

## Załącznik nr 1: Kompetencje szkoleniowców tenisa zgodnie z systemem ITF

Tab. 1. Charakter pracy (roli, funkcji) poszczególnych grup szkoleniowców

<b>Animator</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pracuje w szkole, przedszkolu, w OSiR (np. na Orlikach), na osiedlu. Może także pracować w klubie.</li><li>• Posiada szczególne kwalifikacje do pracy z dziećmi.</li><li>• Prowadzi zajęcia popularyzujące i zapoznające z grą w tenisa.</li><li>• Umie prowadzić zajęcia grupowe.</li><li>• Umie pokazywać różnorodne ćwiczenia koordynacyjne z piłką i rakieta.</li><li>• Umie prowadzić gry i zabawy ruchowe z piłką i rakieta.</li><li>• Może pomagać bardziej doświadczonym szkoleniowcom w realizacji zadań/programów o niższym stopniu trudności.</li><li>• Może pomagać w organizacji zawodów.</li></ul>
<b>Instruktor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pracuje w klubie, szkole tenisa lub podobnej organizacji</li><li>• Posiada kwalifikacje do pracy z początkującymi (dorosłymi lub dziećmi i młodzieżą do ITN8) rywalizującymi w swoim klubie/mieście/województwie.</li><li>• Umie prowadzić zajęcia indywidualne oraz grupowe na wszystkich poziomach Tenisa 10.</li><li>• Może pomagać trenerom w prowadzeniu utalentowanych zawodników startujących w kategoriach pomarańczowej oraz zielonej.</li><li>• Umie prowadzić proste formy rozgrzewki oraz treningu sprawnościowego np. ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe z piłką i rakieta.</li><li>• Umie zorganizować zawody w formule odpowiedniej dla początkujących.</li><li>• Może pomagać bardziej doświadczonym szkoleniowcom w realizacji zadań/programów o niższym stopniu trudności.</li><li>• Nie powinien pracować samodzielnie z zawodnikami zaawansowanymi w tym z „wyczynowymi” startującymi w kategorii zielonej.</li></ul>
<b>Trener Szkolenia Podstawowego</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pracuje głównie na poziomie klubowym / wojewódzkim.</li><li>• Pracuje głównie z młodzieżą.</li><li>• 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).</li><li>• Potrafi samodzielnie zaplanować oraz przeprowadzić treningi indywidualne i grupowe z osobami początkującymi i średniozaawansowanymi do poziomu ITN 6.</li><li>• Organizuje zawody dla początkujących i średniozaawansowanych.</li><li>• Po zdobyciu pewnego doświadczenia może kierować pracą podległych mu instruktorów i animatorów.</li></ul>
<b>Trener Szkolenia Wyczynowego</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pracuje głównie na poziomie klubowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.</li><li>• Posiada kwalifikacje do pracy z zawodnikami dobrej klasy (do ITN 3/4), startującymi w turniejach ogólnopolskich.</li><li>• Potrafi dokonać szczegółowej analizy, zaplanować i poprowadzić roczny cykl szkolenia, treningi indywidualne i grupowe z zawodnikami turniejowymi dobrej klasy (do ITN 3/4).</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ma odpowiednie kompetencje do prowadzenia treningu wg podejścia zintegrowanego,</li> <li>• Po zdobyciu odpowiedniego doświadczenia może pełnić funkcję koordynatora w klubie.</li> <li>• Może kierować pracą podległych mu trenerów, instruktorów i animatorów.</li> <li>• Realizuje zadania/programy szkoleniowe o wyższym stopniu trudności (dla zawodników turniejowych, obozy treningowe, itp.).</li> <li>• Pełni funkcję opiekuna podczas zawodów ogólnopolskich.</li> <li>• Nie powinien pracować z profesjonalistami.</li> <li>• Nie ma obowiązku pracować z graczami początkującymi.</li> </ul>
<b>Trener Coach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pracuje głównie na poziomie międzynarodowym.</li> <li>• Zajmuje się coachingiem na poziomie międzynarodowym indywidualnych zawodników oraz drużyn narodowych.</li> <li>• Posiada kwalifikacje do pracy z zawodnikami wyczynowymi oraz (po zdobyciu odpowiedniego doświadczenia), z profesjonalnymi, startującymi w turniejach międzynarodowych (TE, ITF, WTA, ATP).</li> <li>• Potrafi dokonać szczegółowej analizy, zaplanować i poprowadzić roczny cykl szkolenia, program startów, cykle treningowe zawodników znajdującymi się na Specjalistycznym Etapie Szkolenia (ITN 1/2).</li> <li>• Może pełnić funkcję trenera kadry juniorów oraz seniorów (tenis, przygotowanie kondycyjne, starty/zawody, etc.), Szefa Wyszkożenia, Dyrektora Sportowego PZT.</li> <li>• Kieruje pracą podległych mu trenerów.</li> <li>• Realizuje zadania/programy szkoleniowe o najwyższym stopniu trudności np. programy rozwoju zawodniczego, identyfikacji talentów.</li> <li>• Pełni funkcję opiekuna ekipy podczas zawodów międzynarodowych każdej rangi.</li> <li>• Może być wykładowcą na kursach dla instruktorów i trenerów.</li> </ul>

**Tab. 2 Wymagania w zakresie wiedzy dla poszczególnych grup szkoleniowców**

<p><b>Animator</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja: umie bezpiecznie prowadzić zajęcia z grupą początkujących; modyfikować rozmiary kortów i przepisy gier oraz piłki adekwatnie do potrzeb.</li> <li>• Komunikacja: umie komunikować się z grupą początkujących (entuzjazm, pokaz, mowa ciała, zadawanie pytań ukierunkowujących, proste objaśnienia, pozytywna informacja zwrotna).</li> <li>• Dydaktyka: umie zastosować proste gry i ćwiczenia dla początkujących, zna podstawowe zasady prawidłowego pokazu oraz celowości każdego zajęcia.</li> <li>• Taktyka: posiada, adekwatną do potrzeb osób początkujących, wiedzę o typowych sytuacjach meczowych i rozwiązaniach taktycznych.</li> <li>• Technika: posiada wiedzę o podstawowych elementach techniki, które mogą pomóc w grze początkującym.</li> <li>• Diagnoza i doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych: umie dobrać takie ćwiczenia oraz umie dokonać bardzo prostych korekt technicznych i taktycznych, które mogą pomóc początkującym w grze.</li> <li>• Znajomość przepisów gry w tenisa, zwłaszcza dotyczących Tenisa 10.</li> </ul>
<p><b>Instruktor</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie bezpiecznie prowadzić zajęcia z grupą początkujących; modyfikować rozmiary kortów i przepisy gier oraz piłki i rakiety adekwatnie do potrzeb.</li> <li>• Posiada niezbędną wiedzę z zakresu metodyki prowadzenia zajęć z dziećmi, rozwoju organizmu, teorii sportu w zakresie rozwijania zdolności motorycznych oraz planowania procesu szkoleniowego.</li> <li>• Umie biegle komunikować się z grupą początkujących (entuzjazm, pokaz, mowa ciała, zadawanie pytań ukierunkowujących, proste objaśnienia, pozytywna informacja zwrotna).</li> <li>• Umie zastosować gry i ćwiczenia dla początkujących, zna podstawowe zasady prawidłowego pokazu oraz celowości każdego zajęcia.</li> <li>• Posiada, adekwatną do potrzeb osób początkujących, wiedzę o typowych sytuacjach meczowych i rozwiązaniach taktycznych.</li> <li>• Posiada wiedzę o podstawowych elementach techniki, które mogą pomóc w grze początkującym.</li> <li>• Umie dokonać prostej analizy umiejętności taktyczno-technicznych graczy początkujących. Potrafi dobrać takie ćwiczenia oraz umie dokonać bardzo prostych korekt technicznych i taktycznych, które mogą pomóc początkującym w grze.</li> <li>• Zna przepisy gry w tenisa, zwłaszcza dotyczące Tenisa 10.</li> </ul>
<p><b>Trener Szkolenia Podstawowego</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja: umie bezpiecznie zaplanować, poprowadzić oraz przeanalizować zajęcia indywidualne oraz z grupą średniozaawansowanych wg zasad nauczania poprzez grę i adekwatnie do umiejętności.</li> <li>• Komunikacja: umie komunikować się ze średniozaawansowanymi zawodnikami, posiada dobrze rozwinięte zdolności przywódcze, stosuje nauczanie odkrywcze (efektywne zadawanie pytań), umie wciągnąć zawodnika w proces decyzyjny.</li> <li>• 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 procedurę – otwarte- zamknięte – otwarte.</li> <li>• Taktyka: umie rozwijać umiejętności gry prowadzonych zawodników we wszystkich 5 sytuacjach meczowych -</li> </ul>

	<p>kształtować wszechstronny styl gry.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Posiada wiedzę na temat przepisów gry w tenisa oraz podstawowych przepisów organizacji zawodów. Umie zorganizować współzawodnictwo wg zmodernizowanych, niestandardowych przepisów.</li> <li>• Posiada wiedzę na temat podstawowych zagadnień bezpieczeństwa, pierwszej pomocy i zapobiegania kontuzjom.</li> <li>• Zna podstawowe zagadnienia przygotowania sprawnościowego początkujących i średniozaawansowanych.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<p><b>Trener Szkolenia Wyczynowego</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja: umie zaplanować, zorganizować, bezpiecznie przeprowadzić oraz zanalizować zajęcia indywidualne lub grupy zawodników zaawansowanych (ukierunkowany etap szkolenia) adekwatnie do umiejętności oraz ich rozwoju psychofizycznego.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Taktyka: Posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień taktyki przydatnych zawodnikom turniejowym, umie doskonalić procesy podejmowania decyzji oraz kształtować ulubione schematy zachowań taktycznych.</li> <li>• 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.</li> <li>• Posiada wiedzę na temat przepisów turniejowych oraz gry w tenisa oraz organizacji zaawansowanych zawodów.</li> <li>• Posiada wiedzę na temat zagadnień z zakresu udzielania pierwszej pomocy, zapobiegania kontuzjom fizjologii w odniesieniu do tenisa. Umie stosować nowoczesne metody rozgrzewki, mobilizację, aktywację, zna wachlarz ćwiczeń zapobiegających kontuzjom.</li> <li>• Posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień przygotowania sprawnościowego zawodników turniejowych.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Trener Coach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja: umie dokonać kompleksowej analizy zawodnika znajdującego się na specjalistycznym (wysokowyczynowym etapie szkolenia) , wyznaczyć, realizować oraz ew. modyfikować cele szkoleniowe, zaplanować, bezpiecznie przeprowadzić oraz zanalizować zajęcia indywidualne oraz z grupą zawodników znajdujących się na etapie treningu wysokowyczynowego.</li> <li>• Komunikacja: umie doskonale komunikować się z zawodnikami wyczynowymi, także w warunkach stresu (np., podczas rozgrywek drużynowych), posiada doskonale rozwinięte zdolności przywódcze.</li> <li>• Dydaktyka: umie doskonalić umiejętności taktyczno-techniczne u zawodników startujących w turniejach międzynarodowych, dobrać metody treningowe do potrzeb i umiejętności graczy, okresu treningowego, stanu psychofizycznego zawodnika. Umie zidentyfikować potencjał oraz ukształtować indywidualny styl gry danego zawodnika. Posiada doskonałą znajomość procesu treningowego, planowania i periodyzacji, wie jak współpracować z trenerami przygotowania sprawnościowego, mentalnego czy fizjoterapeutą, umie zmienić program treningowy w zależności od aktualnego stanu zawodnika, przeciwdziałać przetrenowaniu oraz wypaleniu).</li> <li>• Technika: Posiada doskonałą wiedzę na temat zaawansowanych technik (wykonywania uderzeń i poruszania się) przydatnych zawodnikom startującym w turniejach międzynarodowych. Umie dokonać precyzyjnej analizy uderzeń w zależności od intencji taktycznej oraz dokonać precyzyjnych i drobnych korekt zaawansowanej techniki uderzeń.</li> <li>• Taktyka: Posiada doskonałą wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień taktyki przydatnych zawodnikom profesjonalnym. Umie dokonać trafnej analizy wyrafinowanych rozwiązań taktycznych, potrafi zaproponować strategię stosowane przeciwko zawodnikom o różnych stylach gry, doskonalić schematy zachowań taktycznych w ramach indywidualnego stylu gry.</li> <li>• Potrafi dokonać diagnozy i doskonalenia umiejętności taktyczno-technicznych: szczegółowa wiedza na temat diagnozowania i korygowania detali błędów w technice uderzeń (stosując zasady biomechaniki), np. zależności pomiędzy poszczególnymi elementami łańcucha kinematycznego, umieć indywidualnie „dopasować” detale wykonywanych uderzeń do indywidualnego stylu zawodnika oraz wprowadzić subtelne korekty zwiększające skuteczność gry oraz minimalizujący ryzyko odniesienia kontuzji.</li> <li>• Posiada dobrą znajomość różnych szczebli rozgrywek (zwłaszcza międzynarodowych), zna przepisy turniejowe i zasady organizacji turniejów międzynarodowych (TE, ITF, ATP, WTA).</li> <li>• Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień regeneracji sił po meczach, jet lagu, odżywiania, zapobiegania kontuzjom oraz zaawansowanych zagadnień fizjologii w odniesieniu do tenisistów.</li> <li>• Posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień przygotowania sprawnościowego zawodników znajdujących się na etapie wysokiego wyczynu, potrafi poprowadzić treningi sprawności fizycznej na i poza kortem oraz współpracować z trenerem przygotowania motorycznego.</li> <li>• Psychologia: zna techniki psychologiczne przydatne zawodnikom znajdujących się na etapie wysokiego wyczynu.</li> <li>• Posiada dużą wiedzę na temat planowani i periodyzacji dla zawodników wysokiego wyczynu, umiejętność konstruowania planów szkolenia oraz ich modyfikowania w zależności od potrzeb i „przebiegu” startów.</li> </ul>

**Tab. 3. Wymagania w zakresie poziomu gry dla poszczególnych grup szkoleniowców**

<b>Animator</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie utrzymać prostą wymianę w grze z osobą początkującą przy użyciu miękkich piłek.</li> <li>• Umie zademonstrować podstawowe uderzenia.</li> <li>• Umie nagrywać piłki ręką i z kosza.</li> </ul>
<b>Instruktor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie utrzymać wymianę w grze z osobą początkującą różnymi piłkami (także „żółtymi”) przynajmniej jednym pewnym uderzeniem.</li> <li>• Umie zademonstrować podstawowe uderzenia, gdy nagrywane są łatwe piłki.</li> <li>• Umie nagrywać piłki ręką i z kosza, dogrywać oraz utrzymać wymianę z początkującym zawodnikiem adekwatnie do sytuacji.</li> </ul>
<b>Trener Szkolenia Podstawowego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doświadczony zawodnik turniejowy (ITN 4-6), przynajmniej na poziomie krajowym.</li> <li>• Może pełnić rolę partnera treningowego wobec zawodników turniejowych.</li> <li>• Umie zademonstrować wszystkie zaawansowane techniki/zagrania tenisowe.</li> <li>• Umie nagrywać piłki adekwatnie do sytuacji.</li> </ul>
<b>Trener Szkolenia Wyczynowego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doświadczony zawodnik turniejowy (ITN 3-4) na poziomie krajowym/ międzynarodowym.</li> <li>• Może pełnić rolę partnera treningowego wobec zawodników wyczynowych.</li> <li>• Umie zademonstrować wszystkie zaawansowane techniki/zagrania tenisowe.</li> <li>• Umie nagrywać piłki adekwatnie do sytuacji.</li> </ul>
<b>Trener Coach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doświadczony zawodnik turniejowy <b>ITN 1-4</b> na poziomie krajowym/ międzynarodowym.</li> <li>• Może pełnić rolę partnera treningowego wobec zawodników <b>profesjonalnych</b>.</li> <li>• Umie zademonstrować wszystkie zaawansowane techniki/zagrania tenisowe.</li> <li>• Umie nagrywać piłki adekwatnie do sytuacji.</li> </ul>

**Tab. 4. Wymagania w zakresie kompetencji osobistych i społecznych dla poszczególnych grup szkoleniowców**

<p><b>Animator</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zainteresowanie oraz entuzjastyczne nastawienie do pracy z początkującymi.</li> <li>• Pozytywna osobowość/dobry motywator, który potrafi zachęcić i wzbudzić entuzjazm do dalszej i częstszej gry.</li> <li>• Umiejętności w zakresie komunikowania się (głos, mimika, gestykulacja, poczucie humoru, język/swoboda wypowiedzi, entuzjazm, itp.).</li> <li>• Na korcie robi wrażenie osoby pewnej siebie i kompetentnej.</li> <li>• Postawa zawodowa/podejście pedagogiczne: punktualność i terminowość, odpowiedzialność - można na nim polegać, zainteresowanie osobami raczkującymi w tenisie - ich rozwojem, problemami).</li> </ul>
<p><b>Instruktor</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jest zainteresowany oraz entuzjastycznie nastawiony do pracy z początkującymi, zarówno z dziećmi, młodzieżą jak i dorosłymi.</li> <li>• Ma pozytywną osobowość. Dobry motywator, który potrafi zachęcić i wzbudzić entuzjazm do dalszej i częstszej gry.</li> <li>• Posiada umiejętności w zakresie komunikowania się (głos, mimika, gestykulacja, poczucie humoru, język/swoboda wypowiedzi, entuzjazm, itp.).</li> <li>• Na korcie robi wrażenie osoby pewnej siebie i kompetentnej.</li> <li>• Prezentuje prawidłową postawę zawodową oraz podejście pedagogiczne (punktualność i terminowość, odpowiedzialność - można na nim polegać, zainteresowanie podopiecznymi - ich rozwojem, problemami).</li> </ul>
<p><b>Trener Szkolenia Podstawowego / Trener Szkolenia Wyczynowego</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zainteresowanie oraz entuzjastyczne nastawienie do pracy trenera zawodników wyczynowych. Chęć zdobywania wiedzy/nowych informacji.</li> <li>• Pozytywna osobowość/dobry motywator, empatia wobec wychowanków.</li> <li>• Zaawansowane umiejętności w zakresie komunikowania się (głos, mimika, gestykulacja, efektywne zadawanie pytań, poczucie humoru, język/swoboda wypowiedzi, itp.).</li> <li>• Na korcie emanuje swobodą, pozytywną pewnością siebie i kompetencją.</li> <li>• Postawa zawodowa/podejście pedagogiczne (punktualność i terminowość, odpowiedzialność - można na nim polegać, zainteresowanie podopiecznymi - ich rozwojem, problemami).</li> </ul>
<p><b>Trener Coach</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zainteresowanie oraz entuzjastyczne nastawienie do pracy trenera zawodników wysokiego wyczynu. Chęć zdobywania wiedzy/nowych informacji.</li> <li>• Pozytywna osobowość/dobry motywator, empatia wobec podopiecznych</li> <li>• Zaawansowane umiejętności w zakresie komunikowania się (głos, mimika, gestykulacja, poczucie humoru, język/swoboda wypowiedzi, itp.).</li> <li>• Na korcie emanuje pewnością siebie i kompetencją.</li> <li>• Postawa zawodowa/ podejście pedagogiczne (punktualność i terminowość, odpowiedzialność - można na nim polegać, zainteresowanie podopiecznymi - ich rozwojem, problemami).</li> </ul>

Dr Piotr Unierzyski W. Andrzejewski Na podstawie opracowań International Tennis Federation oraz dr T.Schefke, H. Zmajic'a

Źródło: International Tennis Federation (tłumaczenie T. Schefke)