

# **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.

<b>Kto może uczestniczyć</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instruktorzy z licencją PZT (muszą ukończyć część wspólną kursu trenerskiego)</li><li>• zawodnicy z punktami ATP/WTA z pominięciem kursu instruktorskiego</li><li>• trenerzy II klasy (wg starego systemu),</li><li>• trenerzy TSP</li></ul>
<b>Miejsce pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• klub</li><li>• kadra wojewódzka/regionalna</li></ul>
<b>Grupa docelowa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zawodnicy uczestniczący w turniejach ogólnopolskich</li></ul>
<b>Zakres odpowiedzialności</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• może pracować samodzielnie w zawodnikami wyczynowymi, nie powinien pracować z zawodnikami profesjonalnymi</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 w tenisie mogą być przyjęci kandydaci spełniający następujące warunki:

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

<sup>1)</sup> 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)
	<b>Praca samodzielna</b>	240 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>taktyka,</li> <li>biomechanika,</li> <li>style przywództwa / nauczania,</li> <li>zdolności komunikacyjne.</li> </ul> <b>Projekty do opracowania:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>rola trenera, filozofia treningu (240 min)</li> <li>strategia i taktyka (240 min)</li> <li>test ITN do samodzielnego wykonania w domu (60 min)</li> </ul>
	<b>Powtórka z „części wspólnej” Kursu TSP</b>	540 minut	

Miejsce zajęć	Tematy	Czas	Nabywane kompetencje (wiedza)
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Wprowadzenie	60 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizacja kursu, egzaminy,</li> <li>rola, zadania trenera: obszary działania, kompetencje, etyka,</li> <li>omówienie projektów</li> </ul>
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Charakterystyka współczesnego tenisa = współczesny trening	120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>czynniki determinujące poziom i postępy sportowe,</li> <li>wybrane zagadnienia fizjologiczno-biochemiczne,</li> <li>tenis dzieci i młodzieży, rozwój biologiczny, emocjonalny, społeczny zawodników na etapie treningu ukierunkowanego,</li> <li>metody określania potencjału i poziomu sportowego, identyfikacja talentów.</li> </ul>
Sala wykładowa kort	<b>Temat:</b> Strategia i taktyka	90 minut 180 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>style gry, budowanie indywidualnego stylu gry,</li> <li>analiza umiejętności taktycznych,</li> <li>doskonalenie umiejętności taktycznych – gra przeciwko różnym stylom gry,</li> <li>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.</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Zdolności komunikacyjne w pracy z zawodnikami wyczynowymi	120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>zastosowanie różnych sposobów komunikacji, dostosowanych do potrzeb zawodnika wyczynowego,</li> <li>efektywne zadawanie pytań,</li> <li>coachowanie zawodnika podczas turniejów - rutynowe zachowania podczas zawodów.</li> </ul>

Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Ocena techniki zawodników wyczynowych i jej doskonalenie.	60 minut 210 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>ocena techniki, metodyka doskonalenia i korygowania techniki – podejście zintegrowane,</li> <li>konstruowanie serii ćwiczeń (OZO) w celu doskonalenia umiejętności taktyczno-technicznych,</li> <li>treningi indywidualne w obecności tutorów,</li> <li>konstruowanie planu rozwijania umiejętności taktyczno-technicznych w krótkiej i średniej perspektywie.</li> </ul>
Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Psychologia tenisa; doskonalenie umiejętności mentalnych (motywacja, koncentracja, kontrola emocji, kontrola myśli, pewność siebie, postawa) w treningu zintegrowanym u zawodników wyczynowych.	90 minut 60 minut	<b>Umiejętność mentalna: MOTYWACJA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>diagnozowanie problemów z motywacją u zawodników,</li> <li>budowanie pozytywnego klimatu treningu,</li> <li>motywacja zewnętrzna i wewnętrzna - budowanie motywacji wewnętrznej,</li> <li>praca na celach: prawidłowe formułowanie celów – warsztat.</li> </ul>
		60 minut 30 minut	<b>Umiejętność mentalna: KONCENTRACJA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozwijanie koncentracji na korcie od początkującego dziecka do dojrzałego zawodnika,</li> <li>rutyna między-punktowa („16-sekundowe lekarstwo”),</li> <li>ćwiczenie koncentracji poza kortem.</li> </ul>
		60 minut 90 minut	<b>Umiejętność mentalna: KONTROLA EMOCJI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>odczytywanie pobudzenia emocjonalnego organizmu, co jest pod kontrolą, a co poza kontrolą zawodnika na korcie,</li> <li>różnice indywidualne (temperament), a reakcje na stres,</li> <li>metody aktywowania zawodnika - podnoszenia pobudzenia zawodnika,</li> <li>metody relaksacji zawodnika - obniżenie pobudzenia zawodnika,</li> <li>strategie radzenia sobie ze stresem na korcie – warsztat.</li> </ul>
		60 minut 60 minut	<b>Umiejętność mentalna: KONTROLOWANIE MYŚLI, POSTAWY CIAŁA, PEWNOŚĆ SIEBIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosowanie strategii poznawczych na korcie,</li> <li>metody budowania pewności siebie,</li> <li>trening pozytywnej mowy ciała.</li> </ul>
		120 minut	<b>Trening zintegrowany na korcie:</b> wzbogacenie treningu tenisowego o ćwiczenia mentalne (pokaz + prowadzą słuchacze)
Kort Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Metodyka nauczania i doskonalenia umiejętności taktyczno-technicznych	120 minut 180 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematyka metod treningu taktyczno-technicznego,</li> <li>struktura treningu techniczno-taktycznego. Słuchacze prowadzą zajęcia w grupach (kolejno 8, 4, 2 osobowych).</li> </ul>
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Zagadnienia organizacyjno-prawne	120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizacja tenisa w Polsce i na świecie,</li> <li>zasady rankingu: PZT, TE, ITF, WTA, ATP ,</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>zagadnienia prawne; przepisy prawne regulujące kwestie wykonywania zawodu <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odpowiedzialność cywilna i karna trenera</li> <li>b) ustawy, przepisy dotyczące sportu (tenisa)</li> </ul> </li> </ul>
Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Trening sprawnościowy i zapobieganie kontuzjom	120 minut 540 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>nowa koncepcja przygotowania motorycznego w tenisie,</li> <li>rozgrzewka - aktywacja – stabilizacja,</li> <li>stretching statyczny i dynamiczny,</li> <li>wydajność ruchowa i zapobieganie urazom, profilaktyka urazów, wzorce ruchowe, ocena motoryczna, zasady treningu funkcjonalnego,</li> <li>wybrane metody odnowy biologicznej w tenisie,</li> <li>rozwój, budowanie, metody kształtowania umiejętności kompleksowych w treningu zintegrowanym <ul style="list-style-type: none"> <li>o zwinność i koordynacja</li> <li>o wytrzymałość specjalna, a wydolność w tenisie</li> <li>o siła i moc</li> <li>o szybkość</li> </ul> </li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Gra podwójna	90 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>podstawy gry podwójnej u zawodników wyczynowych,</li> <li>taktyka, wzorce zachowań taktycznych, psychologia, komunikacja,</li> <li>trening deblowy i trening deblistów (taktyczny, sytuacyjny, techniczny).</li> </ul>
Kort	<b>Temat:</b> Prowadzenie zajęć indywidualnych (doskonalenie techniki)	120 minut	Grupy 3-4 zawodników
Kort	<b>Temat:</b> Prowadzenie zajęć grupowych z zawodnikami (doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych)	120 minut	Po jednym zawodniku na kandydata
Sala wykładowa	<b>Temat:</b> Stawianie celów, planowanie i periodyzacja	180 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>profilowanie, określenie celów szkoleniowych w 4 sferach,</li> <li>zasady planowania,</li> <li>układanie planu rozwoju zawodnika, planów rocznych,</li> <li>planowanie typowego mikrocyklu wg podejścia zintegrowanego.</li> </ul>
Sala wykładowa Kort	<b>Temat:</b> Kształtowanie indywidualnego stylu gry	60 minut 120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozwijanie indywidualnego stylu gry zawodnika w oparciu o jego predyspozycje psychiczne, fizyczne oraz umiejętności taktyczno-techniczne.</li> </ul>

Kort	<b>Temat:</b> Prowadzenie kilku zajęć pod rząd (planowanie)	120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>stawianie i realizowanie celów podczas sekwencji zajęć,</li> <li>planowanie i prowadzenie zajęć (zawodnicy wyczynowi).</li> </ul>
<b>Razem</b>		<b>3360 min (56 h)</b>	
Sala wykładowa	<b>Egzamin teoretyczny</b>	120 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 pytań otwartych i 30 zamkniętych</li> </ul>
Kort	<b>Egzamin praktyczny</b>	240 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>prowadzenie zajęć wg procedury egzaminacyjnej ITF</li> </ul>
Sala wykładowa	<b>Podsumowanie</b>	30 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co dalej? Rozwój własny.</li> <li>Jak rozwijać w sobie doświadczenie, jak stać się jeszcze lepszym Trenerem?</li> <li>Podsumowanie kursu</li> </ul>
		<b>390 minut (6,5 h)</b>	

### Praca samodzielna - projekty

Biomechanika i technika (8h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza techniki wybranego zawodnika wraz prowadzeniem treningu technicznego – wideo</li> </ul>
Psychologia (4h)	
Metodyka (3h)	
Analiza meczowa – zbieranie danych dotyczących rozwoju zawodniczego	<ul style="list-style-type: none"> <li>określenie elementów (silne i słabe strony) do doskonalenia (kolejne mecze) i rozwoju (proces treningowy),</li> <li>stawianie celów na podstawie analizy meczowej oraz innych dostępnych informacji.</li> </ul>
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 Diagnostyka 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**

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