



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.

Kto może uczestniczyć	• instruktorzy z licencją PZT • zawodnicy z punktami ATP/WTa z pominięciem kursu instruktorskiego • trenerzy II klasy (wg starego systemu), jako forma doszkalania
Miejsce pracy	• klub, szkoła tenisa, akademie tenisowa
Grupa docelowa	• zawodnicy średniozaawansowani w różnym wieku; (do ITN 7-8), • dzieci startujące w turniejach Tennis 10 oraz wojewódzkich do lat 12, • gracze rekreacyjni w każdym wieku
Zakres odpowiedzialności	• może pracować samodzielnie w zawodnikami średniozaawansowanymi, nie powinien pracować z zawodnikami wyczynowymi. • ponosi pełną lub znaczącą odpowiedzialność za prowadzony przez siebie proces szkolenia; może podlegać trenerowi koordynatorowi (Ekspertowi lub Mistrzowi).

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 ¹⁾	2 lata (od ukończenia kursu) udokumentowanej pracy jako Instruktor ¹⁾	tak

¹⁾ 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	Wprowadzenie do kursu	60 minut	- rola i zadania trenera, rozwój zawodowy w tenisie, system kształcenia trenerów w Polsce - plan zajęć oraz program kursu - zakres wiedzy i kompetencje końcowe - podstawowe zasady obowiązująca podczas kursu (punktualność, itp.)
Sala wykładowa	Temat: Świadomość siebie, jako trenera	60 minut	- rola, zadania, motywy pracy trenera tenisa, możliwości rozwoju - analiza posiadanych zdolności, moje silne oraz słabe stron. - profesjonalizm w pracy - zachowania profesjonalne
Kort Sala wykładowa	Temat: Komunikacja – wstęp Style nauczania i przywództwa	60 minut 60 minut	- zastosowanie różnych sposobów komunikacji, dostosowanych do potrzeb średnio zaawansowanego zawodnika (ŚZZ). - umiejętność stworzenia i utrzymania pozytywnego otoczenia do treningu.
Kort Sala wykładowa	Temat: Strategia i taktyka	60 minut 60 minut	- charakterystyka tenisa dzieci i młodzieży, tenis amatorski a wyczynowy, - różnice pomiędzy stylem gry, strategią i taktyką, sytuacje meczowe, intencje, rozwiązania taktyczne (powtórka i rozwinięcie z Kursu Instruktorskiego), - ewolucja umiejętności na kolejnych etapach szkolenia (piłka czerwona, pomarańczowa, zielona, „żółta”) - podejście zintegrowane, - analiza umiejętności taktycznych u ŚZZ poprzez gry szkolne (ze zmodyfikowanymi zasadami – „O”).
Kort	Temat: Rozwijanie umiejętności taktycznych	180 minut	- rozwijanie umiejętności taktycznych u ŚZZ, - 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.
Kort	Temat: Zastosowanie umiejętności komunikacyjnych podczas zajęć na korcie	60 minut	- stosowanie stylu odkrywczego poprzez efektywne zadawanie pytań podczas treningu taktycznego, - dawanie właściwych komentarzy, informacji zwrotnych.
Sala wykładowa Kort	Temat: Psychologia – doskonalenie umiejętności mentalnych w treningu zintegrowanym	120 minut 240 minut	- ćwiczenia rozwijające umiejętności mentalne: motywację, koncentrację, kontrolę emocjonalną, samokontrolę, - stosowanie ćwiczeń doskonalących mentalne, - włączanie metod treningu mentalnego do ćwiczeń taktyczno-technicznych.

Kort Sala wykładowa	Temat: Biomechanika i technika	90 minut 120 minut	Geneza skutecznej techniki: • podstawowe zasady biomechaniczne, jako podstawa dla zdiagnozowania i poprawy techniki • fazy uderzenia i ich kluczowe elementy składowe (rozwiniecie z Kursu Instruktorskiego) - chwyt, fazy uderzenia, praca nóg, • powiązanie intencji taktycznych z techniką konkretnych uderzeń.
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 odkrywcza) 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	Uderzenia sytuacyjne	60 minut	
Kort Sala wykładowa	Praca nóg	60 minut 60 minut	
Sala wykładowa	Temat: Analiza, diagnoza i doskonalenie umiejętności technicznych wg podejścia zintegrowanego	120 minut	• Typowe problemy i błędy techniczne spotykane u dzieci, zawodników klubowych oraz amatorów. • Metody analizowania i doskonalenia techniki: - stwarzanie sytuacji (gry szkolne, ze zmienionymi zasadami) do obserwacji umiejętności technicznych, - metody doskonalenia oraz korygowania techniki (podejście zintegrowane).
Kort		120 minut	• Metodyka doskonalenia umiejętności technicznych i poprawiania błędów w praktyce (prowadzi wykładowca).
Kort		210 minut	• Analiza i korekta techniki, metodyka doskonalenia i korygowania techniki - lekcje indywidualne z zawodnikami w obecności tutorów.
Sala wykładowa	Podsumowanie zagadnień dotyczących techniki	60 minut	• Podsumowanie i omówienie projektów z zakresu techniki.
Kort	Temat: Nagrywanie / dogrywanie piłek	90 minut	• różne sposoby nagrywania piłek (opuszczanie, dorzucanie, nagrywanie z kosza, wymiana). • częstotliwość, częste problemy w nagrywaniu – zajęcia częściowo w formie grywalizacji.

Sala wykładowa Kort	Temat: Metodyka nauczania - Nowoczesna metodyka nauczania - Metody nauczania i treningu	120 minut 240 minut	Systematyka trening zintegrowanego - zastosowanie metod treningowych odpowiednich do wieku rozwojowego, etapu rozwoju umiejętności tenisowych i indywidualnych potrzeb zawodników. - określanie celowości poszczególnych ćwiczeń, - umiejętność zaplanowania lekcji/treningu, - utrzymanie dynamiki ćwiczeń w grupie, utrzymanie zaangażowanie wszystkich uczestników, - różnice w obciążeniach i organizacji zajęć w zależności od grupy celowej (dzieci-amatorzy). - rodzaje ćwiczeń; stosowanie nowoczesnych środków dydaktycznych, podejścia zintegrowanego, taktycznego, nauczania poprzez grę, różnicowania (dyferencjacji) w ćwiczeniach. Uczenie poprzez działanie / "czucie" różnic. - pomoce dydaktyczne, środki podnoszące skuteczność i atrakcyjność zajęć (grywalizacja, stawianie celów itp.), - identyfikowanie ograniczeń oraz ryzyka związanego z realizacją ćwiczeń.
Kort	Temat: Metodyka nauczania i treningu	240 min	- doskonalenie (poprzez ćwiczenia) umiejętności taktyczno-technicznych, - praca grup kandydatów z zawodnikami pod opieką tutorów (pojedyncze ćwiczenia, otwarte i zamknięte).
Sala wykładowa	Temat: Formułowanie celów treningowych	90 minut	- podstawowe zasady formułowania celów szkoleniowych, - planowanie całego treningu w oparciu o zasady stawiania celów.
Kort	Temat: Treningi grupowe dla średnio zaawansowanych graczy	180 minut	- stosowanie OZO (otwarte-zamknięte-otwarte) w różnych wariantach, - zastosowanie w praktyce progresji poprzez „otwieranie i zamykanie ćwiczeń”, - kompleksowe doskonalenie umiejętności (metodyka, komunikacja, efektywne zadawanie pytań, przywództwo przed, w trakcie i po treningu), - stosowanie nowoczesnych form podnoszenia jakości i atrakcyjności zajęć – grywalizacja, tworzenie scenariuszy, stawianie celów w odniesieniu do pojedynczego treningu lub ćwiczenia, - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, - wyposażenie w środki potrzebne do zajęć wraz z niezbędnymi pomocami dydaktycznymi i sprzętem.
Sala wykładowa kort	Temat: Zintegrowane podejście do rozwoju zawodników	120 minut 120 minut	- etapy rozwoju umiejętności kompleksowych u początkujących i średniozaawansowanych zawodników, - podejście zintegrowane – łączne (kompleksowe) rozwijanie elementów taktycznych, technicznych, mentalnych oraz sprawności,

			• powiązanie rozwoju gry z elementami taktycznymi, technicznymi, mentalnymi i przygotowania fizycznego, • identyfikowanie, uzgadnianie i przygotowanie celów (technicznych, taktycznych, sprawność, psychika) wg podejścia zintegrowanego.
Kort Sala wykładowa	Temat: Gra podwójna	120 minut 60 minut	• charakterystyka taktyczna i psychologiczna debła dla początkujących i średniozaawansowanych, • podstawowe schematy w deblu (typowe sytuacje i ich doskonalenie w treningu sytuacyjnym), • debl dla zawodników klubowych, • debl dla dzieci wieku 9-12 lat, kluczowe aspekty strategii i taktyki w grze podwójnej.
Kort	Temat: Lekcja indywidualna dla graczy klubowych, amatorów, dzieci na poziomach pomarańczowym, zielonym, nastolatków- amatorów	210 minut	• Prowadzenie lekcji indywidualnych z wykorzystaniem pryncypiów biomechanicznych. • Doskonalenie: - umiejętności analizowania i poprawiania techniki w kontekście taktyki, sfery psychicznej i fizycznej, - procedura analizy i doskonalenia czynników (elementów techniki), wpływających na kontrolę piłki (kierunek, wysokość, głębokość, rotacja i prędkość), - doskonalenie umiejętności komunikacyjnych oraz demonstrowania kluczowych technicznych zasad do podstawowych uderzeń i ćwiczeń dla początkujących i średniozaawansowanych graczy, - stosowanie podstawowych metod pomagających doskonaląc umiejętności techniczne. • Ułatwienie rozwoju umiejętności techniczno-taktycznych poprzez zastosowanie odpowiednich progresji i regresji.
Sala wykładowa Kort	Temat: Przygotowanie fizyczne dla początkujących	60 minut 210 minut	• Zrozumienie i zastosowanie odpowiednich ćwiczeń i gier w celu rozwijania sprawności fizycznej u początkujących i średniozaawansowanych. • Proste sposoby prewencji urazów, rozgrzewka, ćwiczenia uspakajające.
Sala wykładowa	Temat: Tworzenie planu rozwoju promocji klubu/organizacji tenisowej	180 minut	• Tworzenie planu rozwoju / promocji organizacji tenisowej. • Przegląd istniejącego programu i określenie odpowiednich celów w oparciu o analizę SWOT/SMARTER. • Opracowanie planu działania, w perspektywie osiągnięcia wyznaczonych celów.
Sala wykładowa Kort	Temat: Rozwój graczy/zawodników średniozaawansowanych	120 minut 300 minut	• Zasady opracowywania programu doskonalenia (serie treningów/lekcji). • Planowanie serii zajęć dla ŚZZ oraz graczy klubowych. • Planowanie na poziomach niebieskim, czerwonym, pomarańczowym, zielonym. • Program doskonalenia na miesiąc dla jednego kluczowego technicznego i taktycznego elementu:

			➤ ile razy w tygodniu ➤ czas trwania / ilość serii w lekcji ➤ progresja / dodawanie ćwiczeń - niebieski, czerwony, pomarańczowy, zielony poziom
Kort	Temat: Ćwiczenia w lekcji grupowej dla średniozaawansowanych – praktyka z zawodnikami	300 minut	• Środki, pomoce dydaktyczne i sprzęt potrzebny do lekcji. • Skuteczne przywództwo oraz umiejętności komunikacyjne przed, w trakcie i po zajęciach. • Umiejętność planowania i przeprowadzania zajęć grupowych.
Sala wykładowa / kort	Temat: Zasady gry w tenisa i sposoby organizacji turniejów Tenisa 10, turniejów dla amatorów i graczy klubowych	960 minut	• nauczanie dzieci podstawowych przepisów gry w tenisa, • sędziowanie jednodniowej imprezy i poprowadzenie wszystkich meczy bez sędziego stołkowego, • znajomość przepisów tenisowych.
Sala wykładowa Kort	Temat: Szkolenie graczy z niepełnosprawnością	60 minut 120 minut	• Różne rodzaje tenisa dla osób niepełnosprawnych, sposoby nauczania początkujących i średniozaawansowanych graczy z niepełnosprawnością. • Sposoby poprowadzenia prostej lekcji z początkującymi, średniozaawansowanymi graczami na wózkach.
Sala wykładowa	Temat: Praca z rodzicami. Rola rodzica w rozwoju gracza	120 minut	• edukacja rodziców na temat zasad i ich roli w rozwoju zawodników, • korzystne i niekorzystne zachowania rodziców, • zasady utrzymywania dobrych relacji z rodzicami.
Sala wykładowa Kort	Temat: Praca z dorosłymi	120 minut 480 minut	• metody treningowe dla amatorów, dorosłych i starszych graczy, • Cardio Tennis • Tennis Express
Kort	Temat: Prowadzenie lekcji indywidualnych i grupowych	360 minut	• samodzielne prowadzenie zajęć z zawodnikami na różnym poziomie, • rozwoju umiejętności, poprzez zastosowanie odpowiednich progresji i regresji, otwieranie i zamykanie ćwiczeń, stosowanie nowoczesnych i tradycyjnych metod szkoleniowych dostosowanych do możliwości podopiecznych.
Kort	Egzamin wewnętrzny - zajęcia indywidualne	300 minut	
Kort	Egzamin wewnętrzny - zajęcia grupowe	240 minut	

Kort	Podsumowanie kursu	60 minut	• powtórzenie kluczowych elementów, co sprawia, że trener staje się jeszcze lepszy • określenie czego „ja przyszły trener” jeszcze nie wiem.
	Egzamin zewnętrzny PZT		
Sala wykładowa	Test pisemny	120 minut	
Kort	Poziom gry - test ITN	120 minut	
Kort	Lekcje grupowe	120 minut	
Kort	Lekcje indywidualne	120 minut	
	Łącznie: 9000 min (150 godz.)		

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

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