

NIVEL II

EXAMEN ESCRITO (tipo A2)

NOMBRE: _____

1. Escriba 4 principios de un código ético para un entrenador:

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

2. Escriba 4 principios que puedan ayudarle cuando habla con sus jugadores:

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

3. Escriba 4 ideas para una comunicación adecuada con un jugador tras el partido:

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

4. Indique 4 ejemplos del principio biomecánico de la “acción-reacción” aplicada a distintos golpes del tenis:

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

5. Indique 4 razones de la importancia de una técnica óptima:

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

6. Escriba 4 empuñaduras que pueden usarse para golpear una derecha:

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

7. Escriba 4 ventajas del split-step cuando se saca y se sube a la red:

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

8. Escriba 4 tipos de estilo o patrón de juego:

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

9. Indique 4 objetivos o metas del entrenador para el proceso de enseñanza en el tenis:

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

10. Escriba 4 características de un alumno que aprende con el sentido del oído:

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

11. Escriba 4 ejemplos de estilos de enseñanza de descubrimiento:

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

12. Indique 4 formas en que un entrenador puede gestionar mejor su tiempo:

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



13. Indique 4 ejemplos de objetivos o propósitos técnicos de un ejercicio:

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

14. Indique 4 ejemplos de objetivos o propósitos tácticos de un ejercicio:

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

15. Ponga un ejemplo de las distintas partes (y la duración aproximada de cada parte) de una sesión de entrenamiento de 1 hora 30 min.:

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

16. Escriba 4 buenas tácticas para el primer servicio:

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

17. Escriba 4 buenas tácticas para subir o jugar en la red:

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

18. Indique 4 factores que pueden influir en la evaluación, diagnóstico y corrección de un jugador:

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

19. Escriba 4 aspectos que deban aparecer en una lista de corrección para los golpes de fondo:

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

20. Indique 4 características psicológicas del tenis:

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

21. Escriba 4 técnicas para aumentar la auto-confianza:

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

22. Indique las 4 etapas de la “rutina entre puntos”:

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

23. Escriba 4 razones que justifiquen por qué beber es importante para el tenis:

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

24. Escriba 4 alimentos ricos en hidratos de carbono:

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

25. Escriba las 4 causas principales de las lesiones en el tenis:

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

26. Escriba 4 formas diferentes de entrenar la fuerza de forma específica para el tenis:

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

27. Escriba 4 tipos distintos de velocidad:

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

28. Indique 4 características importantes del movimiento del cuerpo en el resto:

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

29. Indique 4 beneficios de una correcta periodización del entrenamiento:

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

30. Escriba 4 objetivos tácticos de dobles para jugadores juniors (menores de 14 años):

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