



SILVER LEVEL RECOGNITION

**PROGRAM KURSU
INSTRUKTORSKIEGO W TENISIE**

Opracowanie: Piotr Unierzyski

Barbara Maciocha

Ewelina Sterczewska

Karolina Wałęsa

Jacek Multan

Krzysztof Walter

Wojciech Andrzejewski

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 instruktora

I. CEL I ZADANIA KURSU

Celem kursu jest umożliwienie uczestnikom opanowania kompetencji (wiedzy oraz umiejętności) niezbędnych do prowadzenia nauki i doskonalenia gry w tenisa we wszystkich grupach wiekowych do ITN 8. W toku zajęć słuchacze nauczą się jak zorganizować i przeprowadzić lekcje tenisa z początkującymi, nabędą wiedzę w zakresie nauczania podstaw taktyki i techniki gry, metodyki nauczania, biomechaniki oraz organizowania zawodów dla graczy w różnym wieku. Metodyka odpowiada programowi Międzynarodowej Federacji Tenisowej, stąd słuchacze nauczą się prowadzić zajęcia w wg zaleceń takich programów jak Play and Stay, First Step, Tennis10, TennisXpress, Tennis 11-17 Tennis Programme. Naucza się stosować podstawy komunikacji, w tym efektywne zadawanie pytań oraz stosowanie metod odkrywczych by lepiej angażować i motywować uczniów. Zasadniczo nie powinni prowadzić zajęć z zawodnikami zaawansowanymi, w tym wyczynowo trenującymi dziećmi (np. na poziomie zielonym). Kurs obejmuje łącznie 105 godzin – podstawą są zajęcia praktyczne na korcie, ukierunkowane na doskonaleniu kompetencji faktycznie przydatnych do pracy z początkującymi.

Program kursu odpowiada programowi **ITF Coach of Beginner Players Course**.

Kto może uczestniczyć	<ul style="list-style-type: none">• osoby posiadające średnie wykształcenie, grające na poziomie min. ITN 6,• młodzi zawodnicy, którzy nie chcą kontynuować profesjonalnej kariery zawodniczej,• instruktorzy, którzy zdobyli uprawnienia stosunkowo dawno i nie mieli do czynienia z najnowszymi metodami nauczania,• managerowie sportu pracujący w tenisie nie będący trenerami,• inne osoby nie posiadające doświadczenia zawodowego w tenisie np. rodzice.
Miejsce pracy	<ul style="list-style-type: none">• klub, szkoła tenisa,
Grupa docelowa	<ul style="list-style-type: none">• dzieci i młodzież• początkujący amatorzy
Zakres odpowiedzialności	<ul style="list-style-type: none">• prowadzi samodzielnie zajęcia; programy i plany szkoleniowe układa pod nadzorem trenera

II. ZAGADNIENIA PRAWNO-ORGANIZACYJNE

1. Podstawa prawna

- Uchwała Zarządu PZT z dnia 27 września 2017 w sprawie zatwierdzenia nowego Systemu Kształcenia i Doskonalenia Trenerów PZT.
- Zasady Recognition ITF.

2. Warunki uczestnictwa w kursie

Na kurs Instruktora w tenisie mogą być przyjęci kandydaci spełniający następujące warunki:

wiek	poziom gry	wykształcenie	doświadczenie	niekaralność
18 lat	ITN 6	Srednie (wymóg państwowy)	bez doświadczenia lub kurs animatora	tak

3. Warunki zaliczenia kursu i egzaminu końcowego

- obecność na min. 90 % zajęć,
- sprawdzian umiejętności gry – Test nr 1,
- sprawdzian wiedzy teoretycznej:
 - testy z 30 losowanymi pytaniami zamkniętymi spośród bazy pytań obejmującej całokształt wymaganej wiedzy,
 - 3 pytania otwarte z bazy pytań PZT;
- umiejętność demonstrowania techniki – 2 zagadnienia;
- egzamin praktyczny - prowadzenie 15-20 min. fragmentu zajęć indywidualnych lub grupowych wg arkusza ITF.

UWAGA: warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest złożenie projektów (prac zaliczeniowych) przewidzianych w programie kursu.

Egzaminatorem jest co najmniej jeden wysoko wykwalifikowany trener tenisa z listy wykładowców PZT dla kursów instruktorskich. Nie może on prowadzić więcej niż 20% zajęć na danym kursie.

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.

UWAGI:

W przypadku nie zaliczenia egzaminu końcowego, uczestnik kursu może otrzymać tytuł Animatora do czasu pozytywnego zaliczenia egzaminu instruktorskiego w kolejnym terminie.

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., Garszka T., Królak A., Schefke T., Szymanik R., Unierzyski P., Ziemann E, Zielinski J., Żurek P. (2007) *Testy oraz badania diagnostyczne zalecane przez Polski Związek Tenisowy*, PZT, Warszawa 2007.
3. Andrzejewski W., Lelonek M., Lelonek G., Multan J., Unierzyski P., Walter K., *Tenis10 – program szkolenia dzieci do lat 10*, PZT, Warszawa 2011.
4. Andrzejewski W., Rejniak-Romer M., Walter K., *TenisXpress. Program kursu – przewodnik dla trenerów*, PZT, Warszawa 2013.
5. Multan J., Walter K., *Manual szkoleniowy dla nauczycieli i animatorów*, PZT, Warszawa 2017
6. Multan J., *Gry i zabawy tenisowe*, PZT, Warszawa 2017.
7. *Tenis10 – żyj tenisowo – graj kolorowo*, pod red. W. Andrzejewskiego, PZT 2011.
8. *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	Treść zajęć
Sala wykładowa	Wprowadzenie do kursu	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> rola i zadania instruktora, rozwój zawodowy w tenisie, plan zajęć oraz program kursu, zakres wiedzy i kompetencje końcowe, podstawowe zasady obowiązująca podczas kursu (punktualność, itp.).
Kort	Egzamin próbny ITN	180 minut	

Moduł Animatora

Sala wykładowa	Temat: Nowoczesne programy nauczania tenisa: Play&Stay, Tennis10, TennisXpress,	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> omówienie idei kampanii ITF Play nad Stay, programy Tennis10 i TennisXpress, sprzęt i urządzenia: piłki, korty, parametry i dobór sprzętu dla dzieci i dorosłych, użyteczne pomoce treningowe, bezpieczeństwo ćwiczących podczas zajęć, podział na poziomy adekwatne do stażu, możliwości psychofizycznych oraz wieku dziecka.
Kort	Temat: Przykładowa lekcja dla początkujących (w tym rozgrzewka)	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> jakich umiejętności (kompetencji) nauczamy od początku? jednoczesne nauczanie taktyki i techniki przez progresję od utrzymania piłki i punktu trafienia, rozszerzanie „mini-korciku”, budowanie poprawnych nawyków w taktyce i technice w powiązaniu ze sprzętem i rozmiarami kortu.
Kort	Temat: Strategia i taktyka	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> podstawowe intencje taktyczne (nawet przy turlaniu i balonach), gry szkolne – („otwarte”) z zastosowaniem grywalizacji¹⁾ w nauczaniu.
Kort	Temat: Komunikacja	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> dla czego komunikacja jest taka ważna od początku, rodzaje i sposoby komunikacji, najważniejsze jej elementy (interaktywne, ze słuchaczami na korcie), komunikacja werbalna i niewerbalna, efektywne zadawanie pytań.

Kort	Temat: Nagrywanie, dogrywanie i dorzucanie piłek, demonstrowanie techniki	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby dorzucania, nagrywania i dogrywania piłek w czasie zajęć z początkującymi, • umiejętność demonstrowania kluczowych elementów techniki.
Kort	Temat: Podstawy programu First Step	210 minut	<ul style="list-style-type: none"> • prezentacja programu, • uczestnicy prowadzą swoje zajęcia wg programu First Step.
Kort	Temat: Metodyka nauczania dzieci. Nauczanie problemowe od początku.	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> • progresje dla poziomów czerwonego i niebieskiego (teoria i praktyka z zastosowaniem OZO²⁾ na korcie), • łączne nauczanie taktyki i techniki na korcie, • stosowanie efektywnego zadawania pytań.
Kort	Temat: Metodyka nauczania – praktyka	120 minut	<ul style="list-style-type: none"> • zasady prowadzenia zajęć w grupach, • uczestnicy prowadzą zajęcia w grupach (kolejno 8, 4, 2 osobowych).
Sala wykładowa	Temat: Zebranie i omówienie projektów (workbooków)	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • powtórka materiału z pierwszych dwóch dni, • omówienie egzaminu, • ułożenie programu treningu (w tym rozgrzewki) na egzamin (zadanie domowe).
Kort	Temat: Tenis Xpress	45 minut	<ul style="list-style-type: none"> • pokazowe zajęcia.
Kort	Temat: „Idealne” zajęcia Tenis 10	45 minut	<ul style="list-style-type: none"> • pokazowe zajęcia + praktyczne wskazówki.
Kort	Temat: Turnieje Tenis 10	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • przebieg, przepisy, porady dla organizatorów.
Kort	Temat: Zajęcia w dużych grupach	180 minut	<ul style="list-style-type: none"> • praca słuchaczy w podgrupach (Tenis10, TenisXpress, First Step).
Sala wykładowa	Temat: Powtórka	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> • sprawdzanie i omówienie scenariuszy przygotowanych w parach przez uczestników (rozgrzewka oraz część główna lekcji).
Kort	Temat: Prowadzenie kilku zajęć pod rząd (planowanie)	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • stawianie i realizowanie celów podczas sekwencji zajęć, • kształtowanie poprawnych nawyków i zachowań (taktyka i technika).

¹⁾ 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.

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

Część II: Moduł Instruktora

Miejsce zajęć		Czas	Treść zajęć/Nabywane kompetencje
Sala wykładowa	Temat: Utrwalenie i pogłębienie kompetencji z kursu Animatora	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> • powtórzenie z metodyki (strategia i taktyka, nauczanie problemowe, O-Z-O, komunikacja, efektywne zadawanie pytań, tok zajęć).
Kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> • Programy: <ul style="list-style-type: none"> - First Step - typowe zajęcia na poziomach niebieskim i czerwonym - utrwalenie - prowadzenie zajęć z dziećmi.
Kort	Temat: Poziom czerwony	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • schemat nowoczesnego treningu na poziomie czerwonym (podejście zintegrowane), • trening pokazowy z udziałem słuchaczy (rozwińcie z Animatora).
Sala wykładowa		90 minut	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowe umiejętności taktyczne, techniczne i mentalne rozwijane na poziomie czerwonym.
Kort		300 minut	<ul style="list-style-type: none"> • koordynacja – jako postawa dla rozwoju techniki (podejście zintegrowane), • gry i zabawy jak łączyć rozwój motoryczny, mentalny i techniczny stosując różne formy zabaw i gier, • „wplatanie” elementów koordynacji w trening zintegrowany.
Sala wykładowa		60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • technika na poziomie czerwonym – rodzaje, główne elementy techniczne nauczane na poziomie czerwonym
Kort		120 minut	<ul style="list-style-type: none"> • progresje na poziomie czerwonym (jakich umiejętności nauczamy - krok po kroku) – podejście zintegrowane • nagrywanie i dogrywanie piłek na poziomie czerwonym
Kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> • hospitacje + prowadzenie zajęć przez słuchaczy z dziećmi, • omówienie podstawowych problemów (błędów) z jakimi można się spotkać na poziomie czerwonym, jak sobie z nimi radzić, • proste metody doskonalenia techniki i korygowania błędów na poziomie czerwonym.
Kort	Temat: Grywalizacja i fabularyzacja - nowoczesne formy kreatywnego treningu	300 minut	<ul style="list-style-type: none"> • organizowanie i prowadzenie zajęć na korcie z wykorzystaniem grywalizacji (pokaz, potem słuchacze prowadzą w grupach), • wplatanie elementów grywalizacji w trening na korcie.
Kort	Temat: Poziom pomarańczowy	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • tok nowoczesnego treningu na poziomie pomarańczowym (podejście zintegrowane), • trening pokazowy z udziałem słuchaczy.
Sala wykładowa		60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • biomechanika (wstęp) – teoria.

Kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> analiza umiejętności technicznych (biomechanika - łańcuch kinetyczny, kluczowe elementy techniczne), technika na poziomie pomarańczowym – rodzaje, główne elementy techniczne nauczone na poziomie pomarańczowym, 6 metod korygowania błędów (praktyka).
Kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> podstawy metodyki treningu zintegrowanego - systematyka metod treningowych.
Kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> hospitacje + prowadzenie zajęć przez słuchaczy z dziećmi, omówienie podstawowych problemów (błędów) z jakimi można się spotkać na poziomie pomarańczowym, jak sobie z nimi radzić (proste metody doskonalenia techniki i korygowania błędów).
Kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> prowadzenie zajęć z dziećmi wg podejścia zintegrowanego z wykorzystaniem nowoczesnych metod (OZO, grywalizacja, fabularyzacja).
Kort	Temat: Poziom zielony	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> schemat nowoczesnego treningu na poziomie zielonym (podejście zintegrowane), trening pokazowy z udziałem słuchaczy (rozwińcie z poprzedniego zjazdu).
Sala wykładowa		60 minut	<ul style="list-style-type: none"> podsumowanie programu „Tenis 10” – progresja umiejętności, przejścia z poziomu na poziom (kiedy i jak)
Kort		120 minut	<ul style="list-style-type: none"> testy – mierzenie kompetencji dziecka do przejścia na wyższy poziom (praktyczne testy/pomiary od etapu niebieskiego do przejścia na żółtą piłkę).
Sala wykładowa		60 minut	<ul style="list-style-type: none"> wstęp do planowania (zajęcia praktyczne w sali – wyznaczanie celów treningowych, pisanie planów treningowych).
Sala wykładowa		60 minut	<ul style="list-style-type: none"> technika i taktyka na poziomie zielonym – główne umiejętności.
Kort		240 minut	<ul style="list-style-type: none"> elementy techniczne nauczone na poziomie zielonym, budowanie wszechstronnego stylu gry, doskonalenie umiejętności taktycznych (podejmowanie decyzji, intencje taktyczne, proste schematy).
Kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> omówienie podstawowych problemów (błędów) w technice i taktyce; jak sobie z nimi radzić (proste metody doskonalenia techniki i korygowania błędów); praca w grupach, dyskusja, typowe problemy przy przejściu z piłki zielonej na żółtą – etap szczególnego znaczenia, czyli przejście z tenisa „dziecięcego” (Tenis 10) na „dorosły” (U11/U12 – turnieje ogólnopolskie) – problemy zawodników i rodziców.
Kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> prowadzenie zajęć grupowych z dziećmi wg podejścia zintegrowanego z wykorzystaniem nowoczesnych metod i środków treningowych (OZO, grywalizacja, fabularyzacja).
Kort	Temat: Tenis amatorski /rekreacyjny/klubowy	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> schemat nowoczesnego treningu amatorskim (trening pokazowy z udziałem słuchaczy (rozwińcie zjazdu animatorskiego).
Sala wykładowa		60 minut	<ul style="list-style-type: none"> powtórzenie poprzedniego zjazdu, całego programu „Tenis 10”.

kort		120 minut	<ul style="list-style-type: none"> • pokazowe zajęcia w dużych grupach dla dorosłych/młodzieży grającej rekreacyjnie (hospitacja + praktyka).
Kort		60 minut	<ul style="list-style-type: none"> • pokazowe zajęcia Cardio Tennis.
kort		180 minut	<ul style="list-style-type: none"> • omówienie programu Tennis Xpress, • prowadzenie zajęć wg programu Tennis Xpress.
kort		90 minut	<ul style="list-style-type: none"> • omówienie podstawowych problemów (błędów) z jakimi można się spotkać w tenisie amatorskim, jak sobie z nimi radzić (proste metody doskonalenia techniki i korygowania błędów).
kort		600 minut	<ul style="list-style-type: none"> • samodzielne (po okiem wykładowców) prowadzenie zajęć z dziećmi oraz Amatorami. na wszystkich poziomach - dostosowanie metod, sprzętu, urządzeń do możliwości grających (możliwe jest rozłożenie tego tematu na kilka dni).
Sala wykładowa	Egzamin teoretyczny	60 minut	
Kort	Egzamin Praktyczny	270 minut	
		Łącznie 6300 min. (105 godz.)	

Załącznik nr 1: Kompetencje Instruktora

Charakter pracy

1.1 Pracuje w klubie, szkole tenisa lub podobnej organizacji

1.2 Posiada kwalifikacje do pracy z początkującymi (dorośli lub dziećmi i młodzieżą do ITN8) rywalizującymi w swoim klubie/mieście/województwie.

1.3 Umie prowadzić zajęcia indywidualne oraz grupowe na wszystkich poziomach Tenisa 10.

1.4 Może pomagać trenerom w prowadzeniu utalentowanych zawodników startujących w kategoriach pomarańczowej oraz zielonej.

1.5 Umie prowadzić proste formy rozgrzewki oraz treningu sprawnościowego np. ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe z piłką i rakieta.

1.6 Umie zorganizować zawody w formule odpowiedniej dla początkujących.

1.7 Może pomagać bardziej doświadczonym szkoleniowcom w realizacji zadań/programów o niższym stopniu trudności.

1.8 Nie powinien pracować samodzielnie z zawodnikami zaawansowanymi w tym z „wyczynowymi” startującymi w kategorii zielonej.

Wymagania w zakresie wiedzy

2.1 Umie bezpiecznie prowadzić zajęcia z grupą początkujących; modyfikować rozmiary kortów i przepisy gier oraz piłki i rakiety adekwatnie do potrzeb.

2.2 Posiada niezbędną wiedzę z zakresu metodyki prowadzenia zajęć z dziećmi, rozwoju organizmu, teorii sportu w zakresie rozwijania zdolności motorycznych oraz planowania procesu szkoleniowego.

2.3 Umie biegle komunikować się z grupą początkujących (entuzjazm, pokaz, mowa ciała, zadawanie pytań ukierunkowujących, proste wyjaśnienia, pozytywna informacja zwrotna).

2.4 Umie zastosować gry i ćwiczenia dla początkujących, zna podstawowe zasady prawidłowego pokazu oraz celowości każdego zajęcia.

2.5 Posiada, adekwatną do potrzeb osób początkujących, wiedzę o typowych sytuacjach meczowych i rozwiązaniach taktycznych.

2.6 Posiada wiedzę o podstawowych elementach techniki, które mogą pomóc w grze początkującym.

2.7 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.

2.8 Zna przepisy gry w tenisa, zwłaszcza dotyczące Tenisa 10.

Wymagania w zakresie poziomu gry

3.1 Umie utrzymać wymianę w grze z osobą początkującą różnymi piłkami (także „żółtymi”) przynajmniej jednym pewnym uderzeniem.

3.2 Umie zademonstrować podstawowe uderzenia, gdy nagrywane są łatwe piłki.

3.3 Umie nagrywać piłki ręką i z kosza, dogrywać oraz utrzymać wymianę z początkującym zawodnikiem adekwatnie do sytuacji.

Wymagania w zakresie kompetencji osobistych i społecznych

4.1 Jest entuzjastycznie nastawiony do pracy z początkującymi, zarówno z dziećmi, młodzieżą jak i dorosłymi.

4.2 Ma pozytywną osobowość. Dobry motywator, który potrafi zachęcić i wzbudzić entuzjazm do dalszej i częstszej gry.

4.3 Posiada 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 Prezentuje prawidłową postawę zawodową oraz podejście pedagogiczne (punktualność i terminowość, odpowiedzialność - można na nim polegać, zainteresowanie podopiecznymi - ich rozwojem, problemami).