



WARSZTATY DLA TRENERÓW, INSTRUKTORÓW I NAUCZYCIELI

Uczniowski Klub Sportowy Return Łomża oraz Polski Związek Tenisowy z przyjemnością zapraszają na warsztaty o tematyce:

1. Emocje w grze

Cele warsztatu:

- warsztat skierowany jest do osób, które chcą lepiej rozumieć emocje towarzyszące zawodnikom na korcie. Szczególny nacisk zostanie położony na rozwijanie umiejętności rozpoznawania i rozumienia reakcji emocjonalnych, co stanowi ważny punkt wyjścia do świadomej regulacji. Uczestnicy przyjrzą się znaczeniu emocji, funkcji jaką pełnią oraz sytuacjom, które mogą sprzyjać pojawianiu się silniejszych reakcji emocjonalnych u tenisistów na korcie. Zostanie także przedstawiona zależność pomiędzy myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem.
- celem warsztatu jest również pogłębienie rozumienia procesu przechodzenia od automatycznych reakcji do świadomego działania, które uwzględnia zarówno aktualny stan zawodnika, jak i wymagania sytuacji na korcie. Na tej podstawie uczestnicy poznają sposoby sprzyjające regulacji emocji i pobudzenia, które wspierają powrót do optymalnego funkcjonowania w trakcie gry.
- istotnym elementem warsztatu będzie wymiar praktyczny. Uczestnicy otrzymają propozycje ćwiczeń treningowych, które wspierają rozwój samoświadomości emocjonalnej oraz umiejętność regulacji emocji w realnych sytuacjach kortowych. Warsztat łączy wiedzę psychologiczną z realiami tenisa, oferując rozwiązania możliwe do wykorzystania w codzienności tenisowej.

2. System kształcenia i doskonalenia trenerów tenisa w Polsce

Cel warsztatu:

- uzyskanie wiedzy na temat systemu kształcenia i szkolenia trenerów tenisa w Polsce.

Główni prowadzący: Pola Weiner, Wojciech Andrzejewski

**Data i miejsce: 10 maja 2026 r., w godz. 11.00 - 15.00
III Liceum Ogólnokształcące w Łomży
18-400 Łomża, ul. Senatorska 13**

**Koszt warsztatów: 200 zł, płatne przelewem do dnia 05.05.2026 r.
Członkowie UKS „Return” Łomża bezpłatnie.**

HEXA BANK Spółdzielczy, UKS Return Łomża: 32876200090010309120000010

Możliwość:

- odnowienia licencji trenerskiej PZT,
- uzyskania punktów niezbędnych do przyjęcia na kursy trenerskie.

- **informacje dodatkowe:** Tomasz Waldziński, tel. 606 921 921
- **zapisy:** do dnia **05.05.2026 r.** pod adresem mailowym: **tomekwaldzinski@gmail.com**