



# **SILVER LEVEL RECOGNITION**

## **PROGRAM KURSU ANIMATORA W TENISIE**

**Opracowanie: Piotr Unierzyski**

**Wojciech Andrzejewski**

**Karolina Wałęsa**

**Barbara Maciocha**

**Ewelina Sterczewska**

**Zuzanna Dolata**

**Maciej Toboła**

**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 Animatora

## I. CEL I ZADANIA KURSU

Stopień Animatora to pierwszy etap szkolenia zawodowego w tenisie. Jego głównym zadaniem jest pozyskanie dla tenisa osób, które nie posiadają umiejętności wymaganych od instruktorów czy trenerów, a także zaangażowanie/przyciągnięcie do podjęcia kariery szkoleniowca osób w wieku 16-18 lat, które w świetle przepisów nie mogą być jeszcze pełnoprawnymi szkoleniowcami.

W toku zajęć słuchacze uczą się jak organizować i prowadzić lekcje tenisa dla początkujących, zdobywają podstawową wiedzę w zakresie taktyki i techniki gry, metodyki nauczania oraz organizowania zawodów. Umieją stosować podstawowy sprzęt, w szczególności ten przeznaczony do Tenisa10. Kurs prowadzony jest wg podejścia kompetencyjnego i skupia się na rozwijaniu umiejętności ściśle przydatnych w pracy z grupami celowymi tj. początkującymi, stąd prawie wszystkie zajęcia odbywają się na korcie z aktywnym udziałem uczestników.

Program odpowiada ITF Play Tennis Course.

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kto może uczestniczyć</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• nauczyciele (głównie WF),</li><li>• zawodnicy - uczniowie, studenci (powyżej 16 lat),</li><li>• przyszli instruktorzy (jako I moduł kursu instruktorskiego)</li><li>• instruktorzy i trenerzy, którzy zdobyli uprawnienia stosunkowo dawno i nie mieli do czynienia z najnowszymi metodami nauczania,</li><li>• managerowie sportu pracujący w tenisie nie będący trenerami,</li><li>• inne osoby nie posiadające doświadczenia zawodowego w tenisie np. rodzice.</li></ul> |
| <b>Miejsce pracy</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• szkoła, przedszkole,</li><li>• w OSiR (np. na Orlikach)</li><li>• na osiedlu</li><li>• może także pracować w klubie czy szkole tenisa w charakterze asystenta Trenera</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Grupa docelowa</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• dzieci</li><li>• początkujący amatorzy</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Zakres odpowiedzialności</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• pracuje pod nadzorem trenera</li><li>• może pracować samodzielnie, jeśli ma wykształcenie pedagogiczne</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 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 Animatora mogą być przyjęci kandydaci spełniający następujące warunki:

| wiek   | poziom gry                                 | wykształcenie                 | doświadczenie     | niekaralność |
|--------|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------|
| 16 lat | bez wymogu określonego poziomu gry wg ITN, | bez określonego wykształcenia | bez doświadczenia | tak          |

### 3. Warunki zaliczenia kursu i egzaminu końcowego

- obecność na 100 % zajęć
- oddanie i zaliczenie projektów 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. ITF Play Tennis Manual (ang.)
2. Andrzejewski W., Lelonek M., Lelonek G., Multan J., Unierzyski P., Walter K., *Tenis10 – program szkolenia dzieci do lat 10*, PZT, Warszawa 2011
3. Andrzejewski W., Rejniak-Romer M., Walter K., *TenisXpress. Program kursu – przewodnik dla trenerów*, PZT, Warszawa 2013
4. Multan J., Walter K., *Manual szkoleniowy dla nauczycieli i animatorów*, PZT, Warszawa 2017
5. Multan J., *Gry i zabawy tenisowe*, PZT, Warszawa 2017
6. *Tenis10 – żyj tenisowo – graj kolorowo*, PZT 2011
7. *Vademecum szkolenia tenisowego dzieci do lat 10. Poradnik dla instruktorów i trenerów*, PZT 2019, praca zbiorowa

### III. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM KURSU

| Miejsce zajęć  |                                                                                        | Czas      | Treść zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sala wykładowa | <b>Wprowadzenie do kursu</b>                                                           | 60 minut  | <ul style="list-style-type: none"> <li>rola i zadania animatora, rozwój zawodowy w tenisie,</li> <li>plan zajęć oraz program kursu,</li> <li>zakres wiedzy i kompetencje końcowe,</li> <li>podstawowe zasady obowiązująca podczas kursu (punktualność, itp.).</li> </ul>                                                                                                                                    |
| Sala wykładowa | <b>Temat:</b> Nowoczesne programy nauczania tenisa: Play&Stay, Tennis10, TennisXpress, | 90 minut  | <ul style="list-style-type: none"> <li>omówienie idei kampanii ITF Play nad Stay, programy Tennis10 i TennisXpress,</li> <li>sprzęt i urządzenia: piłki, korty, parametry i dobór sprzętu dla dzieci i dorosłych, użyteczne pomoce treningowe,</li> <li>bezpieczeństwo ćwiczących podczas zajęć,</li> <li>podział na poziomy adekwatne do stażu, możliwości psychofizycznych oraz wieku dziecka.</li> </ul> |
| Kort           | <b>Temat:</b> Przykładowa lekcja dla początkujących (w tym rozgrzewka)                 | 90 minut  | <ul style="list-style-type: none"> <li>jakich umiejętności (kompetencji) nauczamy od początku?</li> <li>jednoczesne nauczanie taktyki i techniki przez progresję od utrzymania piłki i punktu trafienia,</li> <li>rozszerzanie „mini-korciku”,</li> <li>budowanie poprawnych nawyków w taktyce i technice w powiązaniu ze sprzętem i rozmiarami kortu.</li> </ul>                                           |
| Kort           | <b>Temat:</b> Strategia i taktyka                                                      | 60 minut  | <ul style="list-style-type: none"> <li>podstawowe intencje taktyczne (nawet przy turlaniu i balonach),</li> <li>gry szkolne – („otwarte”) z zastosowaniem <b>grywalizacji</b><sup>1)</sup> w nauczaniu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| Kort           | <b>Temat:</b> Komunikacja                                                              | 90 minut  | <ul style="list-style-type: none"> <li>dłaczego komunikacja jest taka ważna od początku,</li> <li>rodzaje i sposoby komunikacji, najważniejsze jej elementy (interaktywne, ze słuchaczami na korcie),</li> <li>komunikacja werbalna i niewerbalna,</li> <li>efektywne zadawanie pytań.</li> </ul>                                                                                                           |
| Kort           | <b>Temat:</b> Nagrywanie, dogrywanie i dorzucanie piłek, demonstrowanie techniki       | 60 minut  | <ul style="list-style-type: none"> <li>sposoby dorzucania, nagrywania i dogrywania piłek w czasie zajęć z początkującymi,</li> <li>umiejętność demonstrowania kluczowych elementów techniki.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |
| Kort           | <b>Temat:</b> Podstawy programu First Step                                             | 210 minut | <ul style="list-style-type: none"> <li>prezentacja programu,</li> <li>uczestnicy prowadzą swoje zajęcia wg programu First Step.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kort           | <b>Temat:</b> Metodyka nauczania dzieci. Nauczanie problemowe od początku.             | 60 minut  | <ul style="list-style-type: none"> <li>progresje dla poziomów czerwonego i niebieskiego (teoria i praktyka z zastosowaniem OZO<sup>2)</sup> na korcie),</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |

|                       |                                                             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                             |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• łączne nauczanie taktyki i techniki na korcie,</li> <li>• stosowanie efektywnego zadawania pytań.</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| Kort                  | <b>Temat:</b> Metodyka nauczania – praktyka                 | 120 minut       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zasady prowadzenia zajęć w grupach,</li> <li>• uczestnicy prowadzą zajęcia w grupach (kolejno 8, 4, 2 osobowych).</li> </ul>                                                                                                                                                |
| Sala wykładowa        | <b>Temat:</b> Zebranie i omówienie workbooków               | 60 minut        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• powtórka materiału z pierwszych dwóch dni,</li> <li>• omówienie egzaminu,</li> <li>• ułożenie programu treningu (w tym rozgrzewki) na egzamin (zadanie domowe).</li> </ul>                                                                                                  |
| Kort                  | <b>Temat:</b> Tenis Xpress                                  | 45 minut        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pokazowe zajęcia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kort                  | <b>Temat:</b> „Idealne” zajęcia Tenis 10                    | 45 minut        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pokazowe zajęcia + praktyczne wskazówki.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| Kort                  | <b>Temat:</b> Turnieje Tenis 10                             | 45 minut        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przebieg, przepisy, porady dla organizatorów.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |
| Kort                  | <b>Temat:</b> Zajęcia w dużych grupach                      | 180 minut       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• praca słuchaczy w podgrupach (Tenis10, TenisXpress, First Step).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |
| Sala wykładowa        | <b>Temat:</b> Powtórka                                      | 90 minut        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotowanie do egzaminu,</li> <li>• sprawdzanie i omówienie scenariuszy przygotowanych w parach przez uczestników (rozgrzewka oraz część główna lekcji).</li> </ul>                                                                                                       |
| Kort                  | <b>Temat:</b> Prowadzenie kilku zajęć pod rząd (planowanie) | 60 minut        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stawianie i realizowanie celów podczas sekwencji zajęć,</li> <li>• kształtowanie poprawnych nawyków i zachowań (taktyka i technika).</li> </ul>                                                                                                                             |
| Kort                  | <b>Egzamin Praktyczny</b>                                   | 90 min          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie zajęć wg schematu OZO</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| Kort / sala wykładowa | <b>Podsumowanie</b>                                         | 45 min          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• co dalej? Rozwój własny,</li> <li>• jak rozwijać w sobie doświadczenie poprawne nawyki i być przykładem dla innych,</li> <li>• jak w przyszłości stać się dobrym instruktorem, a potem trenerem,</li> <li>• omówienie workbooków i egzaminu, podsumowanie kursu.</li> </ul> |
|                       |                                                             | 1500 min (25 h) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

<sup>1)</sup> grywalizacja - wykorzystanie mechanizmów gier fabularnych (planszowych, komputerowych), takich jak: kolekcjonowanie, rankingi, cele, poziomy, postęp, wyzwania, nagrody i punkty do modyfikowania przebiegu treningu tenisowego w celu zwiększenia jego atrakcyjności i zaangażowania ćwiczących. Przybory stosowane w grywalizacji: kostki do gry, karty, plansze itp.

<sup>2)</sup> OZO – Jest to schemat treningu składający się z ćwiczeń otwartych i zamkniętych, przeplatanych wzajemnie w celu uzyskania najlepszego efektu treningowego.

## **Załącznik nr 1: Kompetencje Animatora**

### **Charakter pracy**

- 1.1 Pracuje w szkole, przedszkolu, w OSiR (np. na Orlikach), na osiedlu. Może także pracować w klubie.
- 1.2 Posiada szczególne kwalifikacje do pracy z dziećmi.
- 1.3 Prowadzi zajęcia popularyzujące i zapoznające z grą w tenisa.
- 1.4 Umie prowadzić zajęcia grupowe.
- 1.5 Umie pokazywać różnorodne ćwiczenia koordynacyjne z piłką i rakieta.
- 1.6 Umie prowadzić gry i zabawy ruchowe z piłką i rakieta.
- 1.7 Może pomagać bardziej doświadczonym szkoleniowcom w realizacji zadań/programów o niższym stopniu trudności.
- 1.8 Może pomagać w organizacji zawodów.

### **Wymagania w zakresie wiedzy**

- 2.1 Organizacja: umie bezpiecznie prowadzić zajęcia z grupą początkujących; modyfikować rozmiary kortów i przepisy gier oraz piłki adekwatnie do potrzeb.
- 2.2 Komunikacja: umie komunikować się z grupą początkujących (entuzjazm, pokaz, mowa ciała, zadawanie pytań ukierunkowujących, proste objaśnienia, pozytywna informacja zwrotna).
- 2.3 Dydaktyka: umie zastosować proste gry i ćwiczenia dla początkujących, zna podstawowe zasady prawidłowego pokazu oraz celowości każdego zajęcia.
- 2.4 Taktyka: posiada, adekwatną do potrzeb osób początkujących, wiedzę o typowych sytuacjach meczowych i rozwiązaniach taktycznych.
- 2.5 Technika: posiada wiedzę o podstawowych elementach techniki, które mogą pomóc w grze początkującym.
- 2.6 Diagnostyka i doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych: umie dobrać takie ćwiczenia oraz umie dokonać bardzo prostych korekt technicznych i taktycznych, które mogą pomóc początkującym w grze.
- 2.7 Znajomość przepisów gry w tenisa, zwłaszcza dotyczących Tenisa 10.

### **Wymagania w zakresie poziomu gry**

- 3.1 Umie utrzymać prostą wymianę w grze z osobą początkującą przy użyciu miękkich piłek.
- 3.2 Umie zademonstrować podstawowe uderzenia.
- 3.3 Umie nagrywać piłki ręką i z kosza.

### **Wymagania w zakresie kompetencji osobistych i społecznych**

- 4.1 Zainteresowanie oraz entuzjastyczne nastawienie do pracy z początkującymi.
- 4.2 Pozytywna osobowość/dobry motywator, który potrafi zachęcić i wzbudzić entuzjazm do dalszej i częstszej gry.
- 4.3 Umiejętności w zakresie komunikowania się (głos, mimika, gestykulacja, poczucie humoru, język/swoboda wypowiedzi, entuzjazm, itp.).
- 4.4 Na korcie robi wrażenie osoby pewnej siebie i kompetentnej.
- 4.5 Postawa zawodowa/podejście pedagogiczne: punktualność i terminowość, odpowiedzialność - można na nim polegać, zainteresowanie osobami raczkującymi w tenisie - ich rozwojem, problemami.