



# **SILVER LEVEL RECOGNITION**

## **PROGRAM KURSU TRENERSKIEGO W TENISIE**

**Specjalizacja zawodowa Trener Szkolenia Podstawowego**

**Opracowanie: Piotr Unierzyski**

**Wojciech Andrzejewski**

**Prawa autorskie zastrzeżone**

**Polski Związek Tenisowy**

**Warszawa 2018**

## **SPIS TREŚCI:**

- I. Cel i zadania kursu
- II. Zagadnienia prawno-organizacyjne
  - 1. Prawne uwarunkowania
  - 2. Warunki uczestnictwa w kursie
  - 3. Warunki zaliczenia kursu i egzaminu końcowego
  - 4. Literatura
- III. Szczegółowy program kursu
- IV. Załączniki
  - 1. Kompetencje trenera szkolenia podstawowego

## I. CEL I ZADANIA KURSU

Celem kursu jest opanowanie kompetencji (wiedzy oraz umiejętności) niezbędnych do prowadzenia nauki i doskonalenia graczy do poziomu średniozaawansowanego (do ITN 7-8) w różnym wieku, w tym dzieci startujących w turniejach Tennis 10 oraz wojewódzkich do lat 12, a także graczy rekreacyjnych w każdym wieku.

W toku zajęć słuchacze nabywają wiedzę w zakresie taktyki i techniki gry, metodyki nauczania, biomechaniki oraz organizowania zawodów dla graczy w różnym wieku. Uczą się jak dokonać analizy umiejętności techniczno-taktycznych oraz przygotowania sprawnościowego i mentalnego swoich zawodników, jak poprawnie stawiać cele szkoleniowe oraz zaplanować, zorganizować i przeprowadzić cykl treningów z zaawansowanymi początkującymi oraz średnio zaawansowanymi.

<b>Kto może uczestniczyć</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• instruktorzy z licencją PZT</li><li>• zawodnicy z punktami ATP/WTA z pominięciem kursu instruktorskiego</li><li>• trenerzy II klasy (wg starego systemu), jako forma doszkalania</li></ul>
<b>Miejsce pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• klub, szkoła tenisa, akademie tenisowa</li></ul>
<b>Grupa docelowa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zawodnicy średniozaawansowani w różnym wieku; (do ITN 7-8),</li><li>• dzieci startujące w turniejach Tennis 10 oraz wojewódzkich do lat 12,</li><li>• gracze rekreacyjni w każdym wieku</li></ul>
<b>Zakres odpowiedzialności</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• może pracować samodzielnie w zawodnikami średniozaawansowanymi, nie powinien pracować z zawodnikami wyczynowymi.</li><li>• ponosi pełną lub znaczącą odpowiedzialność za prowadzony przez siebie proces szkolenia; może podlegać trenerowi koordynatorowi (Ekspertowi lub Mistrzowi).</li></ul>

## II. ZAGADNIENIA PRAWNO-ORGANIZACYJNE

### 1. Podstawa prawna

- Uchwała Zarządu PZT z dnia 27 września 2017 w sprawie zatwierdzenia nowego System Kształcenia i Doskonalenia Trenerów PZT.
- Zasady Recognition ITF

### 2. Warunki uczestnictwa w kursie

Na kurs mogą być przyjęci kandydaci spełniający następujące warunki:

wiek	poziom gry	wykształcenie	doświadczenie	niekaralność
21 lat	ITN 5	średnie z maturą kurs instruktora <sup>1)</sup>	2 lata (od ukończenia kursu) udokumentowanej pracy jako Instruktor <sup>1)</sup>	tak

<sup>1)</sup> nie wymagane dla byłych zawodników z rankingiem ATP/WTA – tzw. Kurs Trenerski Elite

### 3. Warunki zaliczenia kursu i egzaminu końcowego

- obecność na minimum 90 % zajęć,
- egzamin składający się z czterech części:
  - 1) sprawdzian umiejętności gry – Test nr 2,
  - 2) sprawdzian wiedzy teoretycznej:
    - a. testy z 30 losowanymi pytaniami zamkniętymi spośród bazy pytań obejmującej całokształt wymaganej wiedzy,
    - b. 3 pytania otwarte z bazy pytań PZT;
  - 3) umiejętność demonstrowania techniki – 2 zagadnienia;
  - 4) egzamin praktyczny - prowadzenie 15-20 min. fragmentu zajęć indywidualnych lub grupowych wg arkusza ITF.

Egzaminatorów wyznacza Związek. Egzaminatorami nie mogą być wykładowcy prowadzący zajęcia z danym kandydatem w ilości większej niż 20% całkowitej objętości kursu.

Wyniki kandydata zestawione są w protokole końcowym. By zaliczyć kurs konieczne jest zaliczenie wszystkich jego elementów składowych. Kandydat, który nie zaliczy jednego elementu, może zdawać go przy okazji egzaminów podczas kolejnego kursu.

**UWAGA: warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest złożenie projektów (prac zaliczeniowych) przewidzianych w programie kursu.**

**UWAGI:** Ukończenie kursu wiąże się automatycznie z uzyskaniem licencji PZT. Uczestnicy otrzymują licencję natychmiast po ukończeniu kursu po zarejestrowaniu się w systemie TPO.

### 4. Literatura

1. Podręcznik Trenera – w przygotowaniu
2. ITF Academy – materiały szkoleniowe on-line
3. *Vademecum szkolenia tenisowego dzieci do lat 10. Poradnik dla instruktorów i trenerów*, PZT 2019, praca zbiorowa

### III. PLAN I PODZIAŁ MATERIAŁU

Miejsce zajęć	Tematy	Czas	Nabywane kompetencje (wiedza)
Sala wykładowa	<b>Wprowadzenie do kursu</b>	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>rola i zadania trenera, rozwój zawodowy w tenisie, system kształcenia trenerów w Polsce</li> <li>plan zajęć oraz program kursu</li> <li>zakres wiedzy i kompetencje końcowe</li> <li>podstawowe zasady obowiązująca podczas kursu (punktualność, itp.)</li> </ul>
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Świadomość siebie, jako trenera	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>rola, zadania, motywy pracy trenera tenisa, możliwości rozwoju</li> <li>analiza posiadanych zdolności, moje silne oraz słabe stron.</li> <li>profesjonalizm w pracy - zachowania profesjonalne</li> </ul>
Kort Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Komunikacja – wstęp Style nauczania i przywództwa	60 minut 60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>zastosowanie różnych sposobów komunikacji, dostosowanych do potrzeb średnio zaawansowanego zawodnika (ŚZZ).</li> <li>umiejętność stworzenia i utrzymania pozytywnego otoczenia do treningu.</li> </ul>
Kort Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Strategia i taktyka	60 minut 60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>charakterystyka tenisa dzieci i młodzieży, tenis amatorski a wyczynowy,</li> <li>różnice pomiędzy stylem gry, strategią i taktyką, sytuacje meczowe, intencje, rozwiązania taktyczne (powtórka i rozwinięcie z Kursu Instruktorskiego),</li> <li>ewolucja umiejętności na kolejnych etapach szkolenia (piłka czerwona, pomarańczowa, zielona, „żółta”) - podejście zintegrowane,</li> <li>analiza umiejętności taktycznych u ŚZZ poprzez gry szkolne (ze zmodyfikowanymi zasadami – „O”).</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Rozwijanie umiejętności taktycznych	180 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozwijanie umiejętności taktycznych u ŚZZ,</li> <li>doskonalenie poprzez ćwiczenia, różnych sposobów rozwijania umiejętności taktycznych zawodnika w 5 sytuacjach meczowych, strefach i fazach gry, w połączeniu z intencjami taktycznymi oraz innymi czynnikami wpływającymi na taktykę.</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Zastosowanie umiejętności komunikacyjnych podczas zajęć na korcie	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosowanie stylu odkrywczego poprzez efektywne zadawanie pytań podczas treningu taktycznego,</li> <li>dawanie właściwych komentarzy, informacji zwrotnych.</li> </ul>
Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Psychologia – doskonalenie umiejętności mentalnych w treningu zintegrowanym	120 minut 240 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>ćwiczenia rozwijające umiejętności mentalne: motywację, koncentrację, kontrolę emocjonalną, samokontrolę,</li> <li>stosowanie ćwiczeń doskonalących mentalne,</li> <li>włączanie metod treningu mentalnego do ćwiczeń taktyczno-technicznych.</li> </ul>

Kort Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Biomechanika i technika	90 minut 120 minut	Geneza skutecznej techniki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawowe zasady biomechaniczne, jako podstawa dla zdiagnozowania i poprawy techniki</li> <li>• fazy uderzenia i ich kluczowe elementy składowe (rozwińnięcie z Kursu Instruktorskiego) - chwyt, fazy uderzenia, praca nóg,</li> <li>• powiązanie intencji taktycznych z techniką konkretnych uderzeń.</li> </ul>
Kort Sala wykładowa	Serwowanie - technika serwisu	180 minut 60 minut	Fundamentalne aspekty techniczne, w zależności od intencji taktycznej i w odniesieniu do każdego uderzenia (chwyt, fazy uderzenia, rodzaje zamachów, praca nóg, rotacje). Sposób przeprowadzenia każdego zajęcia: 1) Opisywanie przez słuchaczy (grupy ok. 6 osobowe - metoda odkrywca) uderzenia stosowanego w danej sytuacji meczowej oraz intencji taktycznej. Opis kluczowych elementów wraz z zastosowaniem zasad biomechanicznych. 2) Dyskusja oparta o konfrontację z materiałami źródłowymi.
Kort Sala wykładowa	Returnowanie - technika returnu	180 minut 60 minut	
Kort Sala wykładowa	Gra z końca kortu – technika forhendu	120 minut 60 minut	
Kort Sala wykładowa	Gra z końca kortu – technika bekhendu	180 minut 60 minut	
Kort Sala wykładowa	Gra przy siatce - technika woleja i smecza	120 minut 60 minut	
Kort Sala wykładowa	Uderzenia sytuacyjne	60 minut	
Kort Sala wykładowa	Praca nóg	60 minut 60 minut	
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Analiza, diagnoza i doskonalenie umiejętności technicznych wg podejścia zintegrowanego	120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Typowe problemy i błędy techniczne spotykane u dzieci, zawodników klubowych oraz amatorów.</li> <li>• Metody analizowania i doskonalenia techniki: <ul style="list-style-type: none"> <li>- stwarzanie sytuacji (gry szkolne, ze zmienionymi zasadami) do obserwacji umiejętności technicznych,</li> <li>- metody doskonalenia oraz korygowania techniki (podejście zintegrowane).</li> </ul> </li> </ul>
Kort		120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodyka doskonalenia umiejętności technicznych i poprawiania błędów w praktyce (prowadzi wykładowca).</li> </ul>
Kort		210 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza i korekta techniki, metodyka doskonalenia i korygowania techniki - lekcje indywidualne z zawodnikami w obecności tutorów.</li> </ul>
Sala wykładowa	Podsumowanie zagadnień dotyczących techniki	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podsumowanie i omówienie projektów z zakresu techniki.</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Nagrywanie / dogrywanie piłek	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• różne sposoby nagrywania piłek (opuszczanie, dorzucanie, nagrywanie z kosza, wymiana).</li> <li>• częstotliwość, częste problemy w nagrywaniu – zajęcia częściowo w formie grywalizacji.</li> </ul>

Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Metodyka nauczania <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nowoczesna metodyka nauczania</li> <li>• Metody nauczania i treningu</li> </ul>	120 minut 240 minut	Systematyka trening zintegrowanego - zastosowanie metod treningowych odpowiednich do wieku rozwojowego, etapu rozwoju umiejętności tenisowych i indywidualnych potrzeb zawodników. <ul style="list-style-type: none"> <li>• określanie celowości poszczególnych ćwiczeń,</li> <li>• umiejętność zaplanowania lekcji/treningu,</li> <li>• utrzymanie dynamiki ćwiczeń w grupie, utrzymanie zaangażowanie wszystkich uczestników,</li> <li>• różnice w obciążeniach i organizacji zajęć w zależności od grupy celowej (dzieci-amatorzy).</li> <li>• rodzaje ćwiczeń; stosowanie nowoczesnych środków dydaktycznych, podejścia zintegrowanego, taktycznego, nauczania poprzez grę, różnicowania (dyferencjacji) w ćwiczeniach. Uczenie poprzez działanie / "czucie" różnic.</li> <li>• pomoce dydaktyczne, środki podnoszące skuteczność i atrakcyjność zajęć (grywalizacja, stawianie celów itp.),</li> <li>• identyfikowanie ograniczeń oraz ryzyka związanego z realizacją ćwiczeń.</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Metodyka nauczania i treningu	240 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie (poprzez ćwiczenia) umiejętności taktyczno-technicznych,</li> <li>• praca grup kandydatów z zawodnikami pod opieką tutorów (pojedyncze ćwiczenia, otwarte i zamknięte).</li> </ul>
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Formułowanie celów treningowych	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawowe zasady formułowania celów szkoleniowych,</li> <li>• planowanie całego treningu w oparciu o zasady stawiania celów.</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Treningi grupowe dla średnio zaawansowanych graczy	180 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosowanie OZO (otwarte-zamknięte-otwarte) w różnych wariantach,</li> <li>• zastosowanie w praktyce progresji poprzez „otwieranie i zamykanie ćwiczeń”,</li> <li>• kompleksowe doskonalenie umiejętności (metodyka, komunikacja, efektywne zadawanie pytań, przywództwo przed, w trakcie i po treningu),</li> <li>• stosowanie nowoczesnych form podnoszenia jakości i atrakcyjności zajęć – grywalizacja, tworzenie scenariuszy, stawianie celów w odniesieniu do pojedynczego treningu lub ćwiczenia,</li> <li>• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,</li> <li>• wyposażenie w środki potrzebne do zajęć wraz z niezbędnymi pomocami dydaktycznymi i sprzętem.</li> </ul>
Sala wykładowa kort	<b>Temat:</b> Zintegrowane podejście do rozwoju zawodników	120 minut 120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• etapy rozwoju umiejętności kompleksowych u początkujących i średniozaawansowanych zawodników,</li> <li>• podejście zintegrowane – łączne (kompleksowe) rozwijanie elementów taktycznych, technicznych, mentalnych oraz sprawności,</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• powiązanie rozwoju gry z elementami taktycznymi, technicznymi, mentalnymi i przygotowania fizycznego,</li> <li>• identyfikowanie, uzgadnianie i przygotowanie celów (technicznych, taktycznych, sprawność, psychika) wg podejścia zintegrowanego.</li> </ul>
Kort Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Gra podwójna	120 minut 60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• charakterystyka taktyczna i psychologiczna debła dla początkujących i średniozaawansowanych,</li> <li>• podstawowe schematy w deblu (typowe sytuacje i ich doskonalenie w treningu sytuacyjnym),</li> <li>• debel dla zawodników klubowych,</li> <li>• debel dla dzieci wieku 9-12 lat, kluczowe aspekty strategii i taktyki w grze podwójnej.</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Lekcja indywidualna dla graczy klubowych, amatorów, dzieci na poziomach pomarańczowym, zielonym, nastolatków- amatorów	210 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzenie lekcji indywidualnych z wykorzystaniem pryncypiów biomechanicznych.</li> <li>• Doskonalenie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętności analizowania i poprawiania techniki w kontekście taktyki, sfery psychicznej i fizycznej,</li> <li>- procedura analizy i doskonalenia czynników (elementów techniki), wpływających na kontrolę piłki (kierunek, wysokość, głębokość, rotacja i prędkość),</li> <li>- doskonalenie umiejętności komunikacyjnych oraz demonstrowania kluczowych technicznych zasad do podstawowych uderzeń i ćwiczeń dla początkujących i średniozaawansowanych graczy,</li> <li>- stosowanie podstawowych metod pomagających doskonaląc umiejętności techniczne.</li> </ul> </li> <li>• Ułatwienie rozwoju umiejętności techniczno-taktycznych poprzez zastosowanie odpowiednich progresji i regresji.</li> </ul>
Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Przygotowanie fizyczne dla początkujących	60 minut 210 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zrozumienie i zastosowanie odpowiednich ćwiczeń i gier w celu rozwijania sprawności fizycznej u początkujących i średniozaawansowanych.</li> <li>• Proste sposoby prewencji urazów, rozgrzewka, ćwiczenia uspakajające.</li> </ul>
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Tworzenie planu rozwoju promocji klubu/organizacji tenisowej	180 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tworzenie planu rozwoju / promocji organizacji tenisowej.</li> <li>• Przegląd istniejącego programu i określenie odpowiednich celów w oparciu o analizę SWOT/SMARTER.</li> <li>• Opracowanie planu działania, w perspektywie osiągnięcia wyznaczonych celów.</li> </ul>
Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Rozwój graczy/zawodników średniozaawansowanych	120 minut 300 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady opracowywania programu doskonalenia (serie treningów/lekcji).</li> <li>• Planowanie serii zajęć dla ŚZZ oraz graczy klubowych.</li> <li>• Planowanie na poziomach niebieskim, czerwonym, pomarańczowym, zielonym.</li> <li>• Program doskonalenia na miesiąc dla jednego kluczowego technicznego i taktycznego elementu:</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ile razy w tygodniu</li> <li>➤ czas trwania / ilość serii w lekcji</li> <li>➤ progresja / dodawanie ćwiczeń - niebieski, czerwony, pomarańczowy, zielony poziom</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Ćwiczenia w lekcji grupowej dla średniozaawansowanych – praktyka z zawodnikami	300 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Środki, pomoce dydaktyczne i sprzęt potrzebny do lekcji.</li> <li>• Skuteczne przywództwo oraz umiejętności komunikacyjne przed, w trakcie i po zajęciach.</li> <li>• Umiejętność planowania i przeprowadzania zajęć grupowych.</li> </ul>
Sala wykładowa / kort	<b>Temat:</b> Zasady gry w tenisa i sposoby organizacji turniejów Tenisa 10, turniejów dla amatorów i graczy klubowych	960 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nauczanie dzieci podstawowych przepisów gry w tenisa,</li> <li>• sędziowanie jednodniowej imprezy i poprowadzenie wszystkich meczy bez sędziego stołkowego,</li> <li>• znajomość przepisów tenisowych.</li> </ul>
Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Szkolenie graczy z niepełnosprawnością	60 minut 120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Różne rodzaje tenisa dla osób niepełnosprawnych, sposoby nauczania początkujących i średniozaawansowanych graczy z niepełnosprawnością.</li> <li>• Sposoby poprowadzenia prostej lekcji z początkującymi, średniozaawansowanymi graczami na wózkach.</li> </ul>
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Praca z rodzicami. Rola rodzica w rozwoju gracza	120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• edukacja rodziców na temat zasad i ich roli w rozwoju zawodników,</li> <li>• korzystne i niekorzystne zachowania rodziców,</li> <li>• zasady utrzymywania dobrych relacji z rodzicami.</li> </ul>
Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Praca z dorosłymi	120 minut 480 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• metody treningowe dla amatorów, dorosłych i starszych graczy,</li> <li>• Cardio Tennis</li> <li>• Tennis Express</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Prowadzenie lekcji indywidualnych i grupowych	360 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samodzielne prowadzenie zajęć z zawodnikami na różnym poziomie,</li> <li>• rozwoju umiejętności, poprzez zastosowanie odpowiednich progresji i regresji, otwieranie i zamykanie ćwiczeń, stosowanie nowoczesnych i tradycyjnych metod szkoleniowych dostosowanych do możliwości podopiecznych.</li> </ul>
Kort	<b>Egzamin wewnętrzny</b> - zajęcia indywidualne	300 minut	
Kort	<b>Egzamin wewnętrzny</b> - zajęcia grupowe	240 minut	

Kort	<b>Podsumowanie kursu</b>	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• powtórzenie kluczowych elementów, co sprawia, że trener staje się jeszcze lepszy</li> <li>• określenie czego „ja przyszły trener” jeszcze nie wiem.</li> </ul>
	<b>Egzamin zewnętrzny PZT</b>		
Sala wykładowa	Test pisemny	120 minut	
Kort	Poziom gry - test ITN	120 minut	
Kort	Lekcje grupowe	120 minut	
Kort	Lekcje indywidualne	120 minut	
		<b>Łącznie: 9000 min (150 godz.)</b>	

## Załącznik nr 1: Kompetencje Trenera Szkolenia Podstawowego

### Charakter pracy

- 1.1 Pracuje głównie na poziomie klubowym / wojewódzkim.
- 1.2 Pracuje głównie z młodzieżą.
- 1.3 Posiada kwalifikacje do pracy z zawodnikami „wyczynowymi” w kategoriach Pomarańczowej oraz Zielonej, średniozaawansowanymi startującymi w zawodach podstawowej rangi (np. wojewódzkiej) oraz z amatorami na różnym poziomie (ITN 6-7).
- 1.4 Potrafi samodzielnie zaplanować oraz przeprowadzić treningi indywidualne i grupowe z osobami początkującymi i średniozaawansowanymi do poziomu ITN 6.
- 1.5 Organizuje zawody dla początkujących i średniozaawansowanych.
- 1.6 Po zdobyciu pewnego doświadczenia może kierować pracą podległych mu instruktorów i animatorów.

### Wymagania w zakresie wiedzy

- 2.1 Organizacja: umie bezpiecznie zaplanować, poprowadzić oraz przeanalizować zajęcia indywidualne oraz z grupą średniozaawansowanych wg zasad nauczania poprzez grę i adekwatnie do umiejętności.
- 2.2. Komunikacja: umie komunikować się ze średniozaawansowanymi zawodnikami, posiada dobrze rozwinięte zdolności przywódcze, stosuje nauczanie odkrywcze (efektywne zadawanie pytań) , umie wciągnąć zawodnika w proces decyzyjny.
- 2.3. Dydaktyka: Doskonale rozumie/wie jak uczą się początkujący i średniozaawansowani, wie jak wykorzystać pomoce dydaktyczne, zna podstawowe style nauczania, etapy/kroki metodyczne, umie przeprowadzić pokaz. Umie zaplanować i perfekcyjnie stosować zastosować procedurę – otwarte-zamknięte – otwarte.
- 2.4 Taktyka: umie rozwijać umiejętności gry prowadzonych zawodników we wszystkich 5 sytuacjach meczowych - kształtować wszechstronny styl gry.
- 2.5 Technika: Ma pewną wiedzę na temat biomechaniki i techniki. Jest zdolny określić silne strony oraz mankamenty techniki stosowanej przez zawodnika w zależności od zamierzonej intencji taktycznej.
- 2.6 Diagnoza i doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych: posiada umiejętność dokonania szczegółowej analizy umiejętności technicznych średniozaawansowanego zawodnika. Potrafi zaproponować metody ich poprawy lub doskonalenia wiodące do zwiększenia skuteczności uderzeń przy zminimalizowanym prawdopodobieństwie odniesienia kontuzji.
- 2.7 Posiada wiedzę na temat przepisów gry w tenisa oraz podstawowych przepisów organizacji zawodów. Umie zorganizować współzawodnictwo wg zmodernizowanych, niestandardowych przepisów.
- 2.8 Posiada wiedzę na temat podstawowych zagadnień bezpieczeństwa, pierwszej pomocy i zapobiegania kontuzjom.
- 2.9 Zna podstawowe zagadnienia przygotowania sprawnościowego początkujących i średniozaawansowanych.
- 2.10 Psychologia: zna podstawowe techniki motywowania, wspierania i dodawania pewności siebie zawodnikowi. Zna podstawy stawiania celów, optymalnego pobudzenia oraz rutynowych zachowań przedmeczowych oraz pomiędzy punktami, umie stosować pozytywne informacje zwrotne, nastawienie na działanie vs. nastawienie na wyniki.

### Wymagania w zakresie poziomu gry

- 3.1 Doświadczony zawodnik turniejowy (ITN 4-6), przynajmniej na poziomie krajowym
- 3.2 Umiejętność pełnienia roli partnera treningowego wobec zawodników turniejowych
- 3.3 Umiejętność zademonstrowania wszystkich zaawansowanych technik/zagrań tenisowych
- 3.4 Umiejętność nagrywania piłek adekwatnie do sytuacji

### **Wymagania w zakresie kompetencji osobistych i społecznych**

- 4.1 Zainteresowanie oraz entuzjastyczne nastawienie do pracy trenera zawodników wyczynowych. Chęć zdobywania wiedzy/nowych informacji.
- 4.2 Pozytywna osobowość/dobry motywator, empatia wobec wychowanków.
- 4.3 Zaawansowane umiejętności w zakresie komunikowania się (głos, mimika, gestykulacja, efektywne zadawanie pytań, poczucie humoru, język/swoboda wypowiedzi, itp.).
- 4.4 Na korcie emanuje swobodą, pozytywną pewnością siebie i kompetencją.
- 4.5 Postawa zawodowa/podejście pedagogiczne (punktualność i terminowość, odpowiedzialność - można na nim polegać, zainteresowanie podopiecznymi - ich rozwojem, problemami).