

PROGRAM KURSU TREnersKIEGO W TENISIE

Specjalizacja zawodowa Trener Szkolenia Wyczynowego

(program nie uwzględnia tzw. części wspólnej kursu)

Opracowanie: Piotr Unierzyski

Wojciech Andrzejewski

Prawa autorskie zastrzeżone

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 trenera szkolenia wyczynowego

I. CEL I ZADANIA KURSU

Kurs jest przeznaczony dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą trenującą oraz uczestniczącą w turniejach, przed wszystkim ogólnopolskich. Trenerzy tacy analizują, planują i prowadzą trening indywidualny oraz grupowy, a także prowadzą zawodników podczas turniejów oraz obozów tenisowych. Stąd celem kursu jest opanowanie kompetencji (wiedzy oraz umiejętności) niezbędnych do samodzielnego prowadzenia procesu treningowego zawodników wyczynowych (do ITN 5-6) w różnym wieku. W toku zajęć słuchacze uczą się jak **samodzielnie** dokonać pogłębionej analizy umiejętności techniczno-taktycznych oraz sprawności i przygotowania mentalnego swoich zawodników, poprawnie stawiać cele szkoleniowe oraz planować roczny cykl szkolenia.

Program odpowiada **ITF Coach of Advanced Players**.

Kurs Trener Zawodników Wyczynowych Elite i Elite Master

Zgodnie z zaleceniami ITF, na podstawie zasady uznania dotychczasowych doświadczeń zawodniczych lub trenerskich, na kurs mogą być przyjęci byli zawodnicy posiadający kiedykolwiek ranking ATP lub WTA, a także trenerzy z udokumentowanym stażem pracy z zawodnikami na poziomie międzynarodowym. Kurs ten zakłada zmniejszoną liczbę godzin i trwa 10-12 dni. Wymagania kompetencyjne i egzaminy są takie same jak dla Trenera Szkolenia Wyczynowego.

Absolwent, posiadający adekwatne doświadczenie w roli Trenera Szkolenia Wyczynowego może przystąpić do kursu na stopień Trenera Szkolenia Mistrzowskiego z ang. ITF High Performance Players' Course.

Kto może uczestniczyć	• Instruktorzy z licencją PZT (muszą ukończyć część wspólną kursu trenerskiego) • zawodnicy z punktami ATP/WTA z pominięciem kursu instruktorskiego • trenerzy II klasy (wg starego systemu), • trenerzy TSP
Miejsce pracy	• klub • kadra wojewódzka/regionalna
Grupa docelowa	• zawodnicy uczestniczący w turniejach ogólnopolskich
Zakres odpowiedzialności	• może pracować samodzielnie w zawodnikami wyczynowymi, nie powinien pracować z zawodnikami profesjonalnymi

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 w tenisie mogą być przyjęci kandydaci spełniający następujące warunki:

wiek	poziom gry	wykształcenie	doświadczenie	niekaralność
21 lat	ITN 4	średnie z maturą kurs instruktora ¹⁾	2 lata (od ukończenia kursu) udokumentowanej pracy jako Instruktor ¹⁾	tak

¹⁾ nie wymagane dla byłych zawodników z rankingiem ATP/WTA – tzw. Kurs Trenerski Elite

3. Warunki zaliczenia kursu i egzaminu końcowego

- obecność na 90 % zajęć,
- egzamin centralny przed Komisją Egzaminacyjną PZT; egzamin centralny jest płatny, a egzaminatorów przeszkolonych wg standardów PZT i ITF wyznacza Związek.

Egzaminatorami nie mogą być wykładowcy prowadzący zajęcia z danym kandydatem w ilości większej niż 10% całkowitej objętości kursu.

- 4-częściowy egzamin:
 - 1) prowadzenie 20-30 min. fragmentu treningu indywidualnego lub grupowego wg arkusza ITF,
 - 2) sprawdzian umiejętności gry wg arkusza ITF,
 - 3) umiejętność demonstrowania uderzeń,
 - 4) sprawdzian wiedzy teoretycznej (testy z 30 pytaniami zamkniętymi oraz 30 otwartymi spośród bazy pytań obejmującej całokształt wymaganej wiedzy).

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. Podręcznik Trenera – w przygotowaniu
2. I-Coach

III. PLAN I PODZIAŁ MATERIAŁU

Przed rozpoczęciem kursu

Miejsce zajęć	Tematy	Czas	Nabywane kompetencje (wiedza)
	Praca samodzielna	240 minut	- taktyka, - biomechanika, - style przywództwa / nauczania, - zdolności komunikacyjne.
	Powtórka z „części wspólnej” Kursu TSP	540 minut	Projekty do opracowania: - rola trenera, filozofia treningu (240 min) - strategia i taktyka (240 min) - test ITN do samodzielnego wykonania w domu (60 min)

Miejsce zajęć	Tematy	Czas	Nabywane kompetencje (wiedza)
Sala wykładowa	Temat: Wprowadzenie	60 minut	- organizacja kursu, egzaminy, - rola, zadania trenera: obszary działania, kompetencje, etyka, - omówienie projektów
Sala wykładowa	Temat: Charakterystyka współczesnego tenisa = współczesny trening	120 minut	- czynniki determinujące poziom i postępy sportowe, - wybrane zagadnienia fizjologiczno-biochemiczne, - tenis dzieci i młodzieży, rozwój biologiczny, emocjonalny, społeczny zawodników na etapie treningu ukierunkowanego, - metody określania potencjału i poziomu sportowego, identyfikacja talentów.
Sala wykładowa kort	Temat: Strategia i taktyka	90 minut 180 minut	- style gry, budowanie indywidualnego stylu gry, - analiza umiejętności taktycznych, - doskonalenie umiejętności taktycznych – gra przeciwko różnym stylom gry, - doskonalenie (poprzez ćwiczenia), sposobów rozwijania umiejętności taktycznych zawodnika wyczynowego w 5 sytuacjach meczowych, strefach i fazach gry, w połączeniu z intencjami taktycznymi oraz innymi czynnikami wpływającymi na taktykę.
Kort	Temat: Zdolności komunikacyjne w pracy z zawodnikami wyczynowymi	120 minut	- zastosowanie różnych sposobów komunikacji, dostosowanych do potrzeb zawodnika wyczynowego, - efektywne zadawanie pytań, - coachowanie zawodnika podczas turniejów - rutynowe zachowania podczas zawodów.

Sala wykładowa Kort	Temat: Ocena techniki zawodników wyczynowych i jej doskonalenie.	60 minut 210 minut	• ocena techniki, metodyka doskonalenia i korygowania techniki – podejście zintegrowane, • konstruowanie serii ćwiczeń (OZO) w celu doskonalenia umiejętności taktyczno-technicznych, • treningi indywidualne w obecności tutorów, • konstruowanie planu rozwijania umiejętności taktyczno-technicznych w krótkiej i średniej perspektywie.
Sala wykładowa Kort	Temat: Psychologia tenisa; doskonalenie umiejętności mentalnych (motywacja, koncentracja, kontrola emocji, kontrola myśli, pewność siebie, postawa) w treningu zintegrowanym u zawodników wyczynowych.	90 minut 60 minut	Umiejętność mentalna: MOTYWACJA • diagnozowanie problemów z motywacją u zawodników, • budowanie pozytywnego klimatu treningu, • motywacja zewnętrzna i wewnętrzna - budowanie motywacji wewnętrznej, • praca na celach: prawidłowe formułowanie celów – warsztat.
		60 minut 30 minut	Umiejętność mentalna: KONCENTRACJA • rozwijanie koncentracji na korcie od początkującego dziecka do dojrzałego zawodnika, • rutyna między-punktowa („16-sekundowe lekarstwo”), • ćwiczenie koncentracji poza kortem.
		60 minut 90 minut	Umiejętność mentalna: KONTROLA EMOCJI • odczytywanie pobudzenia emocjonalnego organizmu, co jest pod kontrolą, a co poza kontrolą zawodnika na korcie, • różnice indywidualne (temperament), a reakcje na stres, • metody aktywowania zawodnika - podnoszenia pobudzenia zawodnika, • metody relaksacji zawodnika - obniżenie pobudzenia zawodnika, • strategie radzenia sobie ze stresem na korcie – warsztat.
		60 minut 60 minut	Umiejętność mentalna: KONTROLOWANIE MYŚLI, POSTAWY CIAŁA, PEWNOŚĆ SIEBIE • stosowanie strategii poznawczych na korcie, • metody budowania pewności siebie, • trening pozytywnej mowy ciała.
		120 minut	Trening zintegrowany na korcie: wzbogacenie treningu tenisowego o ćwiczenia mentalne (pokaz + prowadzą słuchacze)
Kort Sala wykładowa	Temat: Metodyka nauczania i doskonalenia umiejętności taktyczno-technicznych	120 minut 180 minut	• systematyka metod treningu taktyczno-technicznego, • struktura treningu techniczno-taktycznego. Słuchacze prowadzą zajęcia w grupach (kolejno 8, 4, 2 osobowych).
Sala wykładowa	Temat: Zagadnienia organizacyjno-prawne	120 minut	• organizacja tenisa w Polsce i na świecie, • zasady rankingu: PZT, TE, ITF, WTA, ATP ,

			- zagadnienia prawne; przepisy prawne regulujące kwestie wykonywania zawodu a) odpowiedzialność cywilna i karna trenera b) ustawy, przepisy dotyczące sportu (tenisa)
Sala wykładowa Kort	Temat: Trening sprawnościowy i zapobieganie kontuzjom	120 minut 540 minut	- nowa koncepcja przygotowania motorycznego w tenisie, - rozgrzewka - aktywacja – stabilizacja, - stretching statyczny i dynamiczny, - wydajność ruchowa i zapobieganie urazom, profilaktyka urazów, wzorce ruchowe, ocena motoryczna, zasady treningu funkcjonalnego, - wybrane metody odnowy biologicznej w tenisie, - rozwój, budowanie, metody kształtowania umiejętności kompleksowych w treningu zintegrowanym - o zwinność i koordynacja - o wytrzymałość specjalna, a wydolność w tenisie - o siła i moc - o szybkość
Kort	Temat: Gra podwójna	90 minut	- podstawy gry podwójnej u zawodników wyczynowych, - taktyka, wzorce zachowań taktycznych, psychologia, komunikacja, - trening deblowy i trening deblistów (taktyczny, sytuacyjny, techniczny).
Kort	Temat: Prowadzenie zajęć indywidualnych (doskonalenie techniki)	120 minut	Grupy 3-4 zawodników
Kort	Temat: Prowadzenie zajęć grupowych z zawodnikami (doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych)	120 minut	Po jednym zawodniku na kandydata
Sala wykładowa	Temat: Stawianie celów, planowanie i periodyzacja	180 minut	- profilowanie, określenie celów szkoleniowych w 4 sferach, - zasady planowania, - układanie planu rozwoju zawodnika, planów rocznych, - planowanie typowego mikrocyklu wg podejścia zintegrowanego.
Sala wykładowa Kort	Temat: Kształtowanie indywidualnego stylu gry	60 minut 120 minut	rozwijanie indywidualnego stylu gry zawodnika w oparciu o jego predyspozycje psychiczne, fizyczne oraz umiejętności taktyczno-techniczne.

Kort	Temat: Prowadzenie kilku zajęć pod rząd (planowanie)	120 minut	- stawianie i realizowanie celów podczas sekwencji zajęć, - planowanie i prowadzenie zajęć (zawodnicy wyczynowi).
	Razem	3360 min (56 h)	
Sala wykładowa	Egzamin teoretyczny	120 minut	30 pytań otwartych i 30 zamkniętych
Kort	Egzamin praktyczny	240 minut	prowadzenie zajęć wg procedury egzaminacyjnej ITF
Sala wykładowa	Podsumowanie	30 minut	- Co dalej? Rozwój własny. - Jak rozwijać w sobie doświadczenie, jak stać się jeszcze lepszym Trenerem? - Podsumowanie kursu
		390 minut (6,5 h)	

Praca samodzielna - projekty

Biomechanika i technika (8h)	Analiza techniki wybranego zawodnika wraz prowadzeniem treningu technicznego – wideo
Psychologia (4h)	
Metodyka (3h)	
Analiza meczowa – zbieranie danych dotyczących rozwoju zawodniczego	- określenie elementów (silne i słabe strony) do doskonalenia (kolejne mecze) i rozwoju (proces treningowy), - stawianie celów na podstawie analizy meczowej oraz innych dostępnych informacji.
Planowanie	Roczny plan szkolenia

Załącznik nr 1: Kompetencje Trenera Szkolenia Wyczynowego

Charakter pracy

- 1.1 Pracuje głównie na poziomie klubowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.
- 1.2 Posiada kwalifikacje do pracy z zawodnikami dobrej klasy (do ITN 3/4), startującymi w turniejach ogólnopolskich.
- 1.3 Potrafi dokonać szczegółowej analizy, zaplanować i poprowadzić roczny cykl szkolenia, treningi indywidualne i grupowe z zawodnikami turniejowymi dobrej klasy (do ITN 3/4).
- 1.4 Po zdobyciu odpowiedniego doświadczenia może pełnić funkcję koordynatora w klubie.
- 1.5 Kieruje pracą podległych mu trenerów, instruktorów i animatorów.
- 1.6 Realizuje zadania/programy o wyższym stopniu trudności (dla zawodników turniejowych, obozy treningowe, itp.).
- 1.7 Pełni funkcję opiekuna ekipy podczas zawodów ogólnopolskich.
- 1.8 Przygotowuje roczne plany treningowe i startowe dla zawodników startujących w turniejach.
- 1.9 Nie powinien pracować z zawodnikami startującymi w turniejach międzynarodowych oraz profesjonalnymi.
- 1.10 Nie ma obowiązku pracować z graczami początkującymi.
- 1.11 Może być wykładowcą na kursach dla instruktorów.

Wymagania w zakresie wiedzy

- 2.1 Organizacja: umie zaplanować, zorganizować, bezpiecznie przeprowadzić oraz zanalizować zajęcia indywidualne lub grupy zawodników zaawansowanych (ukierunkowany etap szkolenia) adekwatnie do umiejętności oraz ich rozwoju psychofizycznego.
- 2.2. 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.
- 2.3 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.
- 2.4 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.
- 2.5 Taktyka: posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień taktyki przydatnych zawodnikom turniejowym, umie doskonalić procesy podejmowania decyzji oraz kształtować ulubione schematy zachowań taktycznych.
- 2.6 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.
- 2.7 Posiada wiedzę na temat przepisów turniejowych oraz gry w tenisa oraz organizacji zaawansowanych zawodów.
- 2.8 Posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień z zakresu udzielania pierwszej pomocy, zapobiegania kontuzjom oraz podstawowych zagadnień fizjologii w odniesieniu do tenisa. Umie stosować nowoczesne metody rozgrzewki, mobilizację, aktywację, zna wachlarz ćwiczeń zapobiegających kontuzjom.
- 2.9 Posiada wiedzę na temat zaawansowanych zagadnień przygotowania sprawnościowego zawodników turniejowych.
- 2.10 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.

Wymagania w zakresie poziomu

- 3.1 Doświadczony zawodnik turniejowy (ITN 3-4) na poziomie krajowym/ międzynarodowym.
- 3.2 Może pełnić rolę partnera treningowego wobec zawodników wyczynowych.
- 3.3 Umie zademonstrować wszystkie zaawansowane techniki/zagrania tenisowe.

3.4 Umie nagrywać piłki adekwatnie do sytuacji.

Wymagania w zakresie kompetencji osobistych i społecznych

- | |
|---|
| <p>4.1 Zainteresowanie oraz entuzjastyczne nastawienie do pracy. Chęć zdobywania wiedzy/nowych informacji.</p> <p>4.2 Pozytywna osobowość/dobry motywator, empatia wobec wychowanków.</p> <p>4.3 Zaawansowane umiejętności w zakresie komunikowania się (głos, mimika, gestykulacja, efektywne zadawanie pytań, poczucie humoru, język/swoboda wypowiedzi, itp.).</p> <p>4.4 Na korcie emanuje swobodą, pozytywną pewnością siebie i kompetencją.</p> <p>4.5 Postawa zawodowa/podejście pedagogiczne (punktualność i terminowość, odpowiedzialność - można na nim polegać, zainteresowanie podopiecznymi - ich rozwojem, problemami).</p> |
|---|