

NIVEL II
EXAMEN ESCRITO (tipo A1)

1. Mantener niveles éticos altos en todo momento y en todas las situaciones es importante porque:
 - a) te ayuda a ganar más dinero y reconocimiento social
 - b) te hace sentirte mejor que el jugador
 - c) es mejor para el jugador, el entrenador y el tenis en general
 - d) a) y c).

2. El estilo de comunicación básico de un entrenador autoritario es:
 - a) decir
 - b) escuchar
 - c) decir, preguntar y escuchar
 - d) ninguna de la anteriores.

3. Entre los elementos de la comunicación no verbal se incluyen:
 - a) hablar, preguntar, dar consejos (feedback) y recompensas
 - b) escuchar y recibir feedback
 - c) expresiones faciales, gestos, movimientos corporales, contacto y postura, etc.
 - d) sólo a) y b).

4. La técnica óptima es:
 - a) aquella que permite la combinación más eficiente de potencia y control en los golpes y en los movimientos, y reduce el riesgo de lesiones
 - b) el estudio de la motricidad humana y de la biomecánica del jugador
 - c) aquella que permite al jugador tener el mejor rendimiento
 - d) ninguna de las anteriores

5. La biomecánica óptima al realizar un golpe se da cuando los movimientos se realizan:
 - a) desde el centro del cuerpo hacia el exterior
 - b) de los segmentos grandes del cuerpo a los pequeños
 - c) desde el centro de gravedad
 - d) desde la cabeza hacia abajo.

6. El punto de impacto de una derecha golpeada con una empuñadura Este es:
 - a) más bajo y más lejos frente al cuerpo que con la Semi-Oeste de derecha
 - b) más alto y más cerca del cuerpo que con una Semi-Oeste de derecha
 - c) más bajo y más lejos frente al cuerpo que con la Oeste de derecha

d) sólo a) y c).

7. Las investigaciones han demostrado que generalmente hay tiempo suficiente para cambiar de empuñadura en las voleas de derecha y de revés:

- a) verdadero
- b) no en el tenis de alto nivel
- c) no en el tenis de iniciantes
- d) no se ha investigado sobre este tema.

8. La fuente de potencia principal en un saque de un jugador avanzado está en:

- a) la acción de la muñeca
- b) la pronación del antebrazo
- c) la acción de las piernas
- d) la flexión del codo

9. Los factores que definen al tenis como un deporte de técnica abierta son:

- a) las modalidades de individuales y dobles
- b) percepción, decisión, acción y feedback
- c) tienes que intentar dirigir los golpes a la zona abierta de la cancha
- d) sólo a) y c).

10. En el estilo de enseñanza de mando directo:

- a) las decisiones las planea el entrenador y los alumnos trabajan en parejas
- b) los alumnos evalúan su propio rendimiento
- c) todas las decisiones las toma el entrenador
- d) sólo b) y c).

11. En el estilo de enseñanza de resolución de problemas:

- a) las decisiones las planea el entrenador y los alumnos trabajan en parejas
- b) todos los problemas los resuelve el entrenador
- c) el alumno selecciona el contenido, planifica y diseña el programa
- d) existen varias respuestas correctas a un problema.

12. El aprendizaje se obtiene de observar lo que hay que hacer (demostraciones) en:

- a) 70 - 90% de las situaciones
- b) 10 - 20% de las situaciones
- c) 1 - 9% de las situaciones
- d) no se tienen datos disponibles.

13. Si tu objetivo es hacer que los alumnos trabajen al mismo tiempo y golpeen muchas pelotas, debes usar el estilo de:
- a) auto-enseñanza
 - b) resolución de problemas
 - c) inclusión
 - d) practica/tarea.
14. Un procedimiento correcto para realizar un ejercicio es:
- a) explicar y practicar
 - b) explicar, demostrar, practicar, dar feedback y evaluar
 - c) demostrar y practicar
 - d) practicar.
15. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta para programar ejercicios?:
- a) los ejercicios más fáciles han de hacerse antes que los más difíciles
 - b) los ejercicios más difíciles siempre antes que los más fáciles
 - c) ejercicios de aprendizaje o corrección tras los de estabilización
 - d) ejercicios de coordinación han de hacerse tras los de resistencia.
16. En el segundo saque hay que:
- a) ser consistente
 - b) variar el efecto y la velocidad
 - c) no dejarlo corto
 - d) todas las respuestas anteriores son correctas.
17. Una buena táctica cuando estás pasando al jugador de la red es:
- a) usar tu mejor golpe si es posible y jugar passing shots bajos
 - b) jugar passing shots altos
 - c) jugar passing shots cruzados fuertes y profundos
 - d) jugar globos cortos y angulados.
18. La conformidad de la técnica está relacionada con:
- a) el resultado obtenido
 - b) el modelo biomecánico presentado por el entrenador
 - c) la conducta del jugador
 - d) ninguna de las anteriores.

19. Las recompensas extrínsecas son buenas y más efectivas si:
- a) ayudan a cambiar la motivación extrínseca en intrínseca
 - b) ayudan a cambiar la motivación intrínseca en extrínseca
 - c) las da sólo el entrenador
 - d) ninguna de las anteriores.
20. La concentración efectiva en el tenis es:
- a) concentrarse en muchas cosas al mismo tiempo
 - b) estar siempre concentrado
 - c) usar el tipo correcto de concentración en el momento correcto y estar en el presente
 - d) ninguna de las anteriores.
21. Para mantener una buena hidratación, el jugador ha de empezar a beber el día antes del entrenamiento o de la competición. No basta beber sólo durante el partido:
- a) verdadero
 - b) falso
 - c) depende del jugador
 - d) depende del tiempo
22. El componente más importante de la dieta de un tenista es:
- a) grasas
 - b) hierro
 - c) vitaminas
 - d) hidratos de carbono.
23. El riesgo de lesiones se limitará si los jugadores:
- a) usan buenas instalaciones
 - b) usan buen material
 - c) aprenden una técnica adecuada
 - d) todas las anteriores.
24. Cuando hablamos de las fases sensitivas, las edades más favorables para trabajar la potencia y la fuerza son:
- a) 4-12 años
 - b) 6-12/13 años
 - c) desde 13/14 años en adelante
 - d) todas las anteriores.

25. La edad óptima aproximada a la que debe comenzarse el entrenamiento especializado es:
- a) 12 años
 - b) 12 -14 años para las chicas y 14 - 15 años para los chicos
 - c) 10 - 12 años para las chicas y 12 -14 años para los chicos
 - d) desde los 17 - 18 años en adelante
26. El mejor sistema de entrenamiento para mejorar la resistencia específica para el tenis es:
- a) interval training
 - b) pliometría
 - c) ejercicios de balones medicinales
 - d) carrera de larga distancia.
27. De las respuestas incluidas, el sistema de energía más rápido del cuerpo humano es:
- a) el sistema nervioso
 - b) el sistema de fosfo-creatina o PC
 - c) el sistema aeróbico
 - d) el sistema anaeróbico glicolítico.
28. Cuando un jugador recupera su posición tras golpear la pelota ha de tener en cuenta:
- a) donde dirigió el último golpe
 - b) la posición del contrario
 - c) las opciones del contrario
 - d) toda las anteriores.
29. El entrenamiento básico del sistema aeróbico y los ejercicios para consistencia deben realizarse con jugadores junior generalmente en:
- a) el periodo de preparación general
 - b) el periodo de preparación específica
 - c) el periodo de pre-competición
 - d) el periodo de competición
30. Cuando se juega a dobles es importante:
- a) sacar más cerca de la marca central de servicio que en individuales
 - b) situarse lo más lejos posible de la red
 - c) hacer que los contrarios volean hacia arriba
 - d) ninguna de las anteriores.

HOJA DE RESPUESTAS DEL EXAMEN ESCRITO DE NIVEL II
TIPO A 1 B 1 C 1 (por favor rodee con un círculo)

NOMBRE: _____

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

HOJA DE RESPUESTAS DEL EXAMEN ESCRITO DE NIVEL II

PLANILLA TIPO A 1

NOMBRE: _____

	A	B	C	D
1			■	
2	■			
3			■	
4	■			
5		■		
6				■
7	■			
8			■	
9		■		
10			■	
11				■
12	■			
13				■
14		■		
15	■			
16				■
17	■			
18		■		
19	■			
20			■	
21	■			
22				■
23				■
24			■	
25		■		
26	■			
27		■		
28				■
29	■			
30			■	