

PROGRAM KURSU Trenerskiego

Specjalizacja: trener – coach (trener hp) w tenisie

Opracowanie: Piotr Unierzyski
Mieczysław Bogusławski
Simon Wheatley
Cyril Genevois

Prawa autorskie zastrzeżone

Polski Związek Tenisowy

Warszawa 2021

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. Program kursu

I. CEL I ZADANIA KURSU

Celem kursu jest przygotowanie trenerów do pracy z zawodnikami biorącymi udział w międzynarodowych rozgrywkach TE/ITF/WTATP. Kurs realizowany jest we współpracy z ITF i przy wsparciu wykładowców zagranicznych o międzynarodowej renomie.

W toku kursu słuchacze rozwijają i utrwalają kompetencje niezbędne do samodzielnego prowadzenia **procesu treningowego** zawodników na specjalistycznym etapie szkolenia, czyli zawodników wysokowyczynowych (do ITN 1-4) – przede wszystkim startujących w turniejach międzynarodowych.

W toku zajęć słuchacze uczą się jak SAMODZIELNIE dokonać kompleksowej, głębokiej i szczegółowej analizy umiejętności swoich zawodników w ujęciu zintegrowanym, jak poprawnie stawiać szczegółowe cele szkoleniowe, jak skonstruować roczny cykl szkolenia, plany startów oraz wieloletnie plany rozwoju zawodniczego. Będą umieli perfekcyjnie stosować nowoczesne formy treningowe np. trening zintegrowany.

Część kursu jest realizowana poprzez platformy e-learningowe ITF oraz ATT oraz w formie projektów realizowanych w domu lub podczas zawodów. Pozwala to opanować część zagadnień teoretycznych „w domu”, zmniejsza liczbę wykładów i pozwala skupić się podczas spotkań na zagadnieniach praktycznych oraz wymianie doświadczeń. Indywidualizacja kursu daje wiele możliwości konsultacji.

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:** 24 lata w momencie rozpoczęcia kursu
- **wykształcenie:** średnie z maturą (ustawa o sporcie)
- **formalne uprawnienia:** TSW (wymagana licencja LTT)
- **doświadczenie:** udokumentowana praca szkoleniowa z zawodnikami wyczynowymi,
- **niekaralność** (ustawa o sporcie)

UWAGA ! Ostatecznej kwalifikacji na kurs dokonuje Komisja ds. Kształcenia i Doskonalenia Trenerów PZT

3. Warunki zaliczenia kursu i egzaminu końcowego

- Obecność na min. 90 % zajęć.
- Zaliczenie wszystkich modułów, w tym projektów oraz pokazów egzaminacyjnych.
- Zaliczenie kursu na platformie ITF Academy.
- Zaliczenie e-learningu ATT.
- Zaliczenie testu teoretycznego - sprawdzian wiedzy teoretycznej.

4. Program

Program oraz ocena kompetencji końcowych odpowiadają treści ITF Coach of High Performance Players Course.

III. PLAN I PODZIAŁ MATERIAŁU

Nabywane kompetencje (wiedza)	Czas/ Godz.	Miejsce zajęć	Uwagi / sposób oceny kompetencji E/ Pokaz/Projekt
PODSTAWY TRENINGU W TENISIE			
Charakterystyka tenisa w ujęciu zintegrowanym	1	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Biologiczne uwarunkowania treningu w tenisie; Biochemia i fizjologia w tenisie	3	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Nowoczesna koncepcja przygotowania sportowego w tenisie. Długofalowy rozwój zawodnika wyczynowego. Czynniki determinujące oraz limitujące poziom sportowy w tenisie. Identyfikacja talentów w tenisie	2	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Rozwój biologiczny i sportowy zawodników do etapu treningu ukierunkowanego	2	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
	8		
PRACA Z ZAWODNIKAMI WYSOKIEGO WYCZYNU, ROLA TRENERA, ZROZUMIENIE ZADAŃ I KOMPETENCJI, JAKIM WYMAGANIOM TRZEBA SPROSTAĆ			
„Gdzie jestem, dokąd zmierzam?” - Ewaluacja mnie, jako trenera, moje silne strony w czym powinienem(am) się doskonalić	1	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Wstęp do nowoczesnych metod nauczania, w tym podejście zintegrowane, Game Based Coaching, kierunki rozwoju treningu tenisowego w kolejnych latach	3	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Style pracy trenera w zastosowaniu do zawodników wysokiego wyczynu	2	Sala wykładowa	Projekt pisemny
Prowadzenie zawodników podczas podróży, treningów oraz turniejów – w tym komunikacja w praktyce (rozwinięcie z TSW)	2	Kort	Pokaz
	8		
ZAAWANSOWANA TECHNIKA ORAZ JEJ DOSKONALENIE			
Obserwacja i analiza techniki zawodników wysokiego wyczynu	2	Kort	Projekt pisemny
Łączenie doskonalenia umiejętności technicznych z intencjami taktycznymi, możliwościami indywidualnymi, dostosowaniem do stylu gry	2	Kort	Pokaz na koniec kursu
Serwowanie			
Opis i analiza serwisów zawodników wysokiego wyczynu (w tym zakresy dopuszczalnej odmienności). Różnice w podejściu do analizy i doskonalenia serwisu ze względu na wiek, płeć, warunki fizyczne)	2	Sala	Egzamin pisemny
Doskonalenie techniki serwowania	4	Kort	Pokaz
Gra z głębi kortu			
Technika uderzeń z głębi kortu. Opis i analiza zawodników wysokiego wyczynu (w tym zakresy dopuszczalnej odmienności). Różnice w podejściu do analizy i doskonalenia uderzeń ze względu na wiek, płeć, warunki fizyczne)	4	Sala	Egzamin pisemny
Doskonalenie techniki gry z głębi kortu	4	kort	Pokaz
Atakowanie -Gra przy siatce			
Technika uderzeń w grze przy siatce. Opis i analiza zawodników wysokiego wyczynu (w tym zakresy dopuszczalnej odmienności). różnice w podejściu do analizy i doskonalenia uderzeń ze względu na wiek, płeć, warunki fizyczne)	4	Kort	Pokaz (lub film)
Doskonalenie techniki gry przy siatce	4	Kort	Pokaz (lub film)
Obrona			

Technika uderzeń defensywnych. Opis i analiza zawodników wysokiego wyczynu (w tym zakresy dopuszczalnej odmienności). różnice w podejściu do analizy i doskonalenia uderzeń ze względu na wiek, płeć zaawansowanie)	4	Sala/Kort	Pokaz (lub film)
Doskonalenie techniki gry w obronie	4	Kort	Pokaz (lub film)
Poruszanie się, praca nóg			
Doskonalenie pracy nóg w praktyce u zawodników wyczynowych w ujęciu zintegrowanym - Przemieszczanie na korcie, „cykl” pracy nóg - Technika pracy na nogach - Nauka oraz doskonalenie pracy nóg - Trening wspomagający pracę nóg - Zasady biologiczne w treningu w ujęciu zintegrowanym - objętość, intensywność, planowanie itd. - Połączenie treningu technicznego z motorycznym	3	Kort	Pokaz (lub film)
Metodyka doskonalenia umiejętności technicznych w ujęciu taktycznym (w powiązaniu z taktyką)			
Etapy rozwoju umiejętności technicznych Planowanie rozwoju zawodnika pod kątem wymogów fizycznych i technicznych Nowoczesne metody treningu u zawodników wysokiego wyczynu (Game Based Coaching - nauczanie poprzez grę) – w kontekście wszystkich sytuacji meczowych i zaawansowanych rozwiązań taktycznych Gra podwójna – doskonalenie elementów szczególnie przydatnych w deblu	10	Sala/kort	Projekt/pokaz
	47		
TAKTYKA NA POZIOMIE WYSOKIEGO WYCZYNU OD JUNIORA DO PRO			
Standardy, wymagania, najważniejsze zasady taktyczne w wyczynowym tenisie Planowanie rozwoju taktycznego u zawodników wysokiego wyczynu Fundamenty taktyki na poziomie wysokiego wyczynu - statystyki i co z tego wynika dla praktyki Prowadzenie analizy meczowej z pomocą techniki oraz.. kartki papieru Rozwijanie umiejętności taktyczno - technicznych w 5 sytuacjach meczowych Rozwój umiejętności taktycznych w grze na różnych nawierzchniach Nauczanie podejmowania decyzji na poziomie profesjonalnym Schematy zachowań taktycznych i ich nauczanie w grze pojedynczej i podwójnej Opracowywanie strategii na konkretne mecze z zawodnikami Budowanie indywidualnego stylu gry	12	Sala/kort	Egzamin pisemny/projekt
	12		
PSYCHOLOGIA NA POZIOMIE WYSOKIEGO WYCZYNU			
Zrozumienie rozwoju psychicznego zawodników wyczynowych; od nastolatka do dojrzałego zawodnika Rozwijanie zaawansowanych umiejętności mentalnych Jak “stworzyć” zawodnika silnego mentalnie Budowanie zaufania we własne siły Praca na celach Pobudzenie, kontrola emocjonalna, samoregulacja Rutynowe zachowania przed w czasie i po meczu	12	Sala/kort	Egzamin pisemny/pokaz

	12		
METODYKA TRENINGU WYSOKO WYCZYNOWEGO - praktyka			
Systematyka metod treningowych Stosowanie różnych metod treningowych w zależności od potrzeb zawodnika w praktyce (praca z zawodnikami) w grze pojedynczej i podwójnej Trening zintegrowany	12	Sala/kort	Egzamin pisemny/pokaz
	12		
WSPÓŁPRACA Z TEAM-EM, MEDIAMI, SPONSORAMI RODZICAMI ITP.			
Szkolenie medialne Współpraca z trzecimi stronami Agenci, kontrakty Rodzice zawodników wysokiego wyczynu Oferta marketingowa	4	sala	Egzamin końcowy Projekt
	4		
TRENING MOTORYCZNY ORAZ PROFILAKTYKA KONTUZJI			
Rozgrzewka w tenisie: mobilizacja, aktywizacja	2	Sala (sportowa)	Pokaz (lub film)
Odnova biologiczna, regeneracja potreniowa	1	Sala (sportowa)	Egzamin pisemny
Wydolność i wytrzymałość specjalna w tenisie Metody rozwoju wytrzymałości specjalnej na różnych etapach rozwoju zawodniczego	2	Kort	Projekt
Szybkość i zwinność w tenisie - Szybkość jako podstawa treningu w tenisie - Szybkość w perspektywnym planie rozwoju fizycznym zawodnika - Metodyka kształtowania szybkości ogólnej oraz specjalnej (tenisowej) - Trening wspomagający doskonalenie szybkości - Trening siły w doskonaleniu szybkości. Tak czy nie? - Kontrola treningu szybkości - Doskonalenie zwinności i koordynacji w części wstępnej (rozgrzewce) oraz głównej treningu	3	Sala/Kort	Pokaz
Koordynacja w tenisie - Zdolności koordynacyjne jako baza późniejszych umiejętności - Okresy krytyczne dla rozwoju koordynacji ruchowej - Metodyka kształtowania oraz doskonalenia koordynacji ruchowej - Koordynacja (specjalna) w tenisie - Ćwiczenia koordynacji w tenisie - Koordynacja w planie treningowym	4	Kort	Projekt pisemny Pokaz (film) - Ćwiczenia koordynacji
Trening siły i mocy - Siła i moc; rozwój, budowanie, metody kształtowania w tenisie - Wpływ treningu siły i mocy na rozwój zawodnika - Zasady planowania treningu uwzględniając wiek i zaawansowanie zawodnika	4	kort	pokaz

- Nauka podstawowych ćwiczeń siłowych z podziałem na wzorce ruchowe - Trening plyometryczny (cykl SSC) z podziałem na fazy nauczania - Trening balistyczny z piłką lekarską z podziałem na fazy nauczania			
Żywnienie w „domu” oraz podczas turniejów i podróży	2	sala	Egzamin pisemny
Nowoczesny trening łączony/ zintegrowany	4	Kort	Pokaz
Testy sprawności fizycznej tenisistów	2	Sala (sportowa)	Projekt
	22		
Temat: PLANOWANIE TRENINGU W UJĘCIU ZINTEGROWANYM			
Planowania procesu treningowego w tenisie wysokiego wyczynu (od mikro do makrocykli oraz planu wieloletniego)	8	Sala wykładowa	Egzamin pisemny/ plan roczny- projekt
	8		

PRAKTYKA (KONSULTACJE, OBOZY PZT)	30		
Staż pod opieką mentora (np. wyjazd na turnieje indywidualne /drużynowe)	30		

Zaliczenie – dopuszczenie do egzaminu - wszystkich projektów i pokazów (filmów) przewidzianych w programie - portfolio			
EGZAMINY PRAKTYCZNE ORAZ PISEMNE -1 DZIEŃ – - egzamin pisemny 2 godziny, - pokaz prowadzenia 3 wybranych przez egzaminatorów tematów spośród wszystkich ujętych w programie kursu	7		

RAZEM	123 godziny z wykładowcami + E learning + staż i praktyki + egzaminy		
--------------	---	--	--

**Załącznik nr 1: OPIS OBSZARÓW DZIAŁALNOŚCI ZAWODOWEJ ORAZ
UMIEJĘTNOŚCI TRENERA**

Specjalizacja zawodowa: Trener - Coach – Trener HP

CHARAKTERYSTYKA ZAWODOWA TRENERA SZKOLENIA WYCZYNOWEGO

GLÓWNE ROLE/FUNKCJE	Pracuje z młodzieżą i dorosłymi startującą w turniejach, głównie międzynarodowych. Analizuje, określa cele oraz plany szkolenia na etapie treningu Specjalistycznego (wysokiego wyczynu). Prowadzi trening indywidualny i grupowy z zawodnikami ITN 4-1, prowadzi zawodników podczas turniejów drużynowych i indywidualnych oraz obozów.
DOŚWIADCZENIE W PRACY TRENEFSKIEJ	Posiada doświadczenie w pracy ze sportowcami (posiada tytuł trenera szkolenia wyczynowego)
UMIEJSCOWIENIE/OBOWIĄZKI	Pracuje samodzielnie w klubie, z kadrą wojewódzką narodową lub indywidualnie
ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI	Ponosi pełną lub znaczącą odpowiedzialność za prowadzony przez siebie proces szkolenia. Może podlegać trenerowi-koordynatorowi np. Trenerowi Głównemu PZT (Ekspertowi lub Mistrzowi).

EFEKTY NAUCZANIA/WYMAGANIA KOŃCOWE

KOMPETENCJE FUNKCJONALNE (UMIEJĘTNOŚCI/KNOW-HOW)

OGÓLNE		Potrafi w sposób kreatywny tworzyć nowe programy treningowe. Potrafi zastosować zdobytą wiedzę teoretyczną w praktyce.
TRENING	Analizowanie wyciąganie wniosków	Potrafi samodzielnie dokonać analizy treningu zawodników na danym poziomie sportowym
	Planowanie	Potrafi stworzyć krótko i długoterminowe cele oraz plany szkolenia opracowane w oparciu o charakterystyki zawodników, wymagania dyscypliny oraz zasady teorii treningu.
	Organizowanie	Umie samodzielnie zorganizować pracę zawodników, zabezpieczyć odpowiedni sprzęt i urządzenia, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa podczas zajęć.
	Prowadzenie zajęć	Prowadzi zajęcia z zawodnikami na danym poziomie wytrenowania.
ZAWODY	Planowanie	Potrafi zaplanować starty w poszczególnych zawodach, jak i roczne oraz wieloletnie plany startów dostosowane do potrzeb zawodników, wymagań dyscypliny i w oparciu o prawa teorii sportu
	Organizowanie	Potrafi samodzielnie zorganizować pracę zawodników, niezbędny sprzęt/urządzenia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Może podejmować decyzje dotyczące zasad i regulaminów zawodów w ramach obowiązujących przepisów
	Prowadzenie	Umie przeprowadzić zawody dla zawodników na określonym poziomie, w oparciu o przepisy i regulaminy
	Analizowanie wyciąganie wniosków	Potrafi dokonać szczegółowej oceny przebiegu zawodów.
ZARZĄDZANIE	Planowanie	Potrafi zaplanować rozwój kariery zawodnika z uwzględnieniem współpracy z innymi trenerami, specjalistami z różnych dziedzin oraz innymi osobami (rodzice, działacze).
	Organizowanie	Potrafi zorganizować rozwój kariery zawodnika z uwzględnieniem współpracy z innymi trenerami, specjalistami z różnych dziedzin oraz innymi osobami (rodzice, działacze).
	Prowadzenie zajęć	Potrafi zarządzać karierą zawodnika z uwzględnieniem współpracy z innymi trenerami, specjalistami z różnych dziedzin oraz innymi osobami (rodzice, działacze).
	Analizowanie wyciąganie wniosków	Potrafi dokonać analizy ww. procesu i wyciągnąć stosowne wnioski.

EFEKTY NAUCZANIA/WYMAGANIA KOŃCOWE KOMPETENCJE - WIEDZA (KNOW-WHAT)

OGÓLNE		Posiada wiedzę dotyczącą nauk o Kulturze Fizycznej (metodyka treningu wyczynowego, psychologia, fizjologia, biomechanika, medycyna sportu). Potrafi ją zastosować w treningu sportowców; posiada dużą orientację w zakresie nowatorskich metod treningowych.
TRENING	Planowanie	Posiada znaczną wiedzę dot. zasad planowania treningu (taktycznego, technicznego, sprawnościowego oraz mentalnego), wszystkich elementów wieloletniego planu rozwoju zawodniczego powiązanego z poziomem sportowym zawodników oraz wymaganiami dyscypliny.
	Organizowanie	Posiada znaczną wiedzę dot. organizacji treningu indywidualnego i grupowego, zastosowania sprzętu i urządzeń tak, aby przeprowadzić efektywne i bezpieczne zajęcia sportowe.
	Prowadzenie zajęć	Posiada znaczną wiedzę dotyczącą struktury jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, itp.), wie, jak stopniować/różnicować trudność ćwiczeń, zna metody treningowe (techniczne, taktyczne, sprawnościowe i mentalne), zasady bezpieczeństwa oraz pierwszą pomoc.
	Analizowanie wyciąganie wniosków	Posiada znaczną wiedzę dotyczącą kontroli treningu: umie stworzyć odpowiednie warunki dla przeprowadzenia oceny, zna metody kontroli stanu wytrenowania, potrafi zastosować odpowiednie style zarządzania, sprzężenie zwrotne, techniki komunikacji (np. efektywne zadawanie pytań) oraz wie, jak korygować niedostatki w wyszkoleniu.
ZAWODY	Planowanie	Posiada znaczną wiedzę dot. planowania startów w turniejach, z uwzględnieniem potrzeb zawodnika oraz wymagań związanych z uczestnictwem we współzawodnictwie (podróżowanie), a także zasad teorii sportu (planowanie, periodyzacja, żywienie, odnowa, psychologia).
	Organizowanie	Posiada dużą wiedzę dot. zapewnienia urządzeń, sprzętów, regulaminów, zagadnień bezpieczeństwa oraz metod i różnych form organizacji zawodów.
	Prowadzenie zawodów	Posiada dużą wiedzę dot. zastosowania urządzeń, sprzętów, regulaminów, zagadnień bezpieczeństwa oraz metod i różnych form prowadzenia zawodów.
	Analizowanie wyciąganie wniosków	Posiada znaczną wiedzę dot. analizowania i oceny przebiegu współzawodnictwa (np. prowadzenie analiz meczowych i ich interpretacja).
ZARZĄDZANIE	Planowanie	Posiada znaczną wiedzę dotyczącą planowania działań sportowych (stawianie i osiąganie celów).

V.

	Organizowanie	Posiada znaczną wiedzę dot. organizacji procesu zarządzania karierą zawodnika (np. kontrakty, sponsorzy)
	Prowadzenie zajęć	Posiada znaczną wiedzę dot. zarządzania karierą zawodnika (kontrakty, sponsorzy), koordynacją współpracy z badaczami oraz innych osób związanych ze sportem (rodzice, działacze).
	Analizowanie wyciąganie wniosków	Posiada wiedzę dot. analizowania procesu zarządzania karierą wyczynowego zawodnika (kontrakty, sponsorzy)

UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE (DOTYCZĄCE GRY W TENISA)

1. Zdolność utrzymania wymiany piłek z zawodnikiem. Technika gry w tenisa na poziomie zaawansowanym (ITN 4)
3. Dobra umiejętność demonstrowania wszystkich uderzeń oraz pracy nóg.
3. Dobra umiejętność dogrywania piłek stosownie do sytuacji, zarówno w statyce (z "kosza", jak i podczas wymiany).

CECHY OSOBISTE

1. Entuzjizm w pracy, chęć do permanentnego doskonalenia się.
2. Pozytywna osobowość, empatia, zdolność motywowania zawodników
3. Doskonale opanowane zdolności komunikacyjne
4. Wizerunek zewnętrzny/image (punktualność, dobra postawa/prezencja, miły wyraz twarzy i mowa ciała, należyty ubiór, kontakt wzrokowy z uczącymi się, świadomość swojej wiedzy i umiejętności - pewność siebie)
5. Profesjonalna postawa (punktualność, „solidność”, zaangażowanie w problemy zawodników)