ki jih lahko zaužije igralec za zajtrk, če ima tekmo ob 9.uri:

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

25. Napiši 4 ukrepe za prevencijo pred poškodbami v času teniškega treninga:

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

26. Napiši 4 različne možnosti treninga za izboljšanje specifične hitrosti:

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

27. Napiši 4 različne tipe vzdržljivosti:

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

28. Napiši 4 pomembne značilnosti gibanja na sredini igrišča »mid courtu«:

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

29. Napiši 4 obdobja letnega trenažnega načrta:

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

30. Napiši 4 tipične igralne situacije pri igri dvojic:

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