

TEORETIČNI IZPIT – TEST A1

1. Ustrezen cilj trenerja z etičnega vidika je, da:
 - a) njegov tekmovalec zmaga na tekmovanju
 - b) pomaga igralcu, da razvije športne veščine in izboljša svojo igro
 - c) upošteva igralčeve pravice, potrebe in interese pred svojimi osebnimi
 - d) se osebno in profesionalno razvija

2. Osnovni stil komunikacije "demokratskega" trenerja je:
 - a) govorjenje
 - b) poslušanje
 - c) govorjenje, vprašanja in poslušanje
 - d) nič od navedenega

3. Elementi verbalne komunikacije vključujejo:
 - a) govorjenje, vprašanja, podajanje povratnih informacij in nagrajevanje
 - b) poslušanje in podajanje povratnih informacij
 - c) izraz na obrazu, geste, gibi in drža telesa
 - d) samo a) in b)

4. Biomehanika je:
 - a) izvor moči in hitrosti udarca
 - b) znanost, ki proučuje gibanje človeka
 - c) veda o igralnih stilih
 - d) igralčeva kinetična veriga

5. Učinkovitost udarca in gibanj je povezana z:
 - a) gibanji od majhnih proti velikim telesnim segmentom
 - b) gibanji, ki se začinjajo v težišču telesa
 - c) gibanji, ki se pričenjajo pri glavi
 - d) dobrim timingom in pospeševanjem od začetka proti koncu gibanja

6. Dve pomembni značilnosti forhenda s pol-zahodnim (semi-western) prijemom so:
 - a) odprta dlan in zaprta glava loparja v fazi zamaha
 - b) zaprta dlan in odprt položaj glave loparja v fazi zamaha
 - c) zaprt položaj nog v fazi udarca
 - d) samo a) in c)

7. Z dvoročnim bekendom:
 - a) igralec ima možnost, da ne menja prijema za forhend
 - b) možnost napadalnega udarca, ko je žoga visoka
 - c) praviloma lahko igralec bolje skrije svojo taktično namero
 - d) vse kar je navedeno

8. Odriv z nogami pri servisu:
 - a) poveča hitrost gibanja bokov
 - b) omogoča boljšo kontrolo loparja
 - c) zmanjšuje hitrost loparja
 - d) b) in c)

9. Tenis je kompleksen ("open skill") šport:
- ker ga lahko igrajo amaterji in profesionalci
 - ker ga igrajo moški in ženske
 - ker igralec nikoli ne ponovi enakega udarca
 - a) in b)
10. Pri obliki organizacije "pomoč prijatelju" velja, da:
- igralec ima vlogo trenerja drugemu igralcu
 - trener postavi problem, igralci ga poskušajo rešiti
 - vse odločitve sprejema trener
 - samo b) in c)
11. Pri metodi poučevanja »vodeno odkrivanje«:
- trener sprejema odločitve in igralci delajo v parih
 - obstaja samo en pravilen odgovor
 - igralec izbira kaj in kako bo treniral
 - obstaja več možnih odgovorov za postavljen problem
12. Učenci se preko akustičnih informacij učijo v:
- 70 - 90% situacij
 - 10 - 20% situacij
 - 1 - 9% situacija
 - informacije o tem niso na voljo
13. Kinetična veriga:
- omogoča igralcu, da postane bolj uspešen
 - proučuje gibanje športnika in biomehaniko igralca
 - gibanje telesnih segmentov pri izvedbi udarca je povezanih v verigo
 - nič od navedenega
14. Določanje kompleksnosti vaje vključuje:
- uporabo različnih načinov štetja, ciljev, podajanja žoge, gibanja igralcev in odnos med obremenitvijo ter odmorom
 - razlaga, demonstracija, treniranje in povratna informacija
 - ogrevanje in zaključni del treninga
 - delo na taktičnih, tehničnih, kondicijskih in psiholoških ciljih
15. Kateri od naslednjih vrstnih redov načrtovanja vaj je pravilen?
- od lažjih proti težjim vajam
 - delo na tehniki pred taktiko
 - vaje za razvoj udarcev sledijo vajam za avtomatizacijo udarcev in gibanj
 - vaje koordinacije sledijo vajam za razvoj vzdržljivosti
16. Optimalna taktika prvega servisa:
- pogosto servirati na slabšo stran tekmeča
 - servirati s 70% hitrosti
 - servirati zanesljivo
 - vse od zgoraj navedenega

17. Optimalna taktika kadar sta oba igralca na osnovni liniji je:
 - a) kombinirano igranje globokih žog v sredino in ostrih diagonal
 - b) igranje kratkih in ostrih žog
 - c) uporaba paralele s ciljem pridobivanja časa in prostora
 - d) napad s slajz udarci

18. Tehnična učinkovitost j povezana z:
 - a) obnašanjem igralca
 - b) biomehaničnim modelom, ki ga zagovarja trener
 - c) s ciljem in taktično namero udarca
 - d) nič od navedenega.

19. Igralec bo optimalno vzbujen kadar:
 - a) ima rahel občutek strahu
 - b) kadar ima srčni utrip od 140 do 170 udarcev/minuti
 - c) kadar je popolno sproščen
 - d) a) in b)

20. Optimalen pristop trenerja, ko se pogovarja s starši je:
 - a) da jih vključi v program
 - b) da jih prepriča, da vse prepustijo njemu
 - c) da jih ignorira, ker se tako ne vpletajo
 - d) nič od navedenega

21. Tekočina, ki jo morajo piti igralci med tekmo je:
 - a) voda z dodatkom soli
 - b) izometrični napitki
 - c) nesladkan pomarančni sok pomešan z vodo in 1 g. soli na 1 liter tekočine
 - d) pivo ali ledeni čaj

22. Tenisači naj bi se izogibali:
 - a) masni in ocvrti hrani
 - b) maslu ali smetani
 - c) hamburgerjem in hitri hrani
 - d) vse zgoraj navedeno

23. Pri pripravljalnem delu servisa je najbolj pomemben princip:
 - a) kinetične verige
 - b) ritma
 - c) prednapetosti ali elastične energije
 - d) inercije

24. Optimalno obdobje za razvoj aerobne in anaerobne vzdržljivosti je:
 - a) 4-12 let
 - b) 6-12/13 let
 - c) od 13/14 let naprej
 - d) vse navedeno

25. Povprečna starost v kateri moški igralci dosegajo vrhunske rezultate v tenisu je:
- a) 16 let
 - b) 16-19 let
 - c) 17-20 let
 - d) od 22 leta dalje
26. Najboljša metoda za razvoj specifične hitrosti pri tenisu je:
- a) kratkotrajne eksplozivne vaje
 - b) poskoki in vaje z medicinko
 - c) intervalni trening
 - d) dolgotrajen tek
27. Najpomembnejši princip za ustvarjanje pospeška pri udarci je:
- a) momentum
 - b) ravnotežje
 - c) elastična energija
 - d) nasprotna sila
28. Kontakt z žogo v času udarca in obema nogama v zraku je:
- a) slabo
 - b) ni slabo, vendar igralec potrebuje veliko mero kontrole
 - c) odlično
 - d) nič od navedenega
29. Razvoj anaerobnega treninga pri najboljših igralcih mora biti izveden:
- a) specifičnem pripravljalnem obdobju treniranja
 - b) prehodnem obdobju treniranja
 - c) predtekmovalnem obdobju treniranja
 - d) tekmovalnem obdobju treniranja
30. V igri dvojic je pomembno:
- a) da server stoji bližje sredini igrišča pri izvedbi servisa
 - b) da reterner igra udarec bližje osnovni črti, da ima tekmelec manj časa
 - c) omogočiti tekmeču, da igra voleje od zgoraj navzdol
 - d) vse od navedenega