

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA A

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA A

TRENER TENISA A (STROKOVNI DELAVEC 3, 2. NIVO)

I. SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU

1. IME PROGRAMA

Program izobraževanja strokovnih delavcev za področje tenisa. V okviru programa se bodo kandidati izobraževali za naziv: TRENER TENISA A.

2. TEMELJNI CILJI PROGRAMA IN KOMPETENCE

Temeljni cilj je usposobiti strokovne delavce na področju tenisa za pedagoško delo s posamezniki, skupinami vrhunskih igralcev z najvišjimi tekmovalnimi cilji.

Kompetence trenerja tenisa A so delovanje na področju treniranja, tekmovanj, organizacije in vzgoje vrhunskih igralcev. Na posameznem področju delovanja trener načrtuje, organizira, izvaja in nadzira trening.

Trener je sposoben diagnosticirati probleme z integracijo svojih znanj in izkušenj ter poiskati rešitve na temelju nepopolnih informacij. Trener razvija nove veščine ob uporabi svojih znanj in izkušenj, znanstvenih metod, zamisli, uporabnih rešitev, projektov... ter tako ustvarja nova znanja in procesne rešitve.

3. OBSEG USPOSABLJANJA

Obseg usposabljanja je 75 ur – 5 KT.

4. POVEZANOST Z DRUGIMI PROGRAMI

Program izobraževanja strokovnih delavcev za področje tenisa ima skupna predavanja pri splošnih predmetih, in sicer, za sorodne športne panoge (pr. badminton, squash).

5. NAČIN VKLJUČEVANJA PROGRAMA V MEDNARODNO SODELOVANJE

Mednarodno vključevanje pri tem programu ni predvideno.

6. SESTAVLJALCI IN IZVAJALCI PROGRAMA

Program je sestavil dr. Aleš Filipčič, nosilec usposabljanja je Teniška zveza Slovenije, izvajalci pa so pravne osebe z ustreznimi kompetencami s katerimi TZS sklene pogodbo o izvajanju.

7. KADROVSKE ZAHTEVE ZA IZVEDBO PROGRAMA IN PREDVIDENI NOSILCI

Vodja in nosilec programa je dr. Aleš Filipčič. Ostali predavatelji, nosilci predmetov in sodelavci so habilitirani profesorji in strokovni sodelavci.

7.5 PREDVIDENI OBSEG VPISA

Na posamezen program bo vpisanih od 10 do 15 kandidatov.

9. MNENJE OKS, ZŠZ IN FŠ O PROGRAMU

Teniška zveza Slovenije je nosilec usposabljanja. Mnenje OKS - ZŠZ je pridobila Teniška zveza Slovenije.

II. PREDMETNIK**1. ŠTEVILO PREDMETOV**

Urniki, razporeditev ur na igrišču in predavalnici ter dnevna obremenitev kandidata.

DAN	URE – IGRIŠČE	URE – PREDVALNICA	TOTAL
1 – petek	0	9	9
2 – petek	6	4	10
3 – sobota	1	9	10
4 – nedelja	5	6	11
5 – petek	0	8	8
6 – sobota	2	8	10
7 – nedelja	4	3	7
7 – petek	0	10	15
TOTAL	18	57	75

Število predmetov, teme predavanj, vsebine in reference, vrsta, trajanje in predavatelj so navedeni v nadaljevanju:

DAN 1 (9 ur)		Predavalnica: 9 ur			
	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
14.00-14.30	Splošne vsebine	Uvod v tečaj za trenerje tenisa A (predstavitev programa, urnika, predavateljev, kandidatov, izpitnih obveznosti, pravil obnašanja)	Predavalnica	45'	A.Filipčič
14.30-16.30	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Dolgoročni razvoj teniških igralcev	Predavalnica	180'	A.Filipčič
16.45-18.15	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Periodizacija treniranja in tekmovanj	Predavalnica	90'	A.Filipčič
18.30-20.00	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Selekcija in iskanje talentov	Predavalnica	90'	A.Filipčič

DAN 2 (10 ur)**Predavalnica: 4 ure Teniško igrišče: 6 ur**

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Kondicijska priprava kot transformacijski proces, temeljna načela kondicijskega treninga	Predavalnica	90'	N.Šarabon
10.15-11.45	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Vadba za razvoj gibljivosti in temeljne koordinacije	Predavalnica Igrišče	90'	N.Šarabon
12.30-14.00	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Vadba za razvoj funkcionalne stabilnosti in ravnotežja	Predavalnica Igrišče	90'	N.Šarabon
15.30-18.30	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Vadba za razvoj jakosti in moči	Predavalnica Igrišče	180'	N.Šarabon

DAN 3 (11 ur)**Predavalnica: 3 ure Teniško igrišče: 8 ur**

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Vadba za razvoj hitrosti/agilnosti in vzdržljivosti	Predavalnica Igrišče	90'	N.Šarabon
10.15-11.45	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Pomen regeneracije in zdravstveno-preventivno delovanje	Predavalnica	90'	N.Šarabon
12.30-14.00	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Periodizacija v procesu športne vadbe	Predavalnica	90'	N.Šarabon
15.30-18.30	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Izdelava letnega načrta kondicijske priprave	Predavalnica	180'	N.Šarabon

DAN 4 (10 ur)**Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 6 ur**

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-11.30	Treniranje tenisa	Treniranje naprednejših igralcev	Predavalnica	135'	A.Filipčič
11.45-13.15	Treniranje tenisa	Integralni (holističen) pristop v teniškem treniranju	Predavalnica	90'	A.Filipčič
14.45-16.15	Treniranje tenisa	Razvoj veščin pri naprednejših igralcih	Igrišče	90'	A.Filipčič
16.30-19.30	Treniranje tenisa	Integralni trening za naprednejše igralce – delo z igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič

DAN 5 (8 ur)**Predavalnica: 8 ur Teniško igrišče: 0 ur**

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Organizacija in management	Poklicni razvoj trenerja	Predavalnica	90'	A.Filipčič
10.30-11.15	Organizacija in management	Komunikacija in uporaba sodobnih tehnologij	Predavalnica	45'	A.Filipčič
11.45-12.30	Organizacija in management	Marketing in prodaja produktov Promocija tenisa	Predavalnica	45'	A.Filipčič
13.00-13.45	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Izdelava letnega načrta za teniškega igralca	Predavalnica	180'	A.Filipčič

DAN 6 (10 ur)**Predavalnica: 8 ur Teniško igrišče: 2 uri**

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-11.30	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Regeneracija v športu	Predavalnica	180'	R.Milić
12.00-15.00	Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Hidracija in prehrana naprednejših teniških igralcev	Predavalnica	180'	R.Milić
16.30-18.00	Treniranje tenisa	Integralni trening za naprednejše igralce – delo z igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič

DAN 7 (7 ur)		Predavalnica: 3 ur Teniško igrišče: 4 uri			
	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-11.30	Integralni trening	30', 1 igrišče, kompleksen cilj (ta-te, psih, kond) 2 igralca	Igrišče	180'	A.Filipčič A.Šporn
12.00-14.15	Teoretični vprašalnik	60 vprašanj (30 zaprtega, 30 odprtega tipa)	Predavalnica	135'	A.Šporn

DAN 7 in 8 (15 ur)					
	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	KOORDINATOR
	Izdelava in zagovor seminarske naloge	Izdelava letnega načrt treniranja in tekmovanj	Samostojno delo	15 ur	A.Filipčič

2. VERTIKALNA IN HORIZONTALNA POVEZANOST PREDMETOV PROGRAMA

Pri predmetih je predvidena vertikalna prehodnost. Vertikalno se program navezuje na višji program, horizontalno pa na krajša ciljna usposabljanja. Predvidena krajša ciljna usposabljanja bodo trajala od 15 do 25 ur.

Teme ciljnih usposabljanj so:

1. Vodenje vrhunskih teniških igralcev in ekip, 15 ur
2. Doping v šport (Tadej Malovrh), 25 ur
3. Posebnosti dela z ženskimi teniški igralkami (A.Filipčič), 15 ur
4. Vpliv pristopa usmerjenega k igri na razvoj taktike in tehnike mladih teniških igralcev (A.Filipčič), 20 ur.

Spisek tem ciljnih seminarjev se lahko razširi.

3. ŠTUDIJSKA IN IZPITNA LITERATURA

1. Filipčič A.: Tenis – Tehnika in taktika, FŠ, 2000
2. Filipčič A.: Tenis – Organizacijske oblike, FŠ, 2000
3. Filipčič A, T. Filipčič.: Tenis – Učenje, Ljubljana, FŠ, 2003
4. Filipčič, A.: Tenis – treniranje, Ljubljana, FŠ, 2010
5. Filipčič, A., Čoh, M., Završki, S.: Teniška motorika – dvd, Ljubljana, FŠ, 2007
6. Forming: Tenis v Sloveniji – Šola tenisa - CD, Forming Radenci d.o.o., 2000
7. Kondrič, M., Filipčič, A. Scientific approach in table tennis and tennis in Slovenia, Toronto, Sport Books Publisher, 2009.
8. ITF: ITF Priročnik za teniške trenerje, Ljubljana, TZS, 2010.

III. POGOJI ZA VPIS

Kandidati morajo imeti naziv trener tenisa B in ustrezne trenerske izkušnje z naprednejšimi igralci (dokazilo kluba ali TZS).

IV. POGOJI ZA NAPREDOVANJE PO STOPNJAH

Program izobraževanja predvideva napredovanje iz posameznega strokovnega naziva v naziv. Kandidati, ki uspešno opravijo vse izpitne obveznosti in pridobijo naziv TRENER TENISA A.

V. POGOJI ZA DOKONČANJE IZOBRAŽEVANJA

Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 90% prisotnost na predavanjih in vajah. Kandidat mora opraviti naslednje izpitne obveznosti:

1. **Praktični izpit – izvedba integralnega teniškega treninga**
2. Izdelati **letni načrt za teniškega igralca**
3. Prikazati ustrezne **osebnostne značilnosti**
4. **Teoretični izpit.**

V kolikor kandidat ne opravi vseh izpitnih obveznosti v prvem izpitnem roku ima možnost še dvakratnega ponavljanja preverjanja znanja na razpisanih popravniških izpitnih rokih.

VI. LICENCIRANJE

Trener tenisa A je strokovni naziv, ki ga mora nosilec naziva vsakoletno potrjevati z veljavno licenco. Licenco za tekoče leto dobi kandidat na seminarjih, konferencah, ki jih organizira Trenerska organizacija TZS ali katera druga organizacija.

VI. FINANCIRANJE

Izobraževanje financirajo kandidati sami oziroma njihova društva.