

PROGRAM KURSU

Trenerskiego

Specjalizacja: Przygotowanie motoryczne w tenisie

Opracowanie: Mieczysław Bogusławski
Teres Dobija
Sławomir Fotek
Karolina Januszewska
Jolanta Rusin
Paweł Rzepecki
Bolesław Szmyd
Piotr Unierzyski

Prawa autorskie zastrzeżone

Polski Związek Tenisowy

Warszawa 2021

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
- III. Szczegółowy program kursu
- IV. Załączniki
 - 1. Kompetencje trenera przygotowania motorycznego w tenisie

I. CEL I ZADANIA KURSU

Celem kursu jest przygotowanie kadr do prowadzenia odpowiedniego dla tenisistów treningu motorycznego.

Zakresem działalności Trenera PM jest prowadzenie zajęć o charakterze sprawnościowym z zawodnikami znajdującym się przede wszystkim na wszechstronnym oraz ukierunkowanym etapie rozwoju. Szkoleniowcy tacy planują i prowadzą sprawnościowy trening indywidualny oraz grupowy, a także prowadzą zajęcia sprawnościowe dla zawodników podczas turniejów oraz obozów tenisowych.

Posiada wiedzę oraz umiejętności niezbędne do prowadzenia treningu zdolności motorycznych, przede wszystkim o charakterze ukierunkowanym i połączonego z treningiem taktyczno-technicznym. Zna szereg metod oraz ćwiczeń przydatnych w rozwijaniu zdolności szybkościowych i zwinnościowych, siłowych, wytrzymałościowych oraz koordynacyjnych, budowaniu umiejętności oraz formy sportowej a także zapobiegających kontuzjom. Zna zagadnienia związane z planowaniem rozwoju sportowego, identyfikacją talentów oraz oceną rozwoju sportowego (w tym testowaniem sprawności fizycznej tenisistów).

Może nim zostać zarówno **instruktor**/trener tenisa jak i **instruktorzy**/trenerzy z doświadczeniami z innych dyscyplin sportu, którzy chcą rozszerzyli swoje kompetencje. Ukończenie tego kursu umożliwia uzyskanie Licencji PZT.

Kto może uczestniczyć	Instruktorzy /trenerzy tenisa Instruktorzy/trenerzy z innych dyscyplin sportu
Miejsce pracy	• Kluby i ośrodki tenisowe • Akademie tenisowe
Grupa docelowa	• Dzieci (tenis 10) • Zawodnicy (do ITF 4)
Zakres odpowiedzialności	• może pracować samodzielnie w ramach swoich kompetencji

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: 24 lata** w momencie rozpoczęcia kursu
- **Wykształcenie:** średnie z maturą (ustawa o sporcie)
- **Formalne uprawnienia:** **minimum instruktorskie**
- **Doświadczenie:** minimum 2 lata (od ukończenia kursu) udokumentowanej pracy szkoleniowej (pismo/zaświadczenie z klubu)
- **Niekaralność** (ustawa o sporcie)

3. Warunki zaliczenia kursu i egzaminu końcowego

- Obecność na 90 % zajęć,
- Zaliczenie wszystkich modułów, projektów oraz pokazów egzaminacyjnych (forma do decyzji wykładowcy),
- **Zaliczenie egzaminu z wiedzy teoretycznej,**

UWAGI: Ukończenie kursu wiąże się automatycznie z uzyskaniem licencji PZT. Uczestnicy otrzymują licencję natychmiast po ukończeniu kursu po zarejestrowaniu się w systemie TPO.

III. PLAN I PODZIAŁ MATERIAŁU

Nabywane kompetencje (wiedza)	Czas/ Godz.	Miejsce zajęć	Uwagi / sposób oceny kompetencji
Temat: PODSTAWY TRENINGU MOTORYCZNEGO W TENISIE			
Charakterystyka tenisa w ujęciu zintegrowanym	2	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Biologiczne uwarunkowania treningu w tenisie; biochemia i fizjologia w tenisie	4	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Nowoczesna koncepcja przygotowania motorycznego w tenisie. Model tradycyjnego przygotowania w tenisie vs. nowoczesne podejście	4	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Nowoczesny trening łączony/ zintegrowany	8	Kort	Pokaz (projekt pisemny)
Planowanie rozwoju sportowego, identyfikacja talentów w tenisie	3	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Rozwój biologiczny i sportowy zawodników do etapu treningu ukierunkowanego	4	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
	25		
Temat: PROFILAKTYKA W TENISIE			
Podstawy anatomii funkcjonalnej, Łącuchy kinematyczne Łącuchy oddechowe Etiologia przeciążeń i urazów	8	Sala wykładowa	Egzamin pisemny
Ocena funkcjonalna zawodnika, analiza układu ruchu, Podstawy analizy układu ruchu, wydajność ruchowa, wzorce ruchowe, Identyfikacja przeciążeń i nie aktywnych grup mięśniowych FMS, Joint by joint, Athletic 1080	8	Sala (sportowa)	Tylko informacyjnie
Trening funkcjonalny ukierunkowany na profilaktykę przeciążeń i urazów	6	Sala (sportowa)	Pokaz
Rozgrzewka w tenisie: mobilizacja, aktywizacja	8	Sala (sportowa)	Pokaz (lub film), prowadzenie
Odnova biologiczna, regeneracja potreningowa	4	Sala (sportowa)	Tylko informacyjnie
	34		
Temat: METODYKA ROZWIJANIA ZDOLNOŚCI KONDYCYJNYCH I KOORDYNACYJNYCH			
Siła i moc; rozwój, budowanie, metody kształtowania w tenisie • Wpływ treningu siły i mocy na rozwój zawodnika, • Zasady planowania treningu uwzględniając wiek i zaawansowanie zawodnika • Nauka podstawowych ćwiczeń siłowych z podziałem na wzorce ruchowe. • Trening plyometryczny (cykl SSC) z podziałem na fazy nauczania Trening balistyczny z piłką lekarską z podziałem na fazy nauczania	8	Sala (sportowa)	Pokaz (lub film)
Znaczenie informacji sensorycznych (interoceptywnych, eksteroceptywnych, priopriocceptywnych) dla prawidłowej postawy ciała, dla efektywnej nauki nowych zdolności motorycznych • Znaczenie systemu przedsionkowego na stabilizację i prawidłową postawę ciała • Znaczenie systemu wzrokowego i jego rola dla sportowca, wpływa na:	8	Sala (sportowa)	Pokaz (lub film)

• postrzeganie ciała w przestrzeni • orientację przestrzenną • koordynację ruchową • kontrolę motoryczną • czas reakcji • Znaczenie prawidłowego wzorca oddechowego - jego wpływu na organizm sportowca • Znaczenie przepony dla prawidłowego wzorca oddechowego, stabilizacji ciała oraz generowania mocy. • Schemat reedukacji oddechowej Trening oddechowy dla poprawy wydolności			
Technika i biomechanika poruszania po korcie - z rozwinięciem do treningu szybkości i wytrzymałości szybkościowej Połączenie treningu technicznego z motorycznym	12	Kort	Pokaz (lub film)
Wydolność i wytrzymałość specjalna w tenisie Metody rozwoju wytrzymałości specjalnej na różnych etapach rozwoju zawodniczego	6	Kort	Projekt
Szybkość i zwinność w tenisie - kształtowanie w treningu poza i na korcie • Szybkość jako podstawa treningu w tenisie • Szybkość w perspektywicznym planie rozwoju fizycznym zawodnika • Metodyka kształtowania szybkości ogólnej oraz specjalnej (tenisowej) • Trening wspomagający doskonalenie szybkości • Trening siły w doskonaleniu szybkości. • Kontrola treningu szybkości Doskonalenie zwinności i koordynacji w części wstępnej (rozgrzewce) oraz głównej treningu	6	Kort	Pokaz
Koordynacja w tenisie • Zdolności koordynacyjne jako baza późniejszych umiejętności • Okresy krytyczne dla rozwoju koordynacji ruchowej • Metodyka kształtowania oraz doskonalenia koordynacji ruchowej • Koordynacja (specjalna) w tenisie • Ćwiczenia koordynacji w tenisie • Koordynacja w planie treningowym Kontrola poziomu właściwości koordynacyjnych	8	Kort	Projekt pisemny (Koordynacja w planie treningowym - mikrocykl) Pokaz (film) - Ćwiczenia koordynacji
Praca nóg w tenisie – nauczanie i doskonalenie w ujęciu zintegrowanym • Przemieszczanie na korcie, „cykl” pracy nóg • Technika pracy na nogach • Nauka oraz doskonalenie pracy nóg • Trening wspomagający pracę nóg	6	kort	pokaz

Zasady biologiczne w treningu w ujęciu zintegrowanym - objętość, intensywność, planowanie itd.			
Metody kontroli jakościowej pracy na nogach w treningu zintegrowanym Praca z małymi dziećmi U10 rozwijanie zdolności motorycznych w formach przystępnych dla dzieci, np. poprzez gry i zabawy, trening zintegrowany dla dzieci - Rola treningu motorycznego w rozwoju młodego sportowca - Rozwój sprawności fizycznej - Okres przedszkolny (3/4-7 lat) - Okres młodszy szkolny (7 do 11/12 lat) - Okresy sensorytywne - Gry i zabawy: - Koordynacyjne - Szybkościowe - Wzmacniające - ABC poruszania się tenisisty Trening łączony dla u10 (ukierunkowanie na naukę ruchu)	14	Sala/kort	Pokaz - Trening łączony dla u10 Egzamin pisemny
	66		
Temat: PLANOWANIE TRENINGU MOTORYCZNEGO U UJĘCIU ZINTEGROWANYM			
Podstawy planowania procesu treningowego	6	Sala wykładowa	Egzamin pisemny,
Planowanie procesu treningowego w tenisie (periodyzacja) do etapu treningu ukierunkowanego	12	Sala wykładowa	Egzamin pisemny, projekt
Planowanie procesu treningowego w tenisie (periodyzacja) od etapu treningu ukierunkowanego (w czasie oraz po okresie dojrzewania)	12	Sala wykładowa	Egzamin pisemny, projekt
Testy sprawności fizycznej tenisistów	4	Sala (sportowa)	Egzamin pisemny
	34		
RAZEM	159		

PRAKTYKA (KONSULTACJE, OBOZY PZT)	30		
--	-----------	--	--

Zaliczenie – dopuszczenie do egzaminu - wszystkich projektów i pokazów (filmów) przewidzianych w programie			
EGZAMINY PRAKTYCZNE ORAZ PISEMNE -1 DZIEŃ – - egzamin pisemny 2 godziny, - pokaz prowadzenia 3 wybranych przez egzaminatorów tematów spośród wszystkich ujętych w programie kursu	6		

ŁĄCZNY WYMIAR PRACY: 195 GODZIN

Załącznik nr 1: Kompetencje Trenera Przygotowania Motorycznego w tenisie

Charakter pracy

- 1.1. Pracuje na poziomie klubowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.
- 1.2. Posiada kwalifikacje do prowadzenie treningu motorycznego (w tym zintegrowanego) z dziećmi (Tenis 10) oraz zawodnikami (od ITN 10 do ITN 3/4), startującymi głównie w turniejach ogólnopolskich.
- 1.3. Współpracuje ściśle z trenerami tenisowymi oraz fizjoterapeutami w zakresie analizy poziomu wytrenowania oraz planowania szkolenia w ujęciu zintegrowanym.
- 1.4. Pełni funkcję opiekuna/ trenera podczas zawodów, obozów zgrupowań.
- 1.5. Przygotowuje, w konsultacji z trenerem tenisowym, roczne plany treningowe i startowe dla zawodników startujących w turniejach w zakresie przygotowania motorycznego.

Wymagania w zakresie wiedzy

- 2.1. Organizacja: umie zaplanować, zorganizować, bezpiecznie przeprowadzić oraz zanalizować zajęcia o charakterze sprawnościowym indywidualnie lub grupy zawodników (wszechstronny oraz ukierunkowany etap szkolenia) adekwatnie do umiejętności oraz ich rozwoju psychofizycznego.
- 2.2. Komunikacja: umie komunikować się z zawodnikami, posiada dobrze rozwinięte zdolności przywódcze.
- 2.3. Dydaktyka: wie, jak doskonalić zdolności motoryczne oraz sprawność ukierunkowaną, dobrać metody treningowe do potrzeb i umiejętności graczy, jakie zastosować pomoce dydaktyczne. Umie zidentyfikować potencjał sprawnościowy pod kątem tenisa oraz zaplanować i przeprowadzić jego rozwój. Posiada znajomość procesu treningowego, planowania i periodyzacji, wie jak współpracować z trenerami tenisowymi, fizjoterapeutą oraz innymi specjalistami.
- 2.4. Potrafi dokonać szczegółowej analizy poziomu sprawności fizycznej, zaplanować i poprowadzić roczny cykl szkolenia w zakresie treningu motorycznego, treningi indywidualne i grupowe z zawodnikami od Tenis 10 do ITN 3-4.

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. Podczas zajęć 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).