

**PROGRAM KURSU
TREnerskiego w Tenisie - ELITE**

Specjalizacja zawodowa Trener Szkolenia Wyczynowego

Opracowanie: Piotr Unierzyski

Wojciech Andrzejewski

Prawa autorskie zastrzeżone

Polski Związek Tenisowy

Warszawa 2019

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

III. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM KURSU

IV. ZAŁĄCZNIKI

1. Kompetencje – Trener Szkolenia Wyczynowego

I. CEL I ZADANIA KURSU

Kurs ten przeznaczony jest dla byłych zawodników z dużym doświadczeniem na poziomie tenisa wyczynowego. Jest to zgodne z zaleceniami ITF zgodnie z zasadą uznawania dotychczasowych doświadczeń zawodniczych. Program kursu ma mniejszą liczbę godzin (82h) w porównaniu do pełnego kursu TSW (150h). Wymagania kompetencyjne i egzaminy są takie same jak na kursie Trenera Szkolenia Wyczynowego.

Po ukończeniu kursu trener ma kompetencje do pracy z dziećmi i młodzieżą trenującą oraz uczestniczącą w turniejach. Potrafi analizować, planować i prowadzić treningi indywidualne oraz grupowe, a także prowadzić zawodników podczas turniejów oraz obozów tenisowych. W toku zajęć słuchacze uczą się jak samodzielnie dokonywać pogłębionej analizy umiejętności taktyczno-technicznych oraz sprawności i przygotowania mentalnego swoich zawodników, poprawnie stawiać cele szkoleniowe oraz zaplanować roczny cykl szkolenia. Poznają nowoczesne formy treningu taktyczno-technicznego, podstawy treningu zintegrowanego, a także elementy treningu sprawnościowego oraz mentalnego.

Program oraz ocena kompetencji końcowych odpowiadają poziomowi ITF Coach of Advanced Players Course. Kurs ten jest prowadzony zgodnie z zaleceniami ITF wg nowoczesnego podejścia kompetencyjnego, co oznacza, że obok zajęć formalnych, część materiału będzie realizowana w formie praktyk pod nadzorem oraz pracy samodzielnej tzw. projektów.

Absolwent, posiadający adekwatne doświadczenie w roli Trenera Szkolenia Wyczynowego może przystąpić do kursu ITF Coaching High Performance Players' Course, co oznacza uzyskanie specjalizacji Trenera Coacha.

Kto może uczestniczyć	<ul style="list-style-type: none">• byli zawodnicy, którzy posiadali ranking ATP/WTA,• byli zawodnicy, medaliści MP/HMP (U21/23, KiM) w grze pojedynczej,• szkoleniowy spełniający kryteria Trenera Szkolenia Wyczynowego Eksperta
Miejsce pracy	<ul style="list-style-type: none">• klub• kadra wojewódzka/regionalna• szkolenie centralne
Grupa docelowa	<ul style="list-style-type: none">• zawodnicy uczestniczący w turniejach ogólnopolskich i międzynarodowych TE i ITF
Zakres odpowiedzialności	<ul style="list-style-type: none">• może pracować samodzielnie w zawodnikami wyczynowymi

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 w tenisie mogą być przyjęci kandydaci spełniający następujące warunki:

wiek	poziom gry	wykształcenie	doświadczenie	niekaralność
21 lat	min. ITN 4	średnie z maturą	nie wymagane	tak

3. Warunki zaliczenia kursu i egzaminu końcowego

- obecność na 90% zajęć,
- 2-częściowy egzamin:
 - 1) prowadzenie 20-30 min. fragmentu treningu indywidualnego lub grupowego,
 - 2) sprawdzian wiedzy teoretycznej (testy z 30 pytaniami zamkniętymi oraz 3 otwartymi spośród bazy pytań obejmującej całokształt wymaganej wiedzy).

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

III. PLAN I PODZIAŁ MATERIAŁU

Miejsce zajęć	Tematy	Czas (h)	Nabywane kompetencje (wiedza)
Sala wykładowa	Temat: Wprowadzenie	1	<ul style="list-style-type: none"> organizacja kursu, egzaminy, system szkolenia trenerów PZT, rola, zadania trenera: obszary działania, kompetencje, etyka, omówienie projektów
Sala wykładowa	Temat: Charakterystyka współczesnego tenisa - współczesny trening – podejście zintegrowane	2	<ul style="list-style-type: none"> czynniki determinujące poziom i postępy sportowe, wybrane zagadnienia fizjologiczno-biochemiczne, tenis dzieci i młodzieży, rozwój biologiczny, emocjonalny, społeczny zawodników na etapie treningu ukierunkowanego, metody określania potencjału i poziomu sportowego, identyfikacja talentów.
Sala wykładowa/kort	Temat: Utrwalenie wiadomości i kompetencji na podstawie dotychczasowych doświadczeń	5	<ul style="list-style-type: none"> strategia i taktyka, elementy biomechaniki, style przywództwa/ nauczania, zdolności. komunikacyjne
Sala wykładowa/kort	Temat: Ocena i doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych	4	<ul style="list-style-type: none"> trening taktyczny - doskonalenie umiejętności realizowania intencji taktycznych oraz podejmowania decyzji w 5 sytuacjach meczowych, doskonalenie umiejętności taktycznych – gra przeciwko różnym stylom gry, doskonalenie (poprzez ćwiczenia), sposobów rozwijania umiejętności taktycznych zawodnika wyczynowego w 5 sytuacjach meczowych, strefach i fazach gry, w połączeniu z intencjami taktycznymi oraz innymi czynnikami wpływającymi na taktykę.
Sala wykładowa/kort	Temat: Technika, jej analiza i doskonalenie	8	<ul style="list-style-type: none"> ocena techniki, metodyka doskonalenia i korygowania techniki – podejście zintegrowane, technika uderzeń oraz pracy nóg w ujęciu zintegrowanym, konstruowanie serii ćwiczeń (OZO) w celu doskonalenia umiejętności taktyczno-technicznych, treningi indywidualne w obecności tutorów, konstruowanie planu rozwijania umiejętności taktyczno-technicznych w krótkiej i średniej perspektywie.
Sala wykładowa	Temat: Psychologia tenisa; wstęp	4	<ul style="list-style-type: none"> wstęp do psychologii tenisa- charakterystyka tenisa z punktu widzenia psychologii, rozwój mentalny, osobowości zawodnika.

Sala wykładowa/kort	Temat: Psychologia tenisa; doskonalenie umiejętności mentalnych w treningu zintegrowanym u zawodników wyczynowych	2	MOTYWACJA <ul style="list-style-type: none"> • diagnozowanie problemów z motywacją u zawodników, • budowanie pozytywnego klimatu treningu, • motywacja zewnętrzna i wewnętrzna - budowanie motywacji wewnętrznej, • praca na celach: prawidłowe formułowanie celów – warsztat.
		2	KONCENTRACJA <ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie koncentracji na korcie od początkującego dziecka do dojrzałego zawodnika, • rutyna międzypunktowa (16 seconds cure), • ćwiczenie koncentracji poza kortem.
		2	KONTROLA EMOCJI <ul style="list-style-type: none"> • odczytywanie pobudzenie emocjonalnego organizmu, co jest pod kontrolą, a co poza kontrolą zawodnika na korcie, • różnice indywidualne (temperament), a reakcje na stres, • metody aktywowania zawodnika - podnoszenia pobudzenia zawodnika, • metody relaksacyjne - obniżenie pobudzenia zawodnika, • strategie radzenia sobie ze stresem na korcie – warsztat.
		4	KONTROLOWANIE MYŚLI, POSTAWY CIAŁA, PEWNOŚĆ SIEBIE <ul style="list-style-type: none"> • stosowanie strategii poznawczych na korcie, • metody budowania pewności siebie, • trening pozytywnej mowy ciała.
		2	Trening zintegrowany na korcie: wzbogacenie treningu tenisowego o ćwiczenia mentalne (pokaz, prowadzenie słuchaczy).
Sala wykładowa/kort	Temat: Metodyka nauczania i doskonalenia umiejętności taktyczno-technicznych	8	<ul style="list-style-type: none"> • systematyka metod treningu taktyczno-technicznego, • struktura treningu taktyczno-technicznego; słuchacze prowadzą zajęcia w grupowe.
Sala wykładowa	Temat: Zagadnienia organizacyjno-prawne	2	<ul style="list-style-type: none"> • organizacja tenisa w Polsce i na świecie, • zasady rankingu: PZT, TE, ITF, WTA, ATP, • zagadnienia prawne: przepisy regulujące kwestie wykonywania zawodu, odpowiedzialność cywilna i karna trenera, • ustawy, przepisy dotyczące sportu (tenisa).
Sala wykładowa/kort	Temat: Trening sprawnościowy i zapobieganie kontuzjom	16	<ul style="list-style-type: none"> • nowa koncepcja przygotowania motorycznego w tenisie, • rozgrzewka – mobilizacja, aktywacja –stabilizacja, • stretching statyczny i dynamiczny, • wydajność ruchowa i zapobieganie urazom, profilaktyka urazów, wzorce ruchowe, ocena motoryczna, zasady treningu funkcjonalnego, • wybrane metody odnowy biologicznej w tenisie,

			<ul style="list-style-type: none"> • rozwój, budowanie, metody kształtowania umiejętności kompleksowych w treningu zintegrowanym <ul style="list-style-type: none"> ○ zwinność i koordynacja ○ wytrzymałość specjalna a wydolność w tenisie ○ siła i moc ○ szybkość
Kort	Temat: Prowadzenie zajęć indywidualnych oraz grupowych/ trening zintegrowany	8	Grupy 3-4 zawodników (tematy „łączone”)
Sala wykładowa	Temat: Stawianie celów, Planowanie i periodyzacja	4	<ul style="list-style-type: none"> • profilowanie, określenie celów szkoleniowych w 4 sferach, • zasady planowania, • układanie planu rozwoju zawodnika, planów rocznych, • planowanie typowego mikrocyklu wg podejścia zintegrowanego.
Sala wykładowa/kort	Temat: Praca/podczas turnieju	6	<ul style="list-style-type: none"> • analiza meczowa, wnioskowanie, • trening podczas zawodów (sfera mentalna, sprawność, technika, taktyka)
	Temat: Kształtowanie indywidualnego stylu gry	2	Rozwijanie indywidualnego stylu gry zawodnika w oparciu o jego predyspozycje psychiczne, fizyczne oraz umiejętności taktyczno-techniczne.
Sala wykładowa	Egzamin teoretyczny	2	30 pytań otwartych i 30 zamkniętych
Kort	Egzamin praktyczny	4	15-20 minut - prowadzenie zajęć wg procedury egzaminacyjnej ITF
	Podsumowanie	1	Co dalej? Rozwój własny Jak rozwijać w sobie doświadczenie, jak stać się jeszcze lepszym trenerem?
		82 h + 7h egzaminy	

Praca samodzielna - projekty

Biomechanika i technika (8h)	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza techniki wybranego zawodnika wraz prowadzeniem treningu technicznego – wideo
Analiza meczowa – zbieranie danych dotyczących rozwoju zawodniczego	<ul style="list-style-type: none"> • określenie elementów (silne i słabe strony) do doskonalenia (kolejne mecze) i rozwoju (proces treningowy), • stawianie celów na podstawie analizy meczowej oraz innych dostępnych informacji.
Planowanie	Roczny plan szkolenia / analiza własnego planu rocznego

Załącznik nr 1: Kompetencje - Trener Szkolenia Wyczynowego

Charakter pracy

- 1.1 Pracuje głównie na poziomie klubowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.
- 1.2 Posiada kwalifikacje do pracy z zawodnikami dobrej klasy (do ITN 3/4), startującymi w turniejach ogólnopolskich.
- 1.3 Potrafi dokonać szczegółowej analizy, zaplanować i poprowadzić roczny cykl szkolenia, treningi indywidualne i grupowe z zawodnikami turniejowymi dobrej klasy (do ITN 3/4).
- 1.4 Po zdobyciu odpowiedniego doświadczenia może pełnić funkcję koordynatora w klubie.
- 1.5 Kieruje pracą podległych mu trenerów, instruktorów i animatorów.
- 1.6 Realizuje zadania/programy o wyższym stopniu trudności (dla zawodników turniejowych, obozy treningowe, itp.).
- 1.7 Pełni funkcję opiekuna ekipy podczas zawodów ogólnopolskich.
- 1.8 Przygotowuje roczne plany treningowe i startowe dla zawodników startujących w turniejach.
- 1.9 Nie powinien pracować z zawodnikami startującymi w turniejach międzynarodowych oraz profesjonalnymi.
- 1.10 Nie ma obowiązku pracować z graczami początkującymi.
- 1.11 Może być wykładowcą na kursach dla instruktorów.

Wymagania w zakresie wiedzy

- 2.1 Organizacja: umie zaplanować, zorganizować, bezpiecznie przeprowadzić oraz zanalizować zajęcia indywidualne lub grupy zawodników zaawansowanych (ukierunkowany etap szkolenia) adekwatnie do umiejętności oraz ich rozwoju psychofizycznego.
- 2.2. Komunikacja: umie komunikować się z zaawansowanymi zawodnikami, posiada dobrze rozwinięte zdolności przywódcze, doskonale umie stosować nauczanie odkrywcze (efektywne zadawanie pytań); umie „wciągnąć” nastoletniego zawodnika w proces stawiania celów oraz planowania procesu treningowego.
- 2.3 Dydaktyka: wie, jak doskonalić umiejętności taktyczno-techniczne u zaawansowanych zawodników, dobrać metody treningowe do potrzeb i umiejętności graczy, jakie zastosować pomoce dydaktyczne i style nauczania. Umie zidentyfikować potencjał oraz doskonalić indywidualny styl gry danego zawodnika. Posiada znajomość procesu treningowego, planowania i periodyzacji, wie jak współpracować z trenerami przygotowania sprawnościowego, mentalnego czy fizjoterapeutą.
- 2.4 Technika: posiada wiedzę na temat zaawansowanych technik (wykonywania uderzeń i poruszania się) przydatnych zawodnikom turniejowym, umie dokonać precyzyjnej analizy uderzeń w zależności od intencji taktycznej i sytuacji meczowej oraz zastosować adekwatne procedury doskonalenia techniki.
- 2.5 Taktyka: posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień taktyki przydatnych zawodnikom turniejowym, umie doskonalić procesy podejmowania decyzji oraz kształtować ulubione schematy zachowań taktycznych.
- 2.6 Diagnoza i doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych: posiada szczegółową wiedzę na temat diagnozowania i korygowania błędów (zasad biomechaniki), która pozwala na pogłębione diagnozy i korekty zaawansowanych technik.
- 2.7 Posiada wiedzę na temat przepisów turniejowych oraz gry w tenisa oraz organizacji zaawansowanych zawodów.
- 2.8 Posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień z zakresu udzielania pierwszej pomocy, zapobiegania kontuzjom oraz podstawowych zagadnień fizjologii w odniesieniu do tenisa. Umie stosować nowoczesne metody rozgrzewki, mobilizację, aktywację, zna wachlarz ćwiczeń zapobiegających kontuzjom.
- 2.9 Posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień przygotowania sprawnościowego zawodników turniejowych.
- 2.10 Psychologia: umie stosować szereg technik psychologicznych przydatnych zawodnikom turniejowym, posiada zaawansowaną wiedzę nt. stawiania celów, rutynowych zachowań przedmeczowych, umie nauczać zawodnika koncentracji na zadaniu, potrafi pozytywnie motywować zawodników turniejowych.

Wymagania w zakresie poziomu

- 3.1 Doświadczony zawodnik turniejowy (ITN 3-4) na poziomie krajowym/ międzynarodowym.
- 3.2 Może pełnić rolę partnera treningowego wobec zawodników wyczynowych.
- 3.3 Umie zademonstrować wszystkie zaawansowane techniki/zagrania tenisowe.
- 3.4 Umie nagrywać piłki adekwatnie do sytuacji.

Wymagania w zakresie kompetencji osobistych i społecznych

- 4.1 Zainteresowanie oraz entuzjastyczne nastawienie do pracy. 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).