

HISTORIA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Jaką grę uważa się za pierwowzór tenisa? a) jue de court, b) real tennis, c) jeu de paume, d) palant.	x	x	
2. Kto był autorem i kiedy powstał pierwszy podręcznik o grze w „tenisa” – „Traktat o grze w piłkę”? a) major Gem 1982, b) Antonio Scaino da Salo 1555, c) major Wingfield 1874, d) Rene Lacoste 1927.	x	x	
3. Jaka jest różnica pomiędzy jeu de courte paume, a jeu de longue paume? a) nie ma różnicy, b) jedna to gra dłonią, a druga rakieta, c) jedna to gra na powietrzu, druga w hali, d) różnią się piłkami.	x	x	
4. Kto jest uznawany za „wynałazcę” współczesnego tenisa? a) major Gem, b) major Wingfield, c) konsul hiszpański w Anglii Pereira, d) student Davis.	x	x	
5. Skąd wzięła się nazwa "tenis"? a) od francuskiego słowa "tenez" oznaczającego „trzymaj, łap”, b) od angielskiej nazwy oznaczającej rękawicę do gry w jeu de paume, c) z języka arabskiego – gra w piłkę, d) nie jest to dokładnie określone.	x	x	
6. Skąd wzięła się nazwa "rakietka"? a) od angielskiego słowa „racquet”, b) od francuskiego "raquette", które z kolei wywodzi się z arabskiego rakhat, oznaczającego dłoń, c) z przekształcenia słowa „croquet”, d) od skojarzenia z odrzutem.	x	x	
7. Skąd wzięło się słowo "love" czyli zero? a) od francuskiego rzeczownika l'oeuf oznaczającego jajko, którego kształt przypomina zero, b) od angielskiego słowa „love”, c) po raz pierwszy użyto słowa love na określenie zera jako żart i tak już pozostało, d) w źródłach nie ma informacji na ten temat.	x	x	
8. Skąd wziął się sposób liczenia w tenisie? a) przejście nazewnictwa od innych systemów miar niż dziesiętny, np. miara czasu to 60 minut i 60 sekund, kopa jaj to 60 sztuk, mendel – 15 sztuk. Stosowane dziś przy trzeciej wygranej "40" pochodzi z uproszczenia "45", b) gra w jeu de paume wiązała się z zakładami pieniężnymi. We Francji był zwyczaj dzielenia monety na cztery części i każda z nich mogła stanowić stawkę zakładu. W wieku XVI monety dzieliły się na 60 jednostek, a więc ćwiartka wynosiła 15 sous, c) wynika z bardzo skomplikowanych reguł jeu de paume, które na przestrzeni wieków zmieniały się. Gracze mogli się posuwać po wygraniu piłki o 15 cali. Jak było po 45, ten który serwował miał ułatwione zadanie i dlatego wprowadzono konieczność wygrania dwóch piłek. Przy stanie równowagi mówiono „a deux” (po dwa) i z tego wziął się dius (deuce), d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	
9. Dlaczego kolor biały stał się "obowiązkowym" kolorem w tenisie? a) ponieważ najlepiej „ukrywał” ślady pocenia się, b) sugestia, że jest to kolor klas wyższych, elity, c) gracze są bardziej widoczni, d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.	x	x	
10. Kiedy rozegrano pierwszy turniej wimbledoński? a) 1882, b) 1877, c) 1902, d) zależy od autora opracowania.	x	x	
11. Kiedy po raz pierwszy rozegrano Międzynarodowe Mistrzostwa USA? a) 1881, b) 1891, c) 1901, d) 1921.	x	x	
12. Kiedy po raz pierwszy rozegrano Międzynarodowe Mistrzostwa Francji? a) 1881, b) 1891, c) 1901, d) 1921.	x	x	
13. Kiedy po raz pierwszy rozegrano Międzynarodowe Mistrzostwa Australii? a) 1893, b) 1900, c) 1905, d) 1915.	x	x	
14. Kiedy po raz pierwszy rozegrano Puchar Davisa? a) 1900, b) 1905, c) 1889, d) 1921.	x	x	

15. Kiedy po raz pierwszy rozgano Puchar Federacji? a) 1900, b) 1950, c) 1938, d) 1963.	x	x	
16. W którym roku powstała Międzynarodowa Federacja Tenisowa (ITF)? a) 1913, b) 1921, c) 1898, d) 1945.	x	x	
17. W którym roku powstała Europejska Federacja Tenisowa (Tennis Europe)? a) 1975, b) 1950, c) 1925, d) 1900.	x	x	
18. Co oznacza termin "era open"? a) moment, w którym dopuszczono do gry w tenisa kobiety, b) nowa epoka w historii tenisa (od 1968), w której uczestnikami turniejów mogli być zarówno amatorzy jak i profesjonalisci, c) to nazwa turnieju tenisowego, d) termin ten jest związany z powrotem tenisa na Igrzyska olimpijskie.	x	x	
19. Od kiedy tenis jest dyscypliną olimpijską? a) od 1896, b) od 1924, c) od 1988, d) od 1992.	x	x	
20. Tenis był jedną z dziewięciu dyscyplin, w ramach których rywalizowali sportowcy podczas pierwszych nowożytnych Igrzysk Olimpijskich w 1896. Tenis wypadł z programu igrzysk po roku 1924. Kiedy tenis powrócił do programu Igrzysk olimpijskich? a) w 1956 Melbourne, b) w 1984 Atlanta, c) w 1988 Seul, d) w 1992 Barcelona.	x	x	
21. Co oznacza termin "zdobyć Wielkiego Szlema"? a) wygranie wszystkich czterech turniejów wielkoszlemowych w ciągu roku, b) wygranie partii w brydża, c) 4-krotne wygranie turnieju wielkoszlemowego w karierze, d) wygranie Wimbledonu bez straty seta.	x	x	
22. Kto nie zdobył Wielkiego Szlema? a) Maureen Connolly, Margaret Smith Court, b) Steffi Graf, c) Don Budge, Rod Laver, d) Roger Federer.	x	x	
23. Kiedy tenis pojawił się na ziemiach polskich? a) pod koniec XIX wieku, b) w latach 20-ych XIX wieku, c) za króla Jana III Sobieskiego, d) za króla Henryka Walezkiego.	x	x	
24. W którym roku powstał Polski Związek Tenisowy? a) 1921, b) 1919, c) 1924, d) 1925.	x	x	
25. W jakim mieście PZT miał swoją pierwszą siedzibę? a) w Poznaniu, b) w Krakowie, c) w Warszawie, d) we Lwowie.	x	x	
26. Kiedy po raz pierwszy reprezentacja Polski wystąpiła w rozgrywkach Pucharu Davisa? a) 1925, b) 1939, c) 1900, d) 1946.	x	x	
27. Czołowi polscy tenisiści okresu międzywojennego to: a) Ignacy Tłoczyński, Józef Hebda, b) Wojciech Fibak, Jacek Niedźwiedzki, c) Wojciech Kowalski, Lech Bieńkowski, d) Władysław Skonecki, Wiesław Gąsiorek.	x	x	
28. Która z wymienionych polskich zawodniczek należała do najwybitniejszych w świecie przed II wojną światową? a) Jadwiga Jędrzejowska, b) Wanda Dubieńska, c) Halina Stryjeńska, d) Wera Richterówna.	x	x	
29. Czołowi polscy tenisiści lat 50-60 to: a) Ignacy Tłoczyński, Józef Hebda, b) Wojciech Fibak, Jacek Niedźwiedzki, c) Władysław Skonecki, Wiesław Gąsiorek, Andrzej Licis, Józef Piątek, d) Wojciech Kowalski, Lech Bieńkowski.	x	x	

<p>30. Czołowi polscy tenisiści lat 70-80 to:</p> <p>a) Ignacy Tłoczyński, Józef Hebda, b) Wojciech Fibak, Jacek Niedźwiedzki, Tadeusz Nowicki, c) Jerzy Janowicz, Łukasz Kubot, d) Władysław Skonecki, Wiesław Gąsiorek.</p>	x	x	
<p>31. Kiedy został wprowadzony tiebreak?</p> <p>a) podczas Wimbledonu w 1968, b) podczas meczu Davis Cup USA – Francja w 1971, c) podczas US Open w 1970, d) przepis wprowadzony przez ITF w turniejach satelitarnych w 1976.</p>	x	x	
<p>32. Kiedy po raz pierwszy zastosowano system "Hawk-eye"?</p> <p>a) Hopman Cup w Perth – styczeń 2006, b) Australian Open 2006, c) ATP/WTA Indian Wells 2008, d) Puchar Davisa 2004.</p>	x	x	

CHARAKTERYSTYKA TENISA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Który z poniższych opisów nie charakteryzuje tenisa? a) sport acykliczny, b) sport indywidualny, c) sport wymagający umiejętności techniczno-taktycznych w walce z przeciwnikiem, d) sport z dominującą stałą intensywnością.		x	x
2. Charakterystyczną cechą tenisa z punktu widzenia regulaminów jest: a) operowanie dwoma przedmiotami – piłką i rakieta, b) rozdzielenie przeciwników siatką (brak kontaktu fizycznego), c) specyficzny sposób liczenia punktów, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	x
3. Charakterystyczną cechą tenisa z punktu widzenia fizjologii i motoryki nie jest: a) sport acykliczny ze zmienną intensywnością i różnym czasie trwania, b) dominująca rola systemu tlenowego podczas prowadzenia wymiany, c) proporcja pomiędzy pracą a wypoczynkiem: od 1:1 do 1:4, d) kluczowa rola koordynacji ruchowej.		x	x
4. Charakterystyczną cechą tenisa z punktu widzenia psychologii nie jest: a) sport indywidualny - większy stres , b) konieczność podejmowania wielu decyzji w krótkim czasie, c) pełne poczucie bezpieczeństwa ze względu na specyficzny sposób liczenia punktów, d) nie ma możliwości wymiany zawodnika na innego.	x	x	x
5. Charakterystyczną cechą tenisa z punktu widzenia organizacyjnego jest: a) turniejowy charakter, b) całoroczny sezon, c) możliwość gry w turniejach w różnych kategoriach wiekowych, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	x
6. Co to jest "model mistrza"? a) wzorzec zawodnika, do którego się dąży i który wyznacza kierunek treningu, b) zbiór cech charakteryzujących idealnego trenera, c) zbiór cech charakteryzujących naszego zawodnika, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.		x	x
7. Co oznacza pojęcie "użyteczność uderzenia"? a) określenie faktu, że gracz w ogóle używa danego uderzenia podczas gry, b) waga danego zagrania w konkretnej sytuacji meczowej, c) takie określenie nie istnieje, d) udział procentowy danego uderzenia w odniesieniu do ogólnej liczby uderzeń wykonywanych w meczu.			x
8. Co oznacza pojęcie "skuteczność uderzenia"? a) wskaźnik jakościowy uwzględniający punkty wygrane i przegrane w stosunku do wszystkich punktów, b) ekspercka ocena siły gry zawodnika, c) wskaźnik dotyczący jedynie serwisu, d) pojęcie nie mające znaczenia w praktyce.			x

ORGANIZACJA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Jak wygląda struktura organizacyjna polskiego tenisa? a) PZT, WZT, kluby, b) akademie, związki regionalne, c) makroregiony, d) PZT i kluby tenisowe, UKS-y		x	x
2. Jakie podmioty tworzą strukturę światowego tenisa? a) ATP, WTA, b) ITF, ATP, WTA, federacje regionalne, federacje krajowe, c) TE, federacje krajowe, d) ITF, federacje krajowe.		x	x
3. Jaka organizacja odpowiada za "Przepisy gry w tenisa"? a) ITF, b) TE, c) ATP, d) WTA.			x
4. W jakich kategoriach wiekowych są organizowane turnieje TE? a) 14, 16, 18 lat, b) 10, 12, 14, 16 lat, c) 12, 14, 16 lat, d) 16, 18, 21 lat.			x
5. Ilu graczy bierze udział w kończącym sezon turnieju ATP World Tour Finals? a) 4 najlepszych w rankingu ATP, b) 16 najlepszych w rankingu singlowym ATP i 4 najlepsze deble, c) 8 najlepszych w rankingu singlowym ATP, 8 najlepszych deblu, d) 8 najlepszych w rankingu singlowym ATP, 4 najlepsze deble.			x
9. W jakich kategoriach wiekowych jest rozgrywany Winter Cup? a) 16, 18, 21 lat, b) 12, 14 lat, c) 12, 14, 16 lat, d) 12 i 14 dziewczęta, 12, 14 i 16 lat chłopcy.			x
10. W jakich kategoriach wiekowych jest rozgrywany Summer Cup? a) 12, 14, 16 lat, b) 14, 16, 18 lat, c) 16, 18 lat, d) 12, 14, 16, 18 lat.			x
11. Co to jest Davis Cup Junior? a) program ITF wprowadzania do drużyny DC najlepszego juniora, b) ogólnosiwiatowe rozgrywki drużynowe do lat 21, c) DMS do lat 16-tu chłopców, d) europejskie rozgrywki drużynowe dla juniorów wg formuły DC.			x
12. Co to jest Fed Cup Junior? a) program ITF wprowadzania do drużyny DC najlepszej juniorki, b) ogólnosiwiatowe rozgrywki drużynowe do lat 18-tu dziewcząt, c) DMS do lat 16-tu dziewcząt, d) europejskie rozgrywki drużynowe dla junierek wg formuły FC.			x
13. Ile turniejów indywidualnych jest zaliczanych do rankingu PZT? a) 4, b) 5, c) 6, d) wszystkie.		x	x
14. Czy jest różnica pomiędzy rankingiem PZT w kategorii kobiet i mężczyzn, a kategoriami młodzieżowymi? a) nie ma różnicy, b) do rankingu młodzieżowego nie są zaliczane zawody drużynowe, c) w kategorii kobiet i mężczyzn są dwa rankingi: singlowy i deblowy, w kategoriach młodzieżowych tylko jeden wspólny, d) w kategorii kobiet i mężczyzn nie są uwzględniane punkty zdobyte w turniejach międzynarodowych.		x	x
15. Ile turniejów jest zaliczanych do rankingu TE U14/16? a) 6 w grze pojedynczej + 2 w grze podwójnej, b) 6 w grze pojedynczej + 50% punktów zdobytych w grze podwójnej, c) 8 w grze pojedynczej, d) wszystkie, w których zawodnik zdobył punkty.			x
16. Jaka jest główna zasada tworzenia rankingu ITF Juniors? a) 6 najlepszych turniejów w grze pojedynczej oraz w zawodach drużynowych + 25% punktów deblowych zdobytych w 6 najlepszych turniejach, b) 6 najlepszych turniejów w grze pojedynczej oraz w zawodach drużynowych + 50% punktów deblowych, c) 8 najlepszych turniejów, d) wszystkie turnieje, w których zawodnik zdobył punkty.			x
17. Ranking ITF Junior's: a) jeden ranking będący sumą punktów w grze pojedynczej i podwójnej, b) oddzielny ranking singlowy i deblowy, c) jedynie ranking singlowy, d) nie ma żadnego rankingu.			x
18. Ile turniejów jest zaliczanych do rankingu WTA? a) wszystkie punkty zdobyte w turniejach WTA Tour, b) 16 w rankingu singlowym i 11 w deblowym, c) 14 w rankingu singlowym + 50% punktów zdobytych w debla, d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.			x

<p>19. Ile turniejów jest zaliczanych do rankingu ATP?</p> <p>a) 18 w rankingu singlowym i 18 w deblowym, b) 16 + turnieje GS, c) 16 + punkty za rozgrywki DC, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.</p>			x
<p>20. Ile turniejów juniorskich jest zaliczanych do rankingu ATP?</p> <p>a) żaden, b) tylko turnieje wygrane, c) maksimum 8, d) tylko GS.</p>			x
<p>21. Jakie znasz rodzaje systemów rozgrywania turniejów?</p> <p>a) pucharowy, grupowy, grupowo-pucharowy, b) pucharowy, pucharowy z pocieszeniem, c) ligowy, d) grupowy wg formuły masters.</p>	x	x	x
<p>22. Preferowanym systemem rozgrywania turniejów dla dzieci powinien być:</p> <p>a) system pucharowy b) system grupowy c) system pucharowy, a jeśli to niemożliwe, grupowy d) system ligowy</p>	x	x	
<p>23. Czy instruktor / trener może być kierownikiem zgrupowania?</p> <p>a) tak, jeśli ma licencję PZT, b) tak, jeśli ukończył odpowiedni kurs szkoleniowy z elementami dydaktyki, c) tylko wtedy kiedy ma formalne uprawnienia kierownika wycieczki, d) tak, jeśli jest nauczycielem w szkole.</p>		x	
<p>24. Która z poniższych kwalifikacji nie jest niezbędna dla pełnienia funkcji kierownika wycieczki?</p> <p>a) niekaralność, b) ukończone 21 lat, c) minimum wykształcenie średnie, d) ukończony kurs na kierownika wycieczki.</p>		x	

PRZEPISY

	Instruktor	TSP	TSW
REGULAMINY			
1. Zgłoszenia do turniejów PZT muszą być dokonywane:			
a) bezpośrednio do organizatora turnieju,		x	x
b) bezpośrednio do sędziego naczelnego turnieju,			
c) poprzez system TPO,			
d) <u>mailem do biura PZT.</u>			
2. Co oznacza termin „dzika karta”?			
a) prawo do gry w turnieju dla zawodnika z najwyższym rankingiem, który nie zgłosił się do niego w regulaminowym terminie,		x	x
b) prawo dyrektora turnieju do dopuszczenia do turnieju najlepszego gracza z kraju, w którym turniej jest organizowany,			
c) prawo dyrektora turnieju do dopuszczenia do turnieju dowolnego zawodnika,			
d) <u>dopuszczenie zawodnika do turnieju na wniosek PZT.</u>			
3. Minimalny wiek, w którym zawodnicy mogą zagrać w turnieju PZT do lat 18?			
a) 12 lat,		x	x
b) 13 lat,			
c) 14 lat,			
d) 21 lat.			
4. Minimalny wiek, w którym zawodnicy mogą zagrać w turnieju PZT kobiet i mężczyzn?			
a) 12 lat,		x	x
b) 14 lat,			
c) 15 lat,			
d) 18 lat.			
PRZEPISY			
1. Które z poniższych zachowań jest nieprawidłowe (mecze rozgrywane są bez sędziego stołkowego)?			
a) jeśli gracz ma wątpliwości wywołuje aut,		x	x
b) jeśli gracz ma wątpliwości powinien przyznać rację przeciwnikowi,			
c) serwujący powinien głośno wywoływać wynik przed każdym pierwszym serwisem,			
d) <u>na korcie ziemnym wzywa sędziego naczelnego w celu oceny śladu po piłce.</u>			
2. Podczas meczu sędzia może przerwać grę i pozwolić zawodniczce na udanie się do szatni, jeśli:			
a) musi ona wymienić rakiety,		x	x
b) musi wziąć coś do picia,			
c) uszkodziła obuwie,			
d) <u>potrzebuje odpoczynku.</u>			
3. Przerwa na toaletę powinna być wzięta:			
a) przed godziną 12,		x	x
b) jedynie po gemach nieparzystych,			
c) w przerwie pomiędzy setami,			
d) <u>jedynie po gemach parzystych.</u>			
4. Czas przerw pomiędzy punktami w turniejach PZT wynosi:			
a) 15 s,		x	x
b) 20 s,			
c) 25 s,			
d) 30 s.			
5. Czas przerw przy zmianie stron kortu w turniejach PZT wynosi:			
a) 60 s,		x	x
b) 120 s,			
c) 90 s,			
d) 100 s.			
6. Czas przerw pomiędzy setami w turniejach PZT wynosi:			
a) 60 s,		x	x
b) 120 s,			
c) 90 s,			
d) 100 s.			
7. Zgodnie z regulaminem turniejowym PZT turniej jest rozgrywany w formule tzw. krótkich setów. Który z poniższych wyników jest prawidłowy?			
a) 4:1, 1:4, 4:3	x	x	x
b) 4:1, 3:5, 5:4			
c) 5:2, 5:0			
d) 4:0, 4:3			
8. Przeciwnik zagrywa skrót. Po wykonaniu długiego wślizgu, zawodnik odgrywa piłkę na drugą stronę, lekko dotykając czubkiem buta siatki. Rakieta nie dotyka siatki:			
a) gra jest kontynuowana,		x	x
b) przegrywa punkt,			
c) musi zmienić obuwie,			
d) <u>otrzymuje od sędziego ostrzeżenie.</u>			
9. Czy prawdą jest, że jedną z podstawowych zasad „Przepisów gry w tenisa” jest to, że gracz nie może mieć dwóch szans na wygraną tego samego punktu?			
a) tak,		x	x
b) nie,			
c) zawsze ma przynajmniej trzy szanse,			
d) <u>zależy od sytuacji.</u>			
10. Czy dozwolona jest zmiana ręki trzymającej rakiety w trakcie rozgrywania punktu?			
a) nie,	x	x	x
b) tak,			
c) tylko w szczególnych przypadkach,			
d) <u>tak, jeśli wyraża na to zgodę sędzia naczelnny.</u>			

11. Kiedy dotknięcie siatki przez zawodnika powoduje utratę punktu? a) nie ma to znaczenia, b) kiedy zauważy to sędzia, c) zawsze gdy piłka jest w grze, d) odpowiedzi b) i c) są prawidłowe.		X	X
12. Przedstaw schematycznie kolejność serwowania w tiebreaku gry pojedynczej pomiędzy zawodnikami A i B: a) A, B,AA,BB, A,B,AA, b) B, AA, BB, AA, BB, c) A, BB, AA, BB, AA, e) odpowiedzi b) i c) są prawidłowe.		X	X
13. Przedstaw schematycznie kolejność serwowania w tiebreaku gry podwójnej pomiędzy parą AB i parą CD (pierwszy serwowal w meczu gracz A): a) A, CC, BB, DD, AA, b) B, CC, AA, DD, BB, c) D, BB, CC, AA, DD, d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.		X	X
14. Czy na strunach rakiety mogą być umieszczone urządzenia służące do tłumienia drgań, a jeżeli tak, to gdzie mogą być one umieszczone? a) tak, w dowolnym miejscu, b) tak, ale nie w obrębie sweet-spotu, c) tak, o ile nie mają wpływu na rotację piłki, d) tak, ale poza polem krzyżowania się strun.		X	X
15. Czy w grze podwójnej jeden z partnerów może grać sam przeciwko drugiej parze? a) tak, b) nie, c) tak, jeśli tak się umówią, d) decyzję podejmuje sędzia naczelny.	X	X	X
16. Zawodnik popełnia "błąd stóp" (foot fault) podczas serwisu w grze pojedynczej (przed kontaktem rakiety z piłką): a) kiedy zmienia swoją pozycję poprzez chodzenie lub bieganie, aczkolwiek dopuszczalne są nieznaczne ruchy stóp; b) którakolwiek ze stóp dotyka linii końcowej, c) którakolwiek ze stóp dotyka powierzchni na zewnątrz wyimaginowanego przedłużenia linii bocznej oraz przedłużenia znaku środkowego d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.		X	X
17. Po podrzuceniu piłki do serwisu podający nie decyduje się na jej uderzenie i zamiast tego ponownie ją chwyta. Czy to jest błąd podania? a) nie, zawodnik ma prawo złapać piłkę ręką lub rakieta, bądź pozwolić jej odbić się od ziemi, b) tak, ale nie w obrębie sweet-spotu, c) zależy od interpretacji sędziego naczelnego, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.		X	X
18. W czasie rozgrywania punktu na kort z zewnątrz wtacza się piłka. Sędzia zarządza unieważnienie punktu. Pierwsze a) podający ma prawo do pierwszego podania. Należy powtórzyć cały punkt, b) jest drugie podanie, c) decyduje sędzia stołkowy, d) ma prawo do trzeciego serwisu.		X	X
19. Zaserwowana piłka zanim dotknie ziemi trafia w odbierającego lub w grze podwójnej w partnera odbierającego. Kto wygrywa punkt? a) serwujący, b) punkt jest powtarzany, c) odbierający, d) odbierający, jeśli serwis był wykonany z intencją trafienia zawodnika stojącego przy siatce.		X	X
20. Zawodnik stojący poza kortem odbija lub chwytą ręką piłkę przed jej odbiciem się od ziemi, a następnie domaga się przyznania punktu, twierdząc, że piłka z pewnością wypadłaby poza właściwe pole gry: a) zawodnik przegrywa punkt, b) zawodnik przegrywa punkt, chyba, że wykona prawidłowe uderzenie i w takim przypadku wymiana jest kontynuowana, c) zawodnik wygrywa punkt bo piłka na pewno była autowa, d) wszystkie odpowiedzi są złe.		X	X
21. Zawodnik zatrzymuje grę twierdząc, że zrobił to, gdyż myślał, że przeciwnikowi(om) przeszkadzano w grze. Jaka jest prawidłowa decyzja? a) punkt jest powtarzany, b) zawodnik przegrywa ten punkt, c) jeśli przeciwnik się na to zgadza, to punkt jest powtarzany, d) zależy od decyzji sędziego.		X	X
22. Jak należy zinterpretować zagranie przez tenisistę piłki w kort rywala, ale obok słupka poniżej wysokości taśmy siatki? a) zagranie jest prawidłowe, b) zagranie nie jest prawidłowe, c) jest prawidłowe, ale tylko powyżej wysokości taśmy siatki, d) punkt trzeba powtórzyć.		X	X
ZAGADNIENIA PRAWNE			
1. Aktualna ustawa o sporcie została uchwalona: a) w 2010 r., b) w 2003 r., c) w 2013 r., d) w 2016 r.		X	X
2. Klub sportowy działa jako: a) osoba prawna, b) osoba fizyczna, c) UKS, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.		X	X
3. Czy instruktor sportowy ponosi odpowiedzialność cywilną za nieumyślne wypadki i ich skutki podczas prowadzonych przez niego zajęć? a) tak, b) nie, c) tak, ale tylko w określonych przypadkach, d) nie, jeśli ma polise OC.	X	X	X

SPRZĘT I URZĄDZENIA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Wymiary kortu do gry pojedynczej wynoszą: a) 8,23 m x 23,77 m, b) 10,97 m x 23,77 m, c) 8,23 m x 23,87 m, d) 8,30 m x 16,60 m.	x	x	x
2. Wymiary kortu do gry podwójnej wynoszą: a) 8,23 m x 23,77 m, b) 10,97 m x 23,77 m, c) 10,87 m x 23,77 m, d) 10,30 m x 20,60 m.	x	x	
3. Jaka jest wysokość siatki tenisowej podczas gry pojedynczej? a) 0,914 m na środku, 1,07 m przy słupku do gry pojedynczej, b) 0,914 m na środku, 1,07 m przy słupku do gry podwójnej, c) 0,914 m na środku, 1,07 m przy podpórce do gry pojedynczej, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.	x	x	x
4. W jakim miejscu jest ustawiona podpórka do gry pojedynczej? a) 1 yard od linii bocznej kortu do gry pojedynczej na zewnątrz kortu, b) 1 yard od linii bocznej kortu do gry podwójnej w kierunku środka kortu, c) odległość stanowi wysokość podpórki do gry pojedynczej od linii bocznej kortu do gry pojedynczej, d) nie ma to większego znaczenia. Podpórka musi znajdować się pomiędzy liniami do gry pojedynczej i podwójnej.	x	x	x
5. Wysokość siatki na środku kortu wynosi: a) 88 cm, b) 91,4 cm, c) 96,3 cm, d) 107 cm.	x	x	
6. Ile wynosi różnica w wysokości siatki? a) poniżej 5 cm, b) 5-10 cm, c) 10-15 cm, d) powyżej 15 cm.	x	x	x
7. Mecz w grze pojedynczej jest rozgrywany na korcie do gry podwójnej. Które z poniższych zdań jest prawdziwe? a) podpórki do gry pojedynczej mają tę samą wysokość jak słupki, b) podpórki do gry pojedynczej są wyższe niż słupki, c) podpórki do gry pojedynczej są ustawione na linii deblowej, d) podpórki do gry pojedynczej są ustawione na zewnątrz od linii deblowej.	x	x	
8. Co oznacza pojęcie "sweet-spot"? a) pole centrycznego uderzenia na powierzchni strun rakiety, b) optymalne ustawienie się na korcie do uderzenia, c) perfekcyjne trafienie w określoną strefę kortu, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.	x	x	
9. Jaka powinna być prawidłowa długość rakiety dla dziecka? a) długość rakiety powinna być taka sama jak długość ręki dziecka, b) wg zaleceń ITF, odległość pomiędzy główką rakiety trzymaną w dłoni, a ziemią wynosi 3-5 cm, c) odległość pomiędzy główką rakiety trzymaną w dłoni, a ziemią wynosi 10-15 cm, d) długość rakiety nie ma związku ze wzrostem dziecka tylko z poziomem Tenisa 10.	x	x	
10. Klasyfikacja rakiet wg wielkości główki rakiety: a) tradycyjne, midsized, mid-plus, oversize, super oversize, b) małe, średnie i duże, c) tradycyjne, minisize, midsized, maxisize, d) normalne, longbody.	x	x	
11. Jak określana jest wielkość uchwytu rakiety? a) obwód określony jest w calach - od 4 1/8 cala do 4 5/8 cala, b) określany jest jako przekątna trzech płaszczyzn, c) w systemie europejskim od L1 do L5, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.	x	x	x
12. W jaki sposób sprawdzamy czy wielkość uchwytu (rączki) rakiety jest prawidłowa? a) przy chwycie kciuk musi dotykać do palców, b) wskazówką jest tu rozmiar posiadanych rękawiczek, c) palec wskazujący drugiej dłoni swobodnie mieści się pomiędzy piątką dłoni, a palcem serdecznym, d) nie trzeba nic sprawdzać, wystarczy zapytać trenera.	x	x	x
13. Co jest najważniejsze przy doborze rakiety? a) przekonanie, że to jest właśnie najlepsza rakietka dla twojej gry, b) rakietka jest w twoich ulubionych kolorach, c) firma produkująca rakietki proponuje bardzo korzystne warunki zakupu, d) dostajesz dużo rakiet.	x	x	
14. Kto podejmuje ostateczną decyzję dotyczącą doboru rakiety? a) agent zawodnika w zależności od tego która firma więcej płaci, b) trener, c) zawodnik, d) jeden z rodziców.		x	x

<p>15. Dla początkującego dziecka trener powinien dobrać raketę o długości:</p> <p>a) niemożliwy jest dobór rakiety bez indywidualnej konsultacji, b) 27 cali, c) 25 cali, d) 21 cali.</p>	x	x	
<p>16. Początkującemu dorosłemu zaleciłbyś raketę:</p> <p>a) dostosowaną do jego wzrostu i masy ciała, b) prostokątną, c) taką, jaką grają najlepsi tenisisci na świecie, d) o małym balansie.</p>	x	x	
<p>17. Ile maksymalnie kortów pomarańczowych zmieści się na korcie pełnowymiarowym w przypadku turnieju?</p> <p>a) 1, b) 4, c) 6, d) 8.</p>	x		

MECHANIKA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Jaką rotację otrzymuje piłka przy zagranii slajsem? a) boczną, b) wsteczną, c) awansującą, d) kombinowaną.	x	x	
2. Czy przy zagranii topspinem piłka uderzana jest? a) w fazie wznoszenia, b) w fazie opadania, c) wszystkie odpowiedzi mogą być poprawne, d) w najwyższym punkcie.	x	x	x
3. Jaką rotację otrzymuje piłka przy zagranii liftem? a) wsteczną, b) awansującą, c) boczną, d) jest bez rotacji.	x	x	
4. Jaka jest różnica pomiędzy czopem, a slajsem? a) nie ma różnicy, b) czop ma większą rotację, c) czopa gramy tylko z forhendu, d) o różnicy decyduje kąt pomiędzy płaszczyzną główki rakiety, a podłożem podczas wykonywania uderzenia.		x	x
5. Jaka jest różnica pomiędzy topspinem, a liftem? a) nie ma różnicy, b) lift ma większą rotację, c) topspina gramy tylko z forhendu, d) o różnicy decyduje kąt pomiędzy płaszczyzną główki rakiety, a podłożem podczas wykonywania uderzenia.		x	x
6. Ile wynosi czas kontaktu piłki z rakietą? a) 4-6 milisekund, b) 0,4 s, c) 0,00000004 s, d) 1 s.		x	x
7. Jaki jest kąt odbicia piłki przy rotacji awansującej na nawierzchni ziemnej? a) jest większy niż kąt padania piłki, b) jest taki sam jak kąt padania piłki, c) jest mniejszy niż kąt padania piłki. d) odpowiedzi b) i c) są prawidłowe w zależności od siły rotacji.		x	x
8. Jaki jest kąt odbicia piłki przy rotacji wstecznej na nawierzchni typu hard? a) jest większy niż kąt padania piłki, b) jest taki sam jak kąt padania piłki, c) jest mniejszy niż kąt padania piłki, d) zależy od kąta padania piłki.			x
9. Co to jest "efekt Magnusa" i czego dotyczy? a) ma związek z metodami treningowymi Magnusa Normana, b) efekt zmiany parabol lotu piłki, uzyskiwany dzięki nadaniu piłce ruchu obrotowego, c) zjawisko fizyczne opisane przez Heinricha Magnusa w roku 1852, d) odpowiedzi b) i c) są prawidłowe.		x	x
10. Jaka jest rotacja piłki po jej odbiciu od podłoża w typowych sytuacjach? a) rotacja się nie zmienia, b) nie ma żadnej rotacji, c) rotacja zmienia się na odwrotną, d) zawsze jest rotacja awansująca.		x	x
11. Przy uderzeniu z jaką rotacją kąt odbicia piłki jest większy niż kąt jej padania? a) slajs, b) topspin, c) uderzenie płaskie, d) zależy od nawierzchni kortu.			x
12. Jaka jest długość lotu piłki w zależności od jej rotacji przy założeniu, że uderzenie jest wykonywane z tego samego miejsca i z taką samą siłą? W kolejności najdłuższa długość lotu: a) topspin, płaskie, slajs, b) płaskie, slajs, lift, c) slajs, płaskie, topspin, d) wszystkie odpowiedzi są złe.		x	x
13. Przy uderzeniu piłki z rotacją wsteczną "efekt Magnusa" powoduje: a) wydłużenie toru lotu piłki, b) skrócenie toru lotu piłki, c) nie ma wpływu na długość toru lotu piłki, d) ma wpływ, ale tylko w 1-szej fazie lotu.		x	x
14. Przy uderzeniu piłki z rotacją awansującą "efekt Magnusa" powoduje: a) wydłużenie toru lotu piłki, b) skrócenie toru lotu piłki, c) nie ma wpływu na długość toru lotu piłki, d) ma wpływ, ale tylko w 1-szej fazie lotu.		x	x

KOMUNIKACJA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Stosowanie jakiego rodzaju komunikacji, daje najlepszy efekt: a) werbalnej, b) niewerbalnej, c) łącznie werbalnej i niewerbalnej, d) autorytarnej.	x	x	
2. Elementy komunikacji niewerbalnej to: a) mówienie, pytanie, dawanie feedbacku, nagradzanie, b) słuchanie i odbieranie feedbacku, c) mimika, gesty, ruchy ciała, postawa ciała, d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.	x		
3. Elementy komunikacji werbalnej to: a) mówienie, pytanie, dawanie feedbacku, b) słuchanie i odbieranie feedbacku, c) mimika, gesty, ruchy ciała, postawa ciała, itp. d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.	x		
4. Efektywne zadawanie pytań: a) pomaga doskonalić umiejętności taktyczne, b) motywuje zawodnika do lepszej pracy podczas treningu, c) rozwija intelekt zawodnika, d) wszystkie odpowiedzi są poprawne.	x		
5. Efektywne zadawanie pytań w treningu tenisowym: a) utrudnia organizację treningu, b) zabiera czas, c) pozwala trenerowi nawiązać przyjaźń z trenowaną osobą, d) zwiększa motywację oraz przyspiesza proces nauczania.	x	x	x
6. W stylu nauczania opartym na rozwiązywaniu problemów: a) rozwiązania są zaplanowane przez trenera, b) wszystkie problemy są rozwiązywane przez trenera, c) zawodnik planuje i tworzy program zajęć, d) jest kilka alternatywnych rozwiązań problemu.	x	x	x
7. Podstawową przesłanką do stosowania metody odkrywczej (samodzielne rozwiązywanie problemów) jest: a) zawodnicy łatwiej przyswajają sobie umiejętności jakie sami odkrywają, niż kiedy mają je narzucone przez trenera, b) zawodnicy uczą się odporności na stres, c) trenerzy uczą techniki uderzeń w formie ściślejszej, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	x
8. W autokratycznym stylu nauczania: a) zawodnicy uczą się w parach, b) każdy z zawodników sam kontroluje swoją grę, c) wszystkie decyzje są podejmowane przez trenera, d) wszystkie odpowiedzi są słuszne.	x	x	x
9. Podstawową metodą komunikacji trenera stosującego styl autokratyczny jest: a) mówienie i narzucanie decyzji, b) słuchanie, c) mówienie, pytanie, słuchanie, d) żadne z powyższych.	x	x	x
10. „Pozytywna kanapka” oznacza komunikat: a) negatywny, negatywny, pozytywny, b) pozytywny, negatywny, pozytywny, c) pozytywny, pozytywny, negatywny, d) negatywny, pozytywny, negatywny.	x		
11. Komunikat/przekaz powinien być: a) krótki, zwięzły i na temat, b) dokładnie opisany, c) krótki, d) długi, zahaczający o wątki poboczne z wykorzystaniem przykładów.	x	x	
12. Prezentując uderzenie, należy pamiętać przede wszystkim o: a) prawidłowym zademonstrowaniu go, b) jego szczegółowym opisanie, c) używaniu komunikacji werbalnej, d) dobrej prezencji.	x	x	x
13. Ludzie uczą się poprzez bodźce wzrokowe: a) w 70-90% sytuacji, b) w 10-20% sytuacji, c) w 1-9% sytuacji, d) nie ma danych na ten temat.	x	x	x
14. Jeśli "nie dogadujemy się" z podopiecznym, to przede wszystkim: a) skupiamy się na treningu "z kosza" starając się unikać rozmów, b) sugerujemy wizytę u psychologa sportowego, c) rozmawiamy z zawodnikiem i jego rodzicami, wspólnie szukając przyczyny tego problemu, d) rozmawiamy z rodzicami zawodnika i sugerujemy zmianę dyscypliny sportu.		x	x
15. Czy instruktor/trener powinien pozwolić rodzicom na uwagi i podpowiadanie w trakcie nauki gry ich dzieci? a) tak, b) nie, c) różnie, zależy kto jest trenerem, a kto rodzicem, d) tak, jeśli rodzic ma doświadczenie pedagogiczne.	x	x	x

<p>16. Czy trener może publicznie w obecności zawodników i rodziców krytykować innych trenerów?</p> <p>a) oczywiście tak, b) oczywiście nie, c) jak mu podpadną, to tak, d) jeśli kiedyś trenowali jego obecnego zawodnika.</p>		X	X
<p>17. Czy trenerowi wolno palić papierosy w obecności dzieci?</p> <p>a) jeśli dzieciom to nie przeszkadza, to wolno, b) zdecydowanie nie, nawet jeśli nie ma formalnego zakazu, c) jeśli przepisy tego nie zakazują, to oczywiście wolno, d) tak, w miejscach do tego przeznaczonych.</p>	X	X	X
<p>18. Czy trener powinien ostro krytykować zawodnika bezpośrednio po przegranym lub wygranym meczu?</p> <p>a) tak, to daje bezpośrednie przełożenie na świeżo zapamiętane sytuacje meczowe, b) tak, gdyż zawodnik lepiej zmobilizuje się do treningu i dalszych startów, c) zdecydowanie nie, gdyż pogłębi to frustrację lub spowoduje agresję, d) zdecydowanie tak, bo taka jest rola trenera.</p>		X	X
<p>19. Czy trener może przedrzeźniać nieudane zagrania lub zachowania zawodnika?</p> <p>a) zdecydowanie nie, b) zdecydowanie tak, gdyż lepiej obrazuje to popełniane błędy, c) zależy od wieku i płci podopiecznych, d) jak nie ma rodziców to tak, przy rodzicach raczej nie.</p>	X	X	X

NAGRYWANIE

	Instruktor	TSP	TSW
1. Nagrywanie piłek początkującym powinno być: a) z maksymalnie dużą częstotliwością, b) adekwatne do umiejętności ćwiczących, c) z użyciem rotacji awansującej, d) mocne.	x	x	
2. Preferowany chwyt stosowany przez trenera przy nagrywaniu: a) kontynentalny lub ewentualnie wschodni, b) patelniowy, c) western, d) semi-western.	x	x	x
3. Nagrywanie piłki (będąc blisko) podczas nauki początkujących dzieci: a) piłka opuszczona z ręki, b) piłka dorzucona z ręki do przodu w kierunku dziecka lekko z boku, c) piłka dorzucona łukiem w górę, aby uczeń miał czas na jej obserwację, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	
4. Dorzucając piłkę w kierunku osoby początkującej należy ustawić się w pozycji: a) z przodu, lekko z boku zachowując bezpieczną odległość, b) po przeciwnej stronie niż trzyma on rakieta, c) za uczniem, d) „twarzą w twarz”.	x	x	
5. Czego należy unikać nagrywając początkującym? a) nadmiernej rotacji, b) nadmiernej prędkości nagrywanej piłki, c) nadmiernej częstotliwości nagrywanych piłek, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	
6. Nagrywając piłki trener powinien pamiętać o: a) zajęciu odpowiedniego miejsca na korcie, w zależności od rodzaju ćwiczenia, b) upewnieniu się, aby kosz był zawsze pełen piłek, c) bezpieczeństwie zawodników, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.	x	x	x
7. Dogrywając piłki trener powinien pamiętać o: a) dobrej aparycji, b) komentowaniu – pokazywaniu błędów popełnianych przez uczniów, c) objaśnianiu rodzicom, jakie błędy popełniają dzieci, d) żadna odpowiedź nie jest prawidłowa.	x	x	x
8. Nagrywając piłkę z kosza początkującym, używając rotacji awansującej: a) można spowodować spóźnienie uderzenia przez gracza, b) można utrudnić „czytanie” toru lotu piłki, c) trener przyzwyczajają ucznia do rotacji, d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.	x	x	
9. Na pierwszej lekcji z dorosłymi trener powinien nagrywać piłki: a) z głębi kortu, b) z linii serwisowej, c) ustawiając się blisko ucznia, d) rzucając z góry w dół.	x	x	

BEZPIECZEŃSTWO

	Instruktor	TSP	TSW
1. Bezpieczeństwo podczas treningu tenisowego stanowi: a) równie ważny aspekt treningu jak technika i taktyka, b) najważniejszy aspekt treningu, c) równie ważny aspekt treningu co taktyka, d) mniej ważny aspekt treningu niż nauczanie techniki.	x		
2. Która z poniższych sytuacji jest przejawem nie zachowania zasad bezpieczeństwa na treningu: a) nie zachowanie odległości pomiędzy ćwiczącymi, b) piłki leżące na korcie tuż przy siatce tenisowej, c) luźno zawiązane obuwie sportowe ćwiczących, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.	x	x	x
3. Co stanowi potencjalne zagrożenie dla zdrowia w hali sportowej? a) śliska nawierzchnia z powodu rozlanej wody, b) przewrócenie się i doznanie wstrząsu, c) skręcona kostka podczas rozgrzewki, d) potrzeba użycia plastra po samoskaleczeniu się.	x	x	x
4. W jaki sposób należy dbać o bezpieczeństwo ćwiczących podczas zajęć tenisowych? a) unikanie ćwiczeń stwarzających niebezpieczeństwo trafienia piłką zagrąną przez któregoś ze współpartnerów, b) dbanie o odpowiednie ustawienie ćwiczących, c) poinformowanie przed zajęciami ćwiczących o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	x
5. Jakie błędy prowadzącego zajęcia z tenisa zwiększają zagrożenie dla bezpieczeństwa ich uczestników? a) niesprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (właściwy strój i obuwie, spięte włosy, zdjęte ozdoby, zegarki, itp.), b) opuszczanie kortu w trakcie lekcji, c) podczas zajęć grupowych złe ustawienie na korcie graczy leworęcznych i praworęcznych, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	x
6. Czy nauczyciel/trener/instruktor może przewozić uczniów swoim prywatnym samochodem? a) Nie b) Tak c) Tak, ale tylko wtedy kiedy ma zgodę rodziców, d) Tak, pod warunkiem posiadania odpowiedniego samochodu.		x	x
7. Czy nauczyciel/trener/instruktor może podać lek dziecku? a) Tak. W każdym przypadku. b) Tak. Tylko na podstawie upoważnienia udzielonego przez opiekuna prawnego na piśmie, w przypadku chorób przewlekłych (np. astma, cukrzyca, itp.). c) Nie. W żadnym przypadku. d) Wszystkie odpowiedzi są złe.		x	x
8. Czy nauczyciel/trener/instruktor może udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej? a) Ma obowiązek. b) Nie c) Nie, bo powinien mieć ukończony kurs pierwszej pomocy. d) Pierwszej pomocy może udzielić tylko lekarz	x	x	x
9. Czy instruktorowi tenisa wolno jest samodzielnie organizować kąpiel dzieci na basenie lub kąpielisku otwartym? a) Tak, b) Tak jeśli umie dobrze pływać. c) Nie, d) Tak jeśli wyrażą na to zgodę dzieci.	x	x	x
10. Czy instruktor tenisa może prowadzić zajęcia ze swoimi zawodnikami w siłowni? a) Tak b) Nie c) Zależy od wieku zawodników d) Zależy od liczby trenerów.	x	x	x
11. Czy instruktor tenisa powinien znać przepisy dotyczące organizacji kąpieli na akwenach otwartych lub zamkniętych? a) Nie, b) Tak, w zakresie informacji, że muszą takie zajęcia prowadzić osoby uprawnione oraz, że nie może to odbywać się na kąpieliskach niestrzeżonych. c) Nie jest to wymóg konieczny, d) Tak, w zależności od wielkości akwenu.	x	x	x
12. Czy trener/instruktor tenisa powinien znać przepisy dotyczące bezpiecznego transportu dzieci na obozy, treningi, zgrupowania? a) Nie, taki obowiązek spoczywa na firmie transportowej. b) Zależy od wielkości autokaru c) Tak d) Zależy od rodzaju transportu.	x	x	x
13. Czy trenerowi/instruktorowi wolno jest opuścić teren zgrupowania, obozu np. podczas nocy, gdy wszyscy uczestnicy śpią? a) Nie b) Tak, jeśli dzieci mają zapewnioną odpowiednią opiekę c) Tak, jeśli wszystkie dzieci śpią. d) Wszystkie odpowiedzi są złe.	x	x	x
14. Komu instruktor/trener może przekazać dziecko podczas obozu? a) Tylko osobom upoważnionym na piśmie przez prawnych opiekunów. b) Prawnym opiekunom c) Osobom pełnoletnim d) Odpowiedzi a) i b) są prawidłowe	x	x	x

15. Czy instruktor/trener tenisa ma obowiązek sprawdzenia nawierzchni pod kątem bezpieczeństwa?

- a) Nie
- b) Tylko na obiektach krytych
- c) Tylko na obiektach otwartych
- d) Tak niezależnie od jej rodzaju i od tego do kogo należy obiekt.

x	x	x
---	---	---

16. Czy trener/instruktor tenisa ma obowiązek sprawdzenia przyrządów na których będą ćwiczyli uczestnicy?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Tylko na obiektach krytych
- d) Tylko na obiektach otwartych

x	x	x
---	---	---

17. Czy trener/instruktor powinien zapoznać się z regulaminem obiektu, w którym prowadzi zajęcia?

- a) Nie ma takiego obowiązku
- b) Tak, szczególnie w zakresie przepisów bhp.
- c) Tak i poinformować uczestników zajęć o najważniejszych punktach
- d) Prawidłowe są odpowiedzi b) i c)

x	x	x
---	---	---

TECHNIKA, BIOMECHANIKA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Wykonując jakie uderzenie zawodnik wykorzystuje najmniej segmentów łańcucha kinematycznego? a) podczas woleja, b) podczas uderzeń z głębi kortu, c) grając po linii, d) w każdym uderzeniu występuje ta sama liczba.	x	x	x
2. Wykonując jakie uderzenie zawodnik wykorzystuje najwięcej segmentów łańcucha kinematycznego? a) podczas woleja, b) podczas uderzeń z głębi kortu, c) grając po linii, d) zagrywając return	x	x	x
3. Wiedza z biomechaniki: a) pozwala na ukształtowanie prawidłowej, indywidualnej techniki zawodnika. b) nie jest potrzebna w pracy trenera. c) jest użyteczna jedynie przy pracy nad serwisem. d) jest niezbędna w pracy sędziego.	x	x	x
4. Prawidłowa technika uderzeń: a) jest taka sama u wszystkich zawodników. b) pozwala na wykorzystanie optymalnej siły i kontroli, przy jednoczesnym zminimalizowaniu ryzyka kontuzji. c) nie ma związku z biomechaniką. d) odpowiedzi a i c są prawidłowe.	x	x	x
5. Błędy, które mogą występować w łańcuchu kinematycznym tenisisty to: a) pominięcie segmentu, b) zaangażowanie zbędnego segmentu, c) brak zgrania w czasie, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	x
6. Prawidłowy łańcuch kinematyczny: a) jest zsynchronizowany w czasie i nie angażuje zbędnych segmentów, b) angażuje jak najwięcej segmentów, c) pomija segmenty związane z małymi stawami, d) jest maksymalnie wydłużony w czasie.	x	x	
7. Na biomechanikę uderzeń mają wpływ: a) czynniki wewnętrzne i zewnętrzne, b) wyłącznie czynniki wewnętrzne, c) wyłącznie czynniki zewnętrzne, d) nie wpływają na nią ani czynniki wewnętrzne ani zewnętrzne.	x		
8. Podczas uderzenia z głębi kortu impulsy w łańcuchu kinematycznym sumują się w następującej kolejności: a) przedramię, nogi, ramię, tułów, biodra, b) przedramię, ramię, tułów, biodra, nogi, c) tułów, nogi, ramię, przedramię, d) nogi, biodra, tułów, ramię, przedramię.	x	x	x
9. W przypadku gdy segmenty łańcucha kinematycznego zawodnika wyglądają następująco: <i>nogi, tułów, ramię, przedramię</i> , mamy do czynienia z błędem: a) braku zgrania w czasie, b) pominięcia segmentu, c) nieefektywnego wykorzystania segmentów, d) łańcuch jest prawidłowy i nie występuje w tym przypadku błąd.	x	x	x
10. W przypadku gdy segmenty łańcucha kinematycznego zawodnika wyglądają następująco: <i>nogi, biodra, tułów, ramię, przedramię</i> , mamy do czynienia z błędem: a) braku zgrania w czasie, b) pominięcia segmentu, c) nieefektywnego wykorzystania segmentów, d) łańcuch jest prawidłowy i nie występuje w tym przypadku błąd.	x	x	x
11. Czynniki wewnętrzne mające wpływ na biomechanikę to: a) siła ciężenia, b) mięśnie i stawy, c) kości, d) odpowiedzi b) i c) są prawidłowe.	x	x	
12. Czynniki zewnętrzne mające wpływ na biomechanikę to: a) siła mięśniowa, b) siła ciężenia i wiatr, c) mięśnie i stawy, d) czynniki zewnętrzne nie mają wpływu na biomechanikę.	x	x	
13. Zalecana pozycja nadgarstka przy zagraniach wolejem to: a) powyżej główki rakiety, b) na wysokości główki rakiety, c) poniżej główki rakiety, d) na wysokości serca rakiety.	x	x	x
14. W celu wzmocnienia siły uderzenia przy zagraniach wolejem zwykle wykonuje się wypad nogą: a) różnoimienną, b) lewą, c) równoimienną, d) prawą.		x	x
15. Ruchy głowy zawodnika podczas gry w tenisa powinny: a) wspomagać ruchy główki rakiety, b) być zminimalizowane, c) być spokojne. d) odpowiedzi b) i c) są prawidłowe.	x	x	x
16. Przy uderzeniach z bekhendu oburęcznego z głębi kortu początkujący zwykle powinni stosować ustawienie: a) otwarte, b) frontalne, c) zamknięte, d) w zależności od sytuacji wszystkie są możliwe.	x	x	x

17. Przy uderzeniach z bekhendu oburęcznego z głębi kortu zawodnicy wyczynowi grają w ustawieniu:			
a) otwartym,		X	X
b) zamkniętym,			
c) półotwartym,			
d) w zależności od sytuacji wszystkie są możliwe.			
18. Chwyty, za pomocą którego łatwiej uderza się piłki wysokie (powyżej ramion) to:			
a) semi-western forehand,		X	X
b) eastern forehand,			
c) kontynentalny forehand,			
d) żaden z wymienionych.			
19. W którym z uderzeń punkt trafienia jest najbardziej z przodu?			
a) lob,			
b) forehend po krosie,		X	X
c) forehend po linii,			
d) „hot dog”.			
20. Podstawowa pozycja do wykonania serwisu w grze pojedynczej znajduje się:			
a) za linią końcową kortu i jest oddalona o ok. 0,5-1 m od środka kortu,	X	X	X
b) za linią końcową kortu i jest oddalona o 3 m od środka kortu,			
c) za linią końcową kortu przy linii singlowej,			
d) 1 metr za linią końcową kortu.			
21. Returnujący zawodnik powinien przesunąć się do przodu względem pozycji podstawowej, gdy:			
a) rywal wykonuje drugie podanie,	X	X	X
b) można się spodziewać lżejszego serwisu,			
c) należy się spodziewać krótszego serwisu,			
d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.			
22. Przy uderzeniach bekhendem jednorącz zawodnicy najczęściej ustawiają stopy w pozycji:			
a) square,	X	X	X
b) frontalnej,			
c) zamkniętej,			
d) półotwartej.			
23. Chwyty eastern forehend u zawodników praworęcznych charakteryzuje się:			
a) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 3,	X	X	
b) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 4,			
c) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 5,			
d) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 2.			
24. Chwyty eastern bekhend u zawodników praworęcznych charakteryzuje się:			
a) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 3,	X	X	
b) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 2,			
c) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego pomiędzy płaszczyznami 2 a 3,			
d) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 1.			
25. Chwyty semi-western forehend u zawodników praworęcznych charakteryzuje się:			
a) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 3,	X	X	
b) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego pomiędzy płaszczyznami 3 i 4,			
c) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 5,			
d) położeniem kostki u podstawy palca wskazującego na płaszczyźnie 6.			
26. Najwygodniejsza wysokość punktu trafienia piłki przy uderzeniach z forehendu i bekhendu znajduje się:			
a) powyżej barku zawodnika,	X	X	
b) powyżej głowy zawodnika,			
c) na wysokości pomiędzy biodrem a barkiem,			
d) poniżej kolana zawodnika.			
27. Idealna wysokość punktu trafienia piłki przy serwisie znajduje się:			
a) nieco powyżej głowy	X	X	
b) wyraźnie z przodu i z boku			
c) w jak najwyższym punkcie			
d) na wysokości głowy			
28. Idealny punkt trafienia piłki przy uderzeniach wolejem to:			
a) lekko z boku i z przodu	X	X	
b) w osi ciała			
c) daleko z boku			
d) za ciałem gracza.			
29. Gdzie powinien być punkt trafienia przy uderzeniach z głębi kortu?			
a) za ciałem gracza	X	X	
b) z boku ciała			
c) trochę przed ciałem			
d) to nie ma znaczenia			
30. Optymalny odstęp pomiędzy stopami przy pozycji gotowości przy zagraniach z głębi kortu to:			
a) szerokość barków lub lekko szerszej	X	X	
b) szerszej niż szerokość barków			
c) stopy są złączone			
d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.			
31. Obszerność zamachu podczas wykonywania woleja przez zawodników wyczynowych jest zazwyczaj:			
a) większa niż przy uderzeniach z głębi kortu,		X	X
b) porównywalna z uderzeniami z głębi kortu,			
c) mniejsza niż przy uderzeniach z głębi kortu,			
d) nie ma tutaj konkretnych zaleceń.			

32. Obszerność zamachu podczas wykonywania uderzeń wolejem podczas nauczania początkujących jest zazwyczaj:			
a) większa niż przy uderzeniach z głębi kortu,	x	x	
b) porównywalna z uderzeniami z głębi kortu,			
c) mniejsza niż przy uderzeniach z głębi kortu,			
d) nie ma tutaj konkretnych zaleceń.			
33. Jakie są najczęstsze błędy techniczne u początkujących graczy (niezależnie od wieku)?			
a) pozycja otwarta, nieumiejętność zaserwowania „kickiem”, granie zbyt krótkich piłek.	x	x	
b) jednoręczny BH, smecz „przodem”, granie tylko z głębi kortu.			
c) chwyt „patelniowy” przy serwisie, chwyt „western” przy forhendzie, spóźnianie uderzeń.			
d) błędy stóp przy serwisie, serwis z dołu, brak wykończenia uderzenia, granie tylko po krosie.			
34. W celu doskonalenia/utrwalenia jakiego chwytu może być pomocna rada: „Dodaj gazu jak na motocyklu”?			
a) western FH,			
b) eastern BH,	x	x	
c) eastern FH,			
d) do woleja z FH.			
35. Czy chwyt „patelniowy” jest tolerowany w jakiegokolwiek kategorii wiekowej?			
a) tak – w czerwonej,	x		
b) nie – w żadnej,			
c) tak, ale tylko za zgodą instruktora,			
d) tak, ale tylko dla graczy leworęcznych.			
36. O czy należy pamiętać, aby móc zagrać dobrego woleja?			
a) ugięte nogi, stabilizacja górnej części tułowia, głowa nieruchoma podczas uderzenia, uderzenie piłki przed sobą,	x	x	
b) wyprostowane nogi, uderzenie z boku ciała, stabilny tułów,			
c) ruch głowy podczas uderzenia, uderzenie za sobą, ugięte nogi,			
d) uderzaniu piłki z maksymalną siłą.			
37. Jaki zwykle powinien być zamach do returnu przy mocnym serwisie przeciwnika?			
a) dłuższy dla uzyskania siły,	x	x	
b) skrócony,			
c) wysoki,			
d) powiązany z chwytem do odpowiedniego uderzenia.			
38. Jakie powinno być ustawienie górnej części tułowia podczas uderzenia?			
a) zgięte w przód,	x	x	
b) odchylone,			
c) stabilne i wyprostowane,			
d) to nie ma znaczenia.			
39. W jakim kierunku powinien być przeniesiony środek ciężkości ciała podczas uderzenia?			
a) w kierunku piłki,	x	x	
b) w bok,			
c) w tył,			
d) to nie ma znaczenia.			
40. Jak należy podzierać piłkę przy serwisie, aby mieć regularny i dokładny podzut?			
a) wyprostowaną ręką,	x	x	
b) ugiętą ręką,			
c) tylko nadgarstkiem,			
d) całym ciałem.			
41. Który z wymienionych ruchów najbardziej sprzyja uzyskaniu optymalnej siły uderzenia przy uderzeniach po koźle?			
a) ruch samego ramienia,	x	x	x
b) rotacja tułowia,			
c) szybki ruch nadgarstkiem,			
d) wyskok do góry podczas uderzenia.			
42. Na co należy zwrócić uwagę przy returnowaniu?			
a) utrzymanie równowagi,	x	x	x
b) odprowadzenie rakiety najwcześniej jak to możliwe,			
c) zagranie returnu w kort,			
d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.			
43. Czy zagranie topspinem wymaga zwykle większego ugięcia nóg w kolanach tuż przed uderzeniem w porównaniu do zagrania piłki płaskiej?			
a) nie,	x	x	x
b) tak,			
c) nie ma to żadnego znaczenia,			
d) jest zależne wyłącznie od chwytu rakiety.			
44. Czy przy odgrywaniu piłek po koźle w fazie wznoszenia, wymagana jest większa aktywność pracy na nogach?			
a) należy stać sztywno i pewnie,			
b) tak, należy zejść niżej,		x	x
c) jest tak samo jak przy innych zagraniach,			
d) trzeba stać szeroko na nogach.			
45. Na jakiej wysokości piłka powinna opuścić dłoń podzuczającą do serwisu?			
a) na wysokości bioder,	x	x	
b) na wysokości barków,			
c) na wysokości głowy,			
d) nie ma to znaczenia.			
46. Jaki rodzaj kroków w ruchu do tyłu do smecza jest najsukuczniejszy?			
a) krok dostawny bokiem,	x	x	x
b) bieg przodem do tyłu,			
c) bieg tyłem do tyłu.			
d) natychmiastowy wyskok w górę.			
47. Jaka pozycja dla zagrania woleja jest najbardziej zalecana przy odbiorze piłki nisko przy podłożu?			
a) nogi wysoko, rakietka nisko i nieco cofnięta w stosunku do linii tułowia,			
b) mocne ugięcie nóg w kolanach, rakietka mocno wysunięta do przodu,		x	x
c) pozycja ciała ma niewielkie znaczenie, najważniejszy jest timing,			
d) najważniejsze jest trzymanie rakiety chwytem kontynentalnym.			

TAKTYKA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Zmuszenie do biegania („gonienie”) przeciwnika oznacza: a) wywieranie presji poprzez granie tam, gdzie nie ma przeciwnika, b) wywieranie presji poprzez zagranie przeciwnikowi „na ciało”, c) granie na słabszą stronę przeciwnika, d) <u>zagrywanie piłek długich i wysokich.</u>	x	x	
2. Typowe rozwiązanie taktyczne w deblu początkujących to: a) serwowanie na ciało, b) granie z całej siły w przeciwnika, c) granie pewnych returnów po krosie, d) <u>stosowanie ustawienia z dwoma zawodnikami przy siatce.</u>	x	x	
3. Podczas gry deblowej ważne jest: a) serwowanie z pozycji bliżej środka linii końcowej niż w singlu, b) granie z pozycji jak najdalej od siatki, c) zmuszenie przeciwnika do zagrania woleja do góry, d) <u>żadne z powyższych.</u>		x	x
4. Jaką intencję taktyczną początkujący powinien realizować podczas returnowania? a) zastosowanie rotacji (topspin lub slice), b) zagranie „winnera” - skończenie punktu, c) celne zagranie po linii, d) <u>utrzymanie piłki w grze (rozpoczęcie wymiany).</u>	x	x	
5. Podstawowe sytuacje taktyczne podczas gry w tenisa to: a) serwowanie, returnowanie, gra z głębi kortu, atakowanie do siatki, obrona przed atakiem, b) wysokie prowadzenie, prowadzenie, remis, prowadzenie rywala, wysokie prowadzenie rywala, c) zdecydowany faworyt, faworyt, równowaga sił, outsider, zdecydowany outsider, d) <u>atak, równowaga sił, obrona.</u>	x	x	x
6. W celu ułatwienia znalezienia się w optymalnym ustawieniu po własnym uderzeniu w grze z głębi kortu należy zająć pozycję: a) na środku kortu, b) przy linii, c) na dwusiecznej kąta możliwych opcji przeciwnika, d) <u>nie ma to znaczenia.</u>	x	x	x
7. W celu ułatwienia sobie zajęcia optymalnej pozycji podczas ataku do siatki należy ustawić się: a) przy linii, b) po crossie, c) w środku kortu jak najbliżej siatki, d) <u>na dwusiecznej kąta możliwych opcji przeciwnika.</u>	x	x	x
8. Które umiejętności taktyczne jako pierwsze rozwijamy na poziomie niebieskim? a) Utrzymanie wymiany, b) Wykorzystywanie swoich mocnych stron, c) Wykorzystywanie słabych stron przeciwnika, d) „Gonienie” przeciwnika.	x	x	
9. Które umiejętności taktyczne są najważniejsze na poziomie czerwonym? a) utrzymanie wymiany, b) wykorzystywanie swoich mocnych stron, c) wykorzystywanie słabych stron przeciwnika, d) <u>utrzymanie wymiany i „gonienie” przeciwnika.</u>	x	x	
10. Jakie mamy intencje taktyczne? a) serwis i wolej, b) granie z głębi kortu, c) podrzucanie piłki do serwisu, d) <u>rozpoczynanie/utrzymanie wymiany, budowanie przewagi, kończenie wymiany.</u>		x	x
11. Jakie czynniki mają wpływ na przebieg meczu? a) menadżer, b) zawodnik, przeciwnik, warunki zewnętrzne, c) rodzice, d) <u>fizjoterapeuta.</u>		x	x
12. Która z poniższych jest dobrą poradą taktyczną dla zawodnika początkującego: a) stosuj swoje najlepsze uderzenie tak często, jak to możliwe, b) graj głęboki forhend, c) staraj się „gonić” swojego rywala zmieniając kierunek, długość i rotację uderzeń, zagrywaj w otwartą część kortu lub „contre pied” d) <u>staraj się utrzymać piłkę w korcie.</u>	x	x	
13. Ile mamy sytuacji meczowych? a) jedną, b) cztery, c) pięć, d) <u>nieskończoną liczbę.</u>	x	x	x
14. Która z poniższych nie jest sytuacją meczową: a) serwowanie, b) gra z głębi kortu, c) lobowanie, d) <u>returnowanie.</u>	x	x	x
15. Zawodnik na poziomie zielonym lubi chodzić do siatki. Podczas turnieju często chodzi do siatki, ale przeciwnik wygrywa większość punktów grając wysokie loby, do których nasz zawodnik nie dobiega. Co mu poradzisz? a) przestań chodzić do siatki, b) graj woleje stojąc na linii serwisowej, c) wdaj się w wymianę lobami, d) <u>jeśli jego pozycja na korcie jest poprawna, to nie zniechęcam go od chodzenia do siatki. Jak podrośnie to loby będzie już w stanie odbierać, a teraz nabiera wprawy w graniu na całym korcie.</u>	x	x	

16. Pierwsza umiejętność taktyczna, której uczymy podczas serwowania to: a) siła, b) „gonienie”, c) trafianie we właściwe karo serwisowe, d) rotacja.	X	X	
17. Grając w jakiej strefie kortu wywieramy największą presję na przeciwnika? a) daleko za linią końcową, b) blisko linii końcowej, c) wchodząc w kort, d) grając lobami.	X	X	X
18. Gdzie jest najlepsza pozycja na korcie do zagrania piłki kończącej? a) kiedy jesteś w korcie, b) kiedy jesteś daleko za linią końcową, c) kiedy jesteś wyrzucony w bok poza kort, d) kiedy jesteś zmęczony wymianą.	X	X	X
19. Czy powinieneś grać płaską piłkę jeśli jesteś daleko od linii końcowej? a) wtedy kiedy masz na to ochotę, b) jedynie w wyjątkowych sytuacjach, c) zawsze, d) kiedy danego dnia dobrze się czujesz.		X	X
20. Jaki jest najlepszy sposób na zmuszenie przeciwnika do biegania? a) ustawianie się dalej za linią końcową, b) granie płasko, c) ustawianie się blisko linii końcowej, d) gra mocnym topspinem.	X	X	X
21. Jaki jest najlepszy sposób na zwiększenie skuteczności drugiego serwisu poprzez uczynienie go nieprzewidywalnym dla przeciwnika? a) serwowanie najmocniej jak to możliwe, b) serwowanie czasami szybko, czasami wolno, c) zmiana ustawienia na linii końcowej, d) miksowanie szybkości, kierunku i rotacji.	X	X	X
22. Co robisz po zagranii approach'a? a) czekasz patrząc jak dobrze udało ci się zagrać i dopiero wtedy podejmujesz decyzję czy iść do przodu czy nie, b) idziesz do przodu wolno i uważnie, c) biegniesz do przodu szybko bez zatrzymywania się, d) ruszasz do przodu, wykonujesz naskok kiedy przeciwnik składa się do zagrania minięcia.		X	X
23. Co powinieneś zrobić jeśli widzisz, że po twoim pierwszym serwisie przeciwnik odgrywa wolny return wysoko nad siatką? a) poczekać na piłkę i grać wymianę, b) zaakceptować to i nie przejmować się, c) spróbować pójść do siatki i zakończyć akcję wolejem, d) odegrać piłkę lobem.	X	X	X
24. Kiedy powinieneś zagrać skrótą? a) kiedy przeciwnik jest daleko za linią końcową, b) kiedy jesteś w środkowej strefie kortu, c) kiedy przeciwnik się tego nie spodziewa, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	X	X	X
25. W którym miejscu na korcie znajduje się najlepsza pozycja do zagrania woleja po approach'u? a) na linii serwisowej na środku kara serwisowego, b) na linii będącej przedłużeniem approach'a w celu ograniczenia możliwości kątowych minięcia przez przeciwnika, c) jak najdalej od siatki, d) blisko siatki.		X	X
26. Jakie jest najlepsze rozwiązanie taktyczne podczas wymiany z głębi kortu, kiedy jesteś już zepchnięty do głębokiej defensywy? a) odegranie piłki tak szybko jak to tylko możliwe, b) odegranie wysokiej piłki, aby mieć czas na powrót do środka kortu, c) zagranie skrótą, d) zagranie krótkiego krosa.		X	X
27. W jakich sytuacjach warto zagrać długą piłkę w środek kortu? a) aby ograniczyć możliwości kątovej gry przez przeciwnika, b) aby dać przeciwnikowi więcej opcji na „gonienie” zagrywającego, c) aby przeciwnik nie musiał zbyt dużo biegać, d) aby zmusić go do zaatakowania do siatki.		X	X
28. Które z uderzeń slajsem jest częściej spotykane u zawodników? a) z bekhendu, b) z forhendu, c) występuje po równo z forhendu jak i z bekhendu. d) przy returnie w środek kortu.		X	X

PSYCHOLOGIA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Z jakim pojęciem można łączyć pojęcie koncentracji? a) uwaga, b) szybkość, c) koordynacja, d) wytrzymałość.	x	x	
2. Co znaczy pojęcie „empatia”? a) obawa przed czymś, b) zapominanie czegoś, c) próbowanie zrozumienia drugiej osoby, d) synonim zakochania się	x	x	
3. Jakie jest podstawowe ćwiczenie w treningu relaksacyjnym Schultza? a) odczuwanie ciężaru ciała, b) koncentracja, c) odczuwanie stanu euforii, d) czucie eksteroreceptywne			x
4. Jaka jest najlepsza metoda ćwiczenia pewności siebie? a) trening relaksacyjny Schultza, b) techniki bioenergetyczne, c) nie granie meczów z tymi, z którymi uważamy że przegramy d) trening relaksacyjny Jakobsona.			x
5. Które z poniższych ćwiczeń jest najbardziej odpowiednie dla tenisisty, który jest zbyt rozluźniony przed meczem? a) relaksacja. b) podskoki i okrzyki, c) oglądanie telewizji d) spacerowanie i oglądanie przyrody,		x	x
6. Czy stosując wizualizację można poprawić technikę forhendy i bekhendu? a) tak, b) tak, pod warunkiem, że ma się odpowiedni sprzęt c) nie, d) tak, ale tylko bezpośrednio po meczu,	x	x	x
7. Jakie elementy mowy ciała wskazują na duży niepokój i zdenerwowanie przed meczem? a) wolne ruchy i niskie tętno, b) ziewanie c) utrata równowagi, d) wyższe tętno niż normalnie, szybszy oddech,		x	x
8. Z czym wiąże się pojęcie „transformacja”? a) z treningiem na różnych nawierzchniach, b) z metodyką poprawy forhendy, c) ze zdolnościami koordynacyjnymi, d) ze zmianą sposobu gry		x	x
9. Pewność siebie i samorozmowa są związane z: a) przygotowaniem mentalnym, b) z treningiem technicznym c) fizjoterapią, d) fizjologią,	x	x	
10. Z czym wiąże się pojęcie „pobudzenie”? a) z koncentracją, b) ze stretchingiem, c) z treningiem mocy d) z poziomem aktywności,	x	x	x
11. Jaki jest najlepszy poziom pobudzenia dla osiągnięcia optymalnego poziomu gry? a) bardzo wysoki, b) nie ma to znaczenia c) średni, d) bardzo niski,		x	x
12. Pewność siebie jest pojęciem z zakresu: a) treningu mentalnego, b) treningu motorycznego, c) treningu taktycznego d) metodą relaksacyjną,	x	x	x
13. Czy zdolności mentalne są możliwe do wytrenowania? a) nie, b) tak, c) tak, ale tylko w dyscyplinach indywidualnych d) tak, ale tylko poniżej 16 roku życia,	x	x	
14. Które z niżej wymienionych par pojęć są związane ze zdolnościami mentalnymi? a) koncentracja i pewność siebie, b) koncentracja i szybkość, c) poziom pobudzenia i siła d) wytrzymałość i koncentracja,	x	x	x
15. Uzupełnij następujące zdanie: „Patrzanie na piłkę podczas gry jest przykładem ... a) koncentracji wewnętrznej”, b) szerokiej koncentracji wewnętrznej c) szerokiej koncentracji zewnętrznej”, d) wąskiej koncentracji zewnętrznej”,		x	x

16. Czy wizualizacja prowadzona w ramach programu treningu mentalnego może przyczynić się do poprawy podstawowych uderzeń tenisowych? a) nigdy, b) tak, ale tylko serwisu c) tak, d) tak, ale tylko forhendu,		X	X
17. Jakie są fizjologiczne symptomy ćwiczeń relaksacyjnych? a) obniżenie tętna i głębszy oddech, b) podniesienie tętna, c) pocenie się d) bardzo wysoka aktywacja organizmu,	X	X	X
18. Jakie ryzyko niesie za sobą sytuacja, kiedy trener podczas meczu mówi do zawodnika, żeby się bardziej skoncentrował, ale ten tego nie rozumie? a) zawodnik czuje się szczęśliwy, b) zawodnik staje się bardziej sfrustrowany, c) ma to pozytywny wpływ na grę przeciwnika, d) trener czuje się szczęśliwy,		X	X
19. Wyznaczane cele treningowe powinny być: a) mierzalne, b) konkretne, c) umieszczone w czasie, d) wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne.	X	X	X
20. Najlepiej, jeśli cele treningowe są wyznaczane przez: a) trenera, b) rodziców, c) wspólnie przez trenera, zawodników i rodziców, d) wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne.	X	X	X
21. Najlepiej, jeśli cele sportowe są ustalane przez: a) trenera, b) rodziców, c) wspólnie przez trenera, zawodnika i rodziców, d) wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne.	X	X	X
22. Które z poniższych stwierdzeń świadczy o braku pewności siebie związanej z uprawianiem tenisa? a) uczucie bycia niewystarczająco dobrym, b) ograniczone środki finansowe, c) brak infrastruktury treningowej, d) brak wolnego czasu.		X	X
23. Co oznacza, w odniesieniu do zawodnika, termin racjonalizacja w psychologii? a) rozsądne myślenie o swojej karierze, b) zdolność do wytłumaczenia sobie samemu każdego błędu i porażki, c) umiejętność logicznego myślenia podczas meczu, d) zdolność do racjonalnego gospodarowania swoimi siłami podczas gry.		X	X
24. Czy warto „awanturować się” z sędziami, jeśli jest się przekonany o swojej racji? a) oczywiście tak, sędziowie nabiorą respektu, b) awantura nie jest zgodna z przepisami gry w tenisa i z etyką, c) dzięki awanturze lepiej można się skoncentrować, d) jest to najlepsza metoda na wybitcie z koncentracji przeciwnika.		X	X

MOTORYKA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Najlepszym okresem do kształtowania koordynacji ruchowej jest? a) 16-18 lat, b) do 12 roku życia, c) do 8 roku życia, d) wiek nie ma znaczenia.	x	x	x
2. Najlepszym okresem dla rozwoju gibkości jest a) 16-18 lat, b) do 14 roku życia, c) do 8 roku życia, d) wiek nie ma znaczenia.	x	x	
3. W jakim wieku można rozpocząć trening siły w tenisie? a) po 15 roku życia, b) wiek nie ma znaczenia, c) do 10 roku życia, d) po rozpoczęciu startów w turniejach profesjonalnych.		x	x
4. Jaka zdolność motoryczna jest najważniejsza w tenisie dzieci? a) siła, b) wytrzymałość, c) koordynacja ruchowa, d) szybkość.	x	x	
5. Z jakich części składa się rozgrzewka tenisisty? a) ogólna i techniczna, b) ogólna, c) techniczna, d) wytrzymałościowa.	x	x	
6. Ile czasu powinna trwać właściwa rozgrzewka? a) musi trwać tyle, aby gracz był odpowiednio przygotowany do meczu lub treningu, b) min 1 godzinę, c) wystarczy 5 minut, d) jak jest gorąco nie jest potrzebna.	x	x	x
7. Co oznacza termin "cooling dawn"? a) faza wyciszająca na zakończenie treningu, b) napicie się płynu prosto z lodówki, c) wejście do wanny z lodem, d) uspokajająca rozmowa z trenerem.		x	x
8. W której części treningu jest faza wyciszająca? a) tuż po rozgrzewce, b) kiedy trener uspokaja zawodników, c) w części końcowej treningu, d) po zejściu do szatni.		x	x
9. Zawodnik jest zmęczony, wtedy trener wprowadza ćwiczenia koordynacyjne: a) nie stanowi to żadnego problemu, b) trener nie powinien tego robić, gdyż nie kształtujemy koordynacji na zmęczeniu, c) łączy koordynację z siłą dynamiczną, d) jest to możliwe tylko w przypadku silnej motywacji.	x	x	x
10. Który z przymiotników nie łączy się z pojęciem wytrzymałości? a) tlenowa, b) beztlenowa, c) siłowa, d) gibkościowa.		x	x
11. Czy na korcie można kształtować wytrzymałość specjalną? a) tak, b) nie, c) zależy od temperatury powietrza, d) zależy od rodzaju piłek.		x	x
12. Kiedy jest najlepszy okres na rozpoczęcie treningu wytrzymałości? a) po okresie dojrzwania, b) przed okresem dojrzwania, c) wiek nie ma znaczenia, d) po 20 roku życia.		x	x
13. Która z poniższych metod kształtowania sprawności nie jest stosowana w treningu wytrzymałości? a) interwałowa, b) ciągle ze zmienną intensywnością, c) powtórzeniowa, d) ciągle ze stałą intensywnością.	x	x	x
14. Do czego jest potrzebna wytrzymałość w tenisie? a) aby móc grać decydującego seta z taką samą intensywnością jak pierwszego, b) aby móc szybko regenerować siły w przerwach pomiędzy punktami, c) aby lepiej regenerować się pomiędzy treningami i meczami, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.		x	x
15. Czy w treningu tenisisty można używać skakanki? a) tak, b) nie, c) tylko dziewczęta, d) tylko jeśli zawodnik jest skoczny.	x	x	

16. Jaka cecha nie jest składową szybkości? a) czas reakcji, b) czas ruchu prostego, c) częstotliwość ruchów cyklicznych, d) antycypacja.			x	x
17. Które z poniższych nie są elementami treningu szybkości? a) doskonalenie czasów reakcji, b) właściwy trening szybkości, c) trening wspomagający, d) trening koordynacji.			x	x
18. Jaki poziom intensywności jest najlepszy w treningu szybkości? a) maksymalny, b) średni, c) niski, d) prawidłowe są odpowiedzi a) i b).			x	x
19. Czy ćwiczenia gibkościowe są pomocne dla poprawienia szybkości? a) tak, b) nie, c) brak informacji w literaturze, d) dotyczy tylko określonego wieku.	x		x	x
20. Czy trening szybkości można prowadzić na zmęczeniu? a) tak, b) nie, trening szybkości prowadzi się na „świeżości”, c) zależy od okresu treningowego, d) tak, ale tylko jako trening uzupełniający podczas turniejów.			x	x
21. Czy trening siłowy powinien być zintegrowany z treningiem technicznym? a) nie, b) tak, c) tylko w okresie startowym, d) decyduje o tym sam zawodnik.			x	x
22. Czy dla dzieci zalecane są ćwiczenia z pokonywaniem oporu własnego ciała? a) tak, b) nie, c) zależy od płci, d) zależy od rozwoju fizycznego dziecka.			x	x
23. Która z wymienionych cech nie ma wpływu na poziom gibkości? a) temperatura i elastyczność mięśni, b) elastyczność ścięgien i więzadeł, c) wiek (im człowiek młodszy, tym bardziej gibki), d) wzrost.			x	x
24. Czy w treningu tenisisty może być stosowany stretching dynamiczny? a) tak, b) nie, c) stosowany jest tylko w gimnastyce, d) stosowany jest tylko w pływaniu.			x	x
25. W jakiej części treningu najlepiej stosować ćwiczenia rozciągające? a) na końcu jednostki treningowej, b) w ramach rozgrzewki, c) w części głównej treningu, d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.	x		x	x
26. Dlaczego gibkość jest ważną cechą motoryczną dla tenisisty? a) wywiera wrażenie na innych zawodnikach, b) pozwala na podnoszenie większych ciężarów, c) zmniejsza ryzyko naciągnięcia mięśni podczas gry, d) pomaga zwalczyć infekcje.	x		x	x
27. Czy w tenisie w treningu sprawności motorycznej trener może pominąć osobowość ćwiczących? a) nie, b) tak, c) nie ma to znaczenia, d) zależy od płci ćwiczących.			x	x
28. Czy budowa ciała ma decydujący wpływ na wynik sportowy w tenisie? a) tak, b) nie, decydujący wpływ ma trening, c) sukces zależy tylko od predyspozycji genetycznych, d) osoby niskie nie mają żadnych szans.			x	x

TRENING

	Instruktor	TSP	TSW
1. Zaznacz prawidłową kolejność etapów rozgrzewki: a) gry i zabawy: ożywiające, rzutne z elementami koordynacji, skocznościowe, szybkościowe z elementami współzawodnictwa, b) gry i zabawy: ożywiające, skocznościowe, szybkościowe z elementami współzawodnictwa, rzutne z elementami koordynacji, c) gry i zabawy: ożywiające, skocznościowe, rzutne z elementami koordynacji, szybkościowe z elementami współzawodnictwa, d) gry i zabawy: ożywiające, szybkościowe z elementami współzawodnictwa, rzutne z elementami koordynacji, skocznościowe.	x	x	
2. Celem rozgrzewki jest: a) przygotowanie organizmu do wysiłku, b) umilenie treningu, c) zminimalizowanie ryzyka kontuzji, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.	x	x	
3. Dlaczego rozgrzewka przed treningiem tenisowym jest ważna? a) poprawia gibkość i zmniejsza ryzyko kontuzji, b) obniża tętno. c) zmniejsza usuwanie kwasu mlekowego. d) spowalnia uwalnianie adrenaliny.	x	x	
4. Rozgrzewka w Tenisie10 powinna: a) być efektywna i wesoła, b) być bardzo intensywna, c) zawierać gry i zabawy, d) odpowiedzi a) i c) są prawidłowe.	x	x	
5. Rozgrzewka ogólna na poziomie niebieskim powinna trwać: a) ok. 15 minut, b) do 5 minut, c) 20-30 minut, d) 30-40 minut.	x	x	
6. Rozgrzewka ogólna na poziomie czerwonym powinna trwać: a) ok. 15 minut, b) 5 minut, c) 25-30 minut, d) 30-40 minut.	x	x	
7. Rozgrzewka ogólna na poziomie pomarańczowym powinna trwać: a) 10-20 minut, b) 25 minut, c) 2-5 minut, d) 30-40 minut.	x	x	
8. Czy można zmieniać kolejność etapów rozgrzewki ogólnej by uzyskać pozytywny efekt? a) nie, b) tak, c) nie ma to znaczenia, d) zależy od wieku dzieci.	x	x	
9. O czym należy pamiętać prowadząc gry i zabawy w ramach rozgrzewki? a) o używaniu znaczników, b) o dodaniu elementów grywalizacji, c) o zdobywaniu punktów, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	
10. Czym się różni rozgrzewka ogólna od specjalistycznej? a) to to samo, b) ogólna nie musi zawierać ćwiczeń rozciągających, c) specjalistyczna nie musi zawierać ruchów „tenisowych”, d) specjalistyczna zawiera elementy gry w tenisa.	x	x	
11. Czy można pominąć rozgrzewkę w treningu? a) nie, b) tak, c) nie ma to znaczenia, d) wystarczą dwa kółka biegu wokół kortu.	x	x	
12. Jak trenujecie smecz? a) uderzając piłkę tylko z powietrza, b) uderzając piłkę w każdej sytuacji wymagającej smecza, podobnie jak w meczu, c) uderzając piłkę tylko po koźle, d) nie ma potrzeby trenowania smecza ponieważ nie zdarza się zbyt często.	x	x	x
13. Podczas ćwiczenia, którego celem jej poprawa dojścia do siatki: a) trenujemy „approach’a” tylko z niskich, krótkich piłek, b) trenujemy „approach’a” tylko słajsem z bekhendu, c) trenujemy wszystkie możliwe sytuacje, przy których jesteśmy zmuszeni do wejścia w przód, zagrywając piłkę, która pozwala na wykonanie split stepu i zajęcie najlepszej pozycji przy siatce, d) trenujemy bardzo mocne, kończące uderzenia.		x	x
14. Zawodnik powinien ustawić się do returnu: a) dokładnie na linii końcowej, b) w obrębie kortu, c) daleko za linią końcową, d) pozycja powinna być dostosowana do jakości serwisu przeciwnika.		x	x
15. Strategicznym zadaniem przy returnie jest: a) returnowanie zawsze w środek kortu niezależnie od tego czy po pierwszym, czy drugim serwisie, b) ustawianie się w odpowiednim miejscu w zależności od tego czy przeciwnik gra pierwszy, czy drugi serwis, c) returnowanie słajsem tzw. blokowanie, d) returnowanie po krosie.		x	x

16. Doskonaląc serwis należy: a) ćwiczyć tylko drugi kick serwis, b) starać się zagrywać tylko asy serwisowe, c) ćwiczyć zawsze pierwszy i drugi serwis we wszystkich jego odmianach, d) <u>grać tylko pierwszy serwis przynajmniej 5 godzin dziennie.</u>	x	x	
17. Ćwicząc return do gry podwójnej należy pamiętać o tym, aby: a) grać go zawsze po linii, b) odgrywać return lobem, c) returnować w sposób, który wydaje się najbardziej efektywny i uzgodniony wcześniej z partnerem, d) <u>returnować tylko po krosie.</u>		x	x
18. Jeśli na treningu masz trzech zawodników na jednym korcie: a) stosujesz ćwiczenia z kosza, b) grają dwóch na jednego ze zmianą pozycji, c) grają na punkty, d) <u>wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.</u>	x	x	x
19. Trenowanie na nawierzchni trawiastej wymaga: a) ustawiania się bliżej linii końcowej w porównaniu do gry na korcie ziemnym, b) atakowania do siatki po każdym uderzeniu, c) grania tylko slajsa z każdej strony, d) <u>cofnięcia się 3 metry za linię końcową.</u>			x
20. Podczas treningu przygotowującego do sezonu na kortach ziemnych należy: a) zwracać uwagę na sposób poruszania się (doślizgi) i generowanie większej szybkości główki rakiety ze skrętu ciała, b) grać tylko wysoko nad siatką, c) ćwiczyć tylko skróty, d) <u>nie grać w tenisa tylko iść pobiegać 2 godziny dziennie.</u>		x	x
21. Jakimi piłkami należy trenować przygotowując się do konkretnego turnieju? a) zawsze nowymi, b) takimi samymi lub jak najbardziej zbliżonymi do turniejowych, c) zawsze starymi, d) <u>każda piłka powinna być inna.</u>		x	x
22. Które z niżej wymienionych ćwiczeń jest najlepsze? a) nagrywanie z kosza, b) wymiana pomiędzy graczami, c) trener gra z zawodnikiem, d) <u>wszystkie są odpowiednie w zależności od celów treningowych i potrzeb konkretnego gracza.</u>	x	x	
23. Podczas okresu przygotowawczego do sezonu halowego dobrze jest stosować w treningu na korcie pomoce treningowe (gumy, obciążniki): a) zawsze i z każdym zawodnikiem, b) nigdy, c) jedynie w celu dodatkowego dociążenia zawodnika, d) <u>dobrze jest je posiadać i używać ich w zależności od sytuacji i potrzeb konkretnego zawodnika w porozumieniu z trenerem przygotowawczym motorycznego.</u>		x	x
24. Czy trenując zawodników z dwuręcznym bekhendem należy zwracać uwagę na umiętność gry lewą ręką? a) nigdy, b) nie, ponieważ zupełnie nie ma takiej potrzeby, c) tak, ponieważ w określonych sytuacjach może to być pomocne, d) <u>należy zagrać przynajmniej 3 turnieje lewą ręką.</u>		x	x
25. Czy trenowanie serwisu na sam koniec treningu jest dobrym rozwiązaniem? a) absolutnie tak, b) całkowicie złym, ponieważ serwis, szczególnie pierwszy, należy ćwiczyć na początku treningu, c) w zależności od sytuacji i potrzeb konkretnego zawodnika, choć w większości przypadków jest to złe rozwiązanie, gdy robimy tak zawsze, d) <u>złe, ponieważ trenowanie serwisu jest niepotrzebne.</u>		x	x
26. Trenując serwis na różnych nawierzchniach należy zwrócić uwagę na: a) wysokość kozła i szybkość odbicia piłki na konkretnej nawierzchni w celu oceny, który rodzaj serwisu jest najbardziej efektywny, b) ćwiczenie serwisu zawsze w ten sam sposób niezależnie od rodzaju nawierzchni, c) nawierzchnia nie ma znaczenia, ważne jest tylko czy gramy na powietrzu, czy w hali, d) <u>nawierzchnia nie ma znaczenia, ważna jest tylko temperatura powietrza.</u>			x
27. Czy dobrą metodą treningową jest rozpoczynanie gry na punkty w pewnym momencie w trakcie wykonywania konkretnego ćwiczenia np. gracze grają po krosie, zagranie po linii oznacza rozpoczęcie gry na punkty? a) jest to złe ćwiczenie, b) jest to bardzo dobre ćwiczenie, c) jest to dobre ćwiczenie, ale tylko dla kobiet, d) <u>nie wiemy, gdyż nikt nigdy tego nie badał.</u>		x	x
28. Jak kształtują się poszczególne elementy obciążenia treningowego w budowaniu sprawności fizycznej metodą powtórzeniową? a) objętość duża – przerwa wypoczynkowa krótka (niepełna restytucja) – intensywność średnia, b) objętość mała – przerwa długa (pełna restytucja) – intensywność submaksymalna lub maksymalna, c) objętość duża – przerwa krótka – intensywność mała, d) <u>należy powtarzać ćwiczenie aż do skutku (opanowania go przez zawodnika).</u>		x	x
29. Jak kształtują się poszczególne elementy obciążenia treningowego w budowaniu sprawności fizycznej metodą interwałową? a) objętość mała – przerwa wypoczynkowa długa (pełna restytucja) – intensywność zmienna, b) małe obciążenia przy dużej objętości, c) objętość duża – przerwa wypoczynkowa długa (pełna restytucja) – intensywność duża, d) <u>objętość zmienna – przerwa wypoczynkowa krótka (niepełna restytucja) – intensywność duża.</u>		x	x
30. Na czym polega metoda powtórzeniowa w treningu? a) pełna przerwa odpoczynkowa, b) wysoka intensywność – maksymalna lub submaksymalna, c) mała objętość treningu, d) <u>wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.</u>		x	
31. Na czym polega metoda interwałowa w treningu? a) niepełna przerwa odpoczynkowa, b) wysoka lub średnia intensywność, c) znaczna objętość treningu, d) <u>wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.</u>		x	

METODYKA

	Instruktor	TSP	TSW
1. Program metodyczny „First Step” przeznaczony jest dla: a) początkujących, najmłodszych dzieci (poziom niebieski), b) dla początkujących dorosłych, c) dla 10-latków, d) dla pierwszoklasistów.	x	x	
2. Ile kompetencji (poziomów umiejętności) zawiera w sobie program metodyczny „First step”? a) 8 poziomów, b) 3 poziomy, c) 6 poziomów, d) 9 poziomów.	x	x	
3. Czy program „Tenis Xpress” to: a) nauka tenisa dla niecierpliwych, b) program doskonalenia i kształcenia dla instruktorów i trenerów, c) ekspresowy kurs nauki gry w tenisa dla początkujących dorosłych, d) aplikacja do biomechaniki tenisa.	x	x	
4. Jaka jest poprawna kolejność poziomów programu „Tenis10”? a) pomarańczowy – zielony – niebieski – czerwony, b) czerwony – zielony – niebieski – pomarańczowy, c) niebieski – czerwony – pomarańczowy – zielony, d) niebieski – czerwony – zielony – pomarańczowy.	x	x	
5. Wybierz najbardziej trafne zakończenie zdania: „Programy metodyczne „First step”, „Tenis10”, „TenisXpress” są ... : a) ... wzajemnie uzupełniającym się materiałem metodycznym porządkującym pracę instruktorów i trenerów”, b) ... pomocne początkującym instruktorom i trenerom jako „ściągi” metodyczne”, c) ... zbiorem ćwiczeń dla początkujących graczy rekreacyjnych”, d) ... poradnikami dla rodziców zawodników wyczynowych”.	x	x	
6. Program „Tenis10” rekomenduje: a) przetrzymywanie dzieci po dwa lata na każdym poziomie, b) roczną periodyzację każdego poziomu, c) przejścia na wyższy poziom po każdych urodzinach dziecka, zaczynając od 6 roku życia, d) <u>przechodzenie na kolejny poziom po opanowaniu określonych umiejętności.</u>	x	x	
7. Co to jest „OZO”? a) schemat treningu wyczynowego, b) metoda pozwalająca na doskonalenie zarówno umiejętności technicznych jak i taktycznych, c) przyrząd do pomiaru prędkości serwisu, d) <u>nowoczesna metoda nauczania techniki.</u>	x	x	
8. Jakie elementy można modyfikować podczas konstruowania „O” - gry szkolnej? a) sposób liczenia, b) liczbę uczestników, c) punktację oraz rozmiary kortu, d) używane rakiety.	x	x	
9. Czy w części otwartej treningu wolno zmieniać zasady gry? a) tak, ale tylko w kategorii zielonej, b) nie wolno zmieniać przepisów gry w tenisa, c) ćwiczenia otwarte nie wymagają zmiany zasad, d) zawsze można.	x	x	x
10. Typowe ćwiczenie zamknięte to: a) narzucone przez trenera rozwiązanie techniczne, b) ćwiczenie doskonalące technikę, c) ćwiczenie, w którym zawodnik nie podejmuje decyzji, lecz musi grać w określony sposób ustalony przez trenera np. schemat, d) <u>każde ćwiczenie zagrywane przez trenera „z kosza”.</u>	x	x	x
11. Dlaczego stosowanie metody OZO ułatwia nauczanie i doskonalenie techniki? a) ponieważ trenujący mają możliwość doskonalenia umiejętności motorycznych, b) sprzyja trenowaniu wyłącznie taktyki, c) ponieważ trenujący mają otwarty kort, d) <u>ponieważ zawodnik, po udziale w części otwartej, jest lepiej zmotywowany do doskonalenia techniki.</u>	x	x	x
12. Czy OZO to część główna jednostki treningowej? a) nie – OZO to rozgrzewka, b) nie – OZO to część zamykająca trening (faza wyciszająca), c) tak – OZO to część główna treningu, d) <u>OZO to cała jednostka treningowa.</u>	x	x	x
13. W której części treningu zadajemy pytania otwarte? a) tylko przed rozpoczęciem OZO, b) na rozgrzewce, c) na samym końcu treningu – w ostatnich 3 minutach, d) <u>można je zadawać przez cały czas trwania treningu.</u>	x	x	x
14. Metoda OZO przeznaczona jest dla: a) treningu indywidualnego, b) treningu w grupie, c) tylko w „Tenis10”, d) <u>może być wykorzystana na wszystkich poziomach zaawansowania.</u>	x	x	x
15. Czy stosowanie metody OZO pozwala na doskonalenie elementów technicznych? a) tak, ale tylko podczas ćwiczeń o charakterze otwartym, b) tak, ale tylko w ćwiczeniach półotwartych, c) nie, jest to metoda treningu taktycznego, d) <u>tak, w części głównej treningu.</u>	x	x	x
16. W nowoczesnym treningu tenisowym doskonalenie techniki uderzeń jest: a) najważniejszym celem treningu, b) narzędziem do kształtowania celów taktycznych, c) tylko dla amatorów, d) <u>nieważne.</u>	x	x	x

17. W nowoczesnym treningu tenisowym doskonalenie umiejętności taktycznych jest:			
a) najważniejszym celem treningu,			
b) narzędziem do kształtowania optymalnej techniki uderzeń,	x	x	x
c) równie ważne jak technika,			
d) nieważne.			
18. Wskaż prawidłowy ciąg metodyczny z zastosowaniem progresji:			
a) gra w korytarzu deblowym bez siatki, toczenie piłki, gra na małe pola z obniżoną siatką, gra na małe pola, gra na pełnowymiarowym korcie,			
b) gra na małe pola z obniżoną siatką, gra w korytarzu deblowym, toczenie piłki, gra na małe pola, gra na pełnowymiarowym korcie,	x	x	
c) toczenie piłki, gra w korytarzu deblowym bez siatki, gra na małe pola z obniżoną siatką, gra na małe pola, gra na pełnowymiarowym korcie,			
d) gra na pełnowymiarowym korcie, gra na małe pola, gra na małe pola z obniżoną siatką, gra w korytarzu deblowym bez siatki, toczenie piłki.			
19. Progresja w treningu tenisowym to:			
a) stopniowanie trudności ćwiczeń prowadzące do rozwoju umiejętności taktyczno-technicznych zawodnika,			
b) brak postępów w rozwoju tenisowym zawodnika,	x	x	x
c) wywieranie presji na przeciwniku poprzez częste chodzenie do siatki,			
d) naprzemiennie stosowanie ćwiczeń łatwych i trudnych.			
20. Progresję w procesie nauczania tenisa stosuje się poprzez:			
a) coraz trudniejsze ćwiczenia i coraz mniejszy rozmiar kortu,			
b) coraz bardziej złożone ćwiczenia, coraz szybsze piłki, coraz większy rozmiar kortu,	x	x	
c) wyłącznie poprzez coraz bardziej skomplikowane ćwiczenia,			
d) coraz bardziej skomplikowane ćwiczenia, coraz wolniejsze piłki, coraz mniejszy rozmiar kortu.			
21. Zastosowanie piłek metodycznych "Tenis10" ma na celu:			
a) uatrakcyjnienie zajęć tenisa wśród dzieci,			
b) umożliwienie dziecku odbicia piłki na optymalnej wysokości,	x	x	
c) dostosowanie prędkości piłki do umiejętności odbiorczych dziecka,			
d) wszystkie odpowiedzi powyżej są prawidłowe.			
22. Zastosowanie metodyki "Tenis10" w nauczaniu dzieci:			
a) wykorzystuje stopniowanie trudności,			
b) nie ma nic wspólnego z progresją,	x	x	
c) jest niezgodne z zasadami progresji,			
d) jest zgodne z zasadami progresji, ale nie zawsze.			
23. Program "Play&Stay" skierowany jest do:			
a) osób niepełnosprawnych,			
b) zawodników turniejowych,	x	x	
c) osób początkujących,			
d) rodziców małych dzieci.			
24. Ile % piłka czerwona jest wolniejsza od piłki turniejowej żółtej?			
a) 25%,			
b) 50%,	x	x	
c) 75%,			
d) 100%.			
25. Czego nie musimy nauczyć zawodników podczas kursu "Tenis Xpress"?			
a) chwytów,			
b) punktacji,	x	x	
c) serwisu topspinowego,			
d) woleja.			
26. Dlaczego program "Tenis Xpress" jest „szybki“?			
a) ponieważ ćwiczący szybko psują piłki,			
b) ponieważ ćwiczący uczą się prowadzić szybkie wymiany,	x	x	
c) ponieważ cały program trwa jedynie 9 godzin,			
d) ponieważ trener szybko organizuje rozgrzewkę, aby szybciej przejść do części głównej treningu.			
27. Jaką umiejętność mentalną powinniśmy przede wszystkim rozwinąć u dziecka na poziomie niebieskim?			
a) skupienia,			
b) wykorzystywania swoich mocnych stron,	x	x	
c) radości z gry,			
d) samodzielnego stawiania celów.			
28. Według nowoczesnej metodyki nauczania i treningu:			
a) zawodnicy najpierw muszą opanować perfekcyjną technikę, a potem grać w turniejach,			
b) powinniśmy stosować wiele ćwiczeń zamkniętych z kosza,			
c) zawodnicy powinni „zrozumieć grę” (np. intencje taktyczne), a potem doskonalić uderzenie(a) by móc je lepiej realizować,	x	x	x
d) wszystkie odpowiedzi są poprawne.			
29. Typowy 6-7 latek powinien umieć utrzymać wymianę piłką:			
a) żółtą,			
b) pomarańczową,	x	x	
c) czerwoną,			
d) zieloną.			
30. Głównym zadaniem realizowanym w "Tenisie10" jest:			
a) stosowanie różnorodnych piłek,			
b) stosowanie rakiet różnej wielkości,	x	x	
c) dostosowanie tenisa do możliwości początkujących,			
d) doskonalenie umiejętności technicznych.			
31. W jaki sposób możemy przyspieszyć naukę amatorów?			
a) stosując żółte piłki od pierwszych zajęć,			
b) nagrywając z koszyka przez większość czasu zajęć,	x	x	
c) stosując piłki metodyczne,			
d) rozgrzewając zawodników z głębi kortu.			

32. Jeśli jeden z uczestników kursu "Tenis Xpress" twierdzi, że nie chce używać piłek metodycznych to: a) przechodzimy od razu do żółtych, b) dajemy mu spróbować zagrać wymianę piłkami żółtymi. Następnie robi to samo piłkami metodycznymi. Wnioski wyciągnie sam, c) zmuszamy go do gry piłkami czerwonymi, d) wypisujemy go z zajęć.	x	x	
33. Ideą programu "Tenis Xpress" jest, by uczestnik po jego ukończeniu: a) posiadał podstawowe umiejętności techniczne w zakresie gry z głębi kortu, serwisu i woleja, b) czuł się pewnie grając piłką zieloną na punkty na pełnowymiarowym korcie, c) znał podstawowe elementy taktyki i podstawowe przepisy gry, d) wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne.	x	x	
34. Dwa krótkie sety do 4-ch gemów rozgrywane na poziomie: a) czerwonym, b) białym, c) zielonym, d) żółtym.	x	x	
35. Na poziomie czerwonym zwycięzcę: a) wyłaniamy systemem pucharowym, b) wyłaniamy systemem grupowym, c) wyłaniamy w ramach losowania, d) zwycięzca powinien wygrać zarówno singla jak i debla.	x	x	
36. Program "Tenis10" podzielony jest na poziomy: a) początkujący, średniozaawansowany i zaawansowany, b) amatorski i turniejowy, c) niebieski, czerwony, pomarańczowy i zielony, d) nie ma podziału na poziomy - im większe zróżnicowanie w umiejętnościach zawodników, tym więcej są w stanie od siebie się nauczyć.	x	x	
37. Grywalizacja to: a) to samo co fabularyzacja, b) forma fabularyzacji, c) forma prowadzenia treningu, która może występować wraz z fabularyzacją, d) forma prowadzenia treningu, która nie może występować wraz z fabularyzacją.	x	x	
38. Grywalizacja w nauczaniu gry w tenisa to: a) wykorzystanie mechanizmów gier takich jak np.: kolekcjonowanie, poziomy, nagrody i punkty w celu uatrakcyjnienia zajęć, b) wykorzystanie rywalizacji w celu poprawy techniki, c) podważanie wartości zdobytych punktów w przypadku uzyskania pożądanego przez trenera zagrania, d) żadna odpowiedź nie jest prawidłowa.	x	x	
39. Przybory wykorzystywane w grywalizacji: a) nie są potrzebne, b) są pożądane, np.: kostka do gry, karty, pacholki, drabinka, klamerki, c) są konieczne, np. buty sportowe, strój tenisowy, d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.	x	x	
40. Celem stosowania grywalizacji w nauczaniu tenisa jest: a) uatrakcyjnienie zajęć i zmotywowanie uczestników do aktywnego w nich udziału, b) zmotywowanie zawodników do gry fairplay, c) nauczenie uczestników treningu gry na punkty, d) zapoznanie dzieci z innymi formami ruchu (poza tenisowymi).	x	x	
41. W której z wymienionych części OZO grywalizacja może znacząco podnieść efektywność zajęć: a) w części pierwszej otwartej, b) w części zamkniętej, c) w obu częściach otwartych, d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.	x	x	
42. W jakiej grupie wiekowej grywalizację powinno stosować się jak najczęściej? a) dorośli, b) dzieci i młodzież, c) w treningu wyczynowym, d) grywalizację powinno stosować się tylko czasami, niezbyt często.	x	x	
43. Fabularyzacja to: a) opowiadanie zawodnikom historii o wybitnych zawodnikach, b) werbalna ocena zagrań uczestnika zajęć dokonywana przez trenera, c) nadanie zajęciom tenisowym formy opowieści np. bajkowej, opartej o scenariusz zajęć, d) przyznawanie dodatkowych punktów zawodnikowi za postawę na korcie.	x	x	
44. Celem stosowania fabularyzacji w zajęciach tenisowych jest: a) zaciekawienie i zmotywowanie uczestników do zajęć, b) rozwinięcie umiejętności szybkiej reakcji na zmianę kierunku lotu piłki, c) zniechęcenie młodych zawodników do gry wbrew zasadom fairplay, d) wyrobienie wśród uczestników zajęć umiejętności zrelacjonowania ich przebiegu.	x	x	
45. Fabularyzację powinno się stosować wśród: a) dorosłych i dzieci, b) dzieci, c) młodzieży, d) młodzieży i dorosłych.	x	x	
46. By wprowadzić na zajęciach fabularyzację trener powinien: a) przygotować dodatkowy kosz piłek, b) zrezygnować z celu taktycznego na danym treningu, c) przygotować scenariusz zajęć i niezbędne przybory, d) zrezygnować z celu technicznego i taktycznego na danym treningu skupiając się na opowiadaniu pięknej historii by zainteresować dzieci.	x	x	
47. Od jakiego momentu uczymy pozostawania w równowadze przy wykonywaniu zadań ruchowych podczas zajęć? a) od poziomu pomarańczowego (większy kort), b) praktycznie od początku nauki gry, c) kiedy zawodnik zaczyna grać twardymi piłkami, d) pod koniec poziomu czerwonego.	x	x	

48. Czym może grozić zbyt wczesne przejście dziecka na twardszą piłkę, dłuższy kort i większą raketę? a) graniem forhendy chwytym ekstremalnym – „western” i wspinaniem się na palcach przy odbiciu, b) utratą regularności, c) kontuzją śródstopia, d) odpowiedzi a) i b) są poprawne.	x	x	
49. Jaki cel techniczny jest najważniejszy na poziomie niebieskim? a) punkt trafienia przed ciałem oraz czucie piłki i rakiety, b) serwis ze wsteczną rotacją, c) forhend topspin, d) krótki zamach.	x	x	
50. Który z wymienionych celów dotyczących techniki jest najważniejszy na poziomie czerwonym? a) bekhend slajs, b) wykończenie uderzenia „na czole”, c) chwyt „western” przy forhendzie, d) kształtowanie rdzenia ruchu podstawowych uderzeń (F, B, V, S).	x	x	
51. Jaki cel techniczny jest najważniejszy na poziomie pomarańczowym? a) serwis „kick”, b) oburęczny bekhend, c) kształtowanie techniki docelowej i doskonalenie poruszania się po korcie, d) jednoręczny wolej z bekhendu.	x	x	
52. Jak długo należy doskonalić „pracę nóg” w tenisie? a) jest cechą wrodzoną, więc nie trzeba jej doskonalić, b) doskonalimy ją tylko do 8 roku życia, c) podlega wytrenowaniu do ukończenia etapu juniorskiego, d) musi być doskonalona na każdym etapie nauki i treningu tenisowego.	x	x	x
53. Czynniki definiujące tenis jako grę o dominujących nawykach otwartych to: a) gra jest otwarta dla wszystkich, bez względu na poziom sportowy, wiek i sprawność fizyczną, b) każda nadlatująca piłka odbija się nieco inaczej i dlatego każde uderzenie jest nieco inne, c) granie w otwarty kort jako podstawowe rozwiązanie taktyczne, d) tylko a) i c).	x	x	x
54. Początkujących dorosłych powinniśmy zaczynać uczyć przy użyciu: a) piłek twardych, b) piłek z programu "Tenis10", c) innych piłek, d) to nie ma znaczenia.	x	x	
55. Od czego trener zaczyna naukę techniki nowego uderzenia? a) od demonstracji (pokazu), b) od gry właściwej, c) od zabawy koordynacyjnej, d) od gry otwartej.	x	x	
56. Czy metoda analityczna w nauczaniu techniki uderzeń u dzieci jest odpowiednia? a) nie, b) tak, c) jest tak samo skuteczna jak inne metody, d) stosuje się ją tylko na poziomie zielonym.	x	x	
57. Czy przy nauczaniu dzieci techniki uderzeń po koźle z głębi kortu, zalecane jest ustawienie otwarte czy zamknięte? a) zdecydowanie tylko otwarte, b) zdecydowanie tylko zamknięte, c) można uczyć stosowania obu ustawień w zależności od sytuacji, d) najpierw otwarte, a później zamknięte.	x	x	
58. Od kształtowania której zdolności motorycznej należy zaczynać pracę z dziećmi? a) od gibkości, b) od koordynacji ruchowej, c) od szybkości, d) od siły.	x	x	
59. Czy wskazane jest granie lewą ręką dla praworęcznych początkujących? a) tak, b) nie, c) to zależy od wieku zawodnika, d) nie, taką formę treningu stosuje się tylko u zawodników wyczynowych.	x	x	
60. Kogo łatwiej nauczyć gry lewą ręką? a) dziewczęta, b) chłopców, c) płęć nie ma znaczenia w tym przypadku, d) dorosłych.	x	x	

OGÓLNE

1. Jeśli jako trener przygotowujesz 14-letniego zawodnika do kariery profesjonalnej, na co powinieneś zwracać szczególną uwagę?

- a) graniu jak największej liczby turniejów,
- b) jak najszybsze zbudowanie masy mięśniowej,
- c) dbanie o to, aby jego technika i poziom sprawności motorycznej rozwijały się stabilnie,
- d) zrezygnowanie ze szkoły i graniu całe dni w tenisa.

2. Zawodnik, który chce zostać profesjonalnym tenisistą powinien:

- a) analizować technikę gry czołowych graczy,
- b) ciężko pracować i dbać o wszystkie aspekty tenisa,
- c) być gotowym na codzienną poprawę swoich umiejętności,
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

3. Co jest ważne, aby stać się dobrym graczem?

- a) posiadanie dobrej techniki,
- b) odpowiedni poziom sprawności,
- c) dbanie o zdrowie,
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

4. Co jest ważne dla gracza profesjonalnego odnoszącego sukcesy na korcie w jego działalności poza kortem?

- a) budowanie odpowiedniego wizerunku w mediach,
- b) przyjacielskie nastawienie do fanów i widzów,
- c) postawa fair godna sportowca,
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

5. Kiedy zawodnik ma szansę na poprawę swojej gry?

- a) analizując grę najlepszych graczy,
- b) grając w gry komputerowe,
- c) chodząc spać najpóźniej o 21.00,
- d) trenując nawet w trakcie przeziębienia.

6. Czego możesz nauczyć się od graczy z czołówki światowej?

- a) odpowiedniej techniki uderzeń,
- b) sposobu poruszania się po korcie,
- c) jak realizować strategię gry,
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

7. Co oznacza prawidłowa postawa na korcie?

- a) bycie aroganckim wobec przeciwnika,
- b) pokazywanie przeciwnikowi, że nie traktujesz go serio,
- c) oszukiwanie przeciwnika,
- d) żadna odpowiedź nie jest prawidłowa.

8. Jakie cele powinieneś mieć jako trener 19-letniego zawodnika?

- a) graniu turniejów WTTour tak długo jak to możliwe, aby zdobyć jak najwięcej tytułów,
- b) graniu tylko tych turniejów, do których twój zawodnik dostaje dzikie karty i może spotkać się z graczami z dobrym rankingiem,
- c) zdobycie jak największej liczby punktów w turniejach WTTour i przejście na poziom challengerów,
- d) graniu tylko turniejów płatnych i czekanie na WC do Grand Slam.

9. Co powinieneś poradzić zawodnikowi, który chce zostać graczem profesjonalnym?

- a) „Musisz być zaangażowany w to co robisz w 100%”,
- b) „Wszystkie aspekty gry, sprawność, zdrowie są ważne dla rozwoju twojej kariery”,
- c) „Myśl o rozwoju, ucz się od najlepszych”,
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

10. Jaki rodzaj mediów jest ważny dla profesjonalnego gracza?

- a) facebook,
- b) twitter,
- c) własna strona www,
- d) wszystkie wymienione wcześniej.

11. Zawodnik jest chory:

- a) jeśli jest szansa na punkty powinien walczyć do końca,
- b) nie powinien rozgrywać żadnych meczów bez zgody lekarza,
- c) powinien dać z siebie wszystko i próbować wygrać,
- d) powinien wziąć lekarstwa i zapomnieć o chorobie.

12. Kto prawie zawsze należy do ekipy podróżującej z zawodnikiem po turniejach?

- a) trener i fizjoterapeuta,
- b) lekarz, trener, agent i PR manager,
- c) PR manager, Press Agent, menadżer i trener przygotowania motorycznego,
- d) rodzice.

		x
		x
		x