

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA B

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA B

TRENER TENISA B (STROKOVNI DELAVEC 3, 1. 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 B.

2. TEMELJNI CILJI PROGRAMA IN KOMPETENCE

Temeljni cilj je usposobiti strokovne delavce na področju tenisa za pedagoško delo s posamezniki, skupinami mladih in starejših igralcev z visokimi tekmovalnimi cilji (delo v tekmovalnih, izobraževalnih programih z naprednejšimi igralci ipd.).

Kompetence trenerja tenisa B so delovanje na področju treniranja, tekmovanj, organizacije in vzgoje naprednejših igralcev s tekmovalnimi cilji (U16, U18). Na posameznem področju delovanja trener načrtuje, organizira, izvaja in nadzira trening.

Trener je sposoben pripraviti strategijski in kreativen odgovor in poiskati optimalno in inovativno rešitev za konkretne praktične probleme na posameznem področju ob upoštevanju metod in orodij primernih za to področje. Trener kaže sposobnost prenosa teoretičnih in praktičnih znanj pri reševanju problemov ter uspešno argumentira in zagovarja izbrane rešitve.

3. OBSEG USPOSABLJANJA

Obseg usposabljanja je 60 ur – 4 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.

8. PREDVIDENI OBSEG VPISA

Na posamezen program bo vpisanih od 15 do 20 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

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

DAN	URE – IGRIŠČE	URE – PREDVALNICA	TOTAL
1 – četrtek	0	6	6
2 – petek	6	4	10
3 – sobota	4	5	9
4 – nedelja	6	5	11
5 – petek	4	5	9
6 – sobota	6	2	8
7 – nedelja	4	3	7
TOTAL	30	30	60

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

DAN 1 (6 ur)		Predavalnica: 6 ure	Teniško igrišče: 0 ur	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE				
14.00-14.45	Splošne vsebine	Uvodna predstavitev (Uvod v tečaj za trenerje tenisa B, predstavitev programa, urnika, predavateljev, kandidatov, izpitnih obveznosti, pravil obnašanja)		Predavalnica	45'	A.Filipčič
15.00-16.30	Taktika tenisa za naprednejše igralce	Uvod v teniško taktiko (taktika za naprednejše igralce)		Predavalnica	90'	A.Filipčič
16.45-17.30	Taktika tenisa za naprednejše igralce	Taktični koncepti in 5 igralnih situacij (10 taktičnih konceptov, taktika vrhunskih teniških igralcev)		Predavalnica	45'	A.Filipčič
17.45-18.30	Taktika tenisa za naprednejše igralce	Analiza in notacija tekme (notacija in "match charting")		Predavalnica	45'	A.Filipčič
18.45-19.30	Taktika tenisa za naprednejše igralce	Taktika dvojic za naprednejše igralce		Predavalnica	45'	A.Filipčič

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA B

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

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Taktika tenisa za naprednejše igralce	Analiza in notacija tekme (analiza dvoboja posameznikov)	Igrišče	90'	A.Filipčič
10.15-11.45	Taktika tenisa za naprednejše igralce	Igralni stili & Taktika tenisa na različnih podlagah & Različni nivoji igre & Razvoj igralnih vzorcev za naprednejše igralce & Posebnosti ženskega tenisa	Igrišče	90'	A.Filipčič
12.00-13.30	Taktika tenisa za naprednejše igralce	Taktika dvojic za naprednejše igralce	Igrišče	90'	A.Filipčič
15.00-16.30	Biomehanika in tehnika tenisa	Uvod v biomehaniko in tehniko tenisa za naprednejše igralce	Predavalnica	90'	A.Filipčič
16.45-17.30	Biomehanika in tehnika tenisa	Modeli in metode analize udarcev in razvoja udarcev	Predavalnica	45'	A.Filipčič
17.45-18.30	Biomehanika in tehnika tenisa	Analiza tehnike z vidika ustvarjanja hitrosti – servis	Predavalnica	45'	A.Filipčič

DAN 3 (7 ur) Predavalnica: 5 ure Teniško igrišče: 4 ure

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Biomehanika in tehnika tenisa	Analiza tehnike z vidika ustvarjanja hitrosti – servis	Igrišče	90'	A.Filipčič
10.15-11.45	Biomehanika in tehnika tenisa	Analiza tehnike z vidika ustvarjanja hitrosti – forhend	Predavalnica Igrišče	90'	A.Filipčič
12.00-13.30	Biomehanika in tehnika tenisa	Analiza tehnike z vidika ustvarjanja hitrosti – udarci pri mreži	Predavalnica Igrišče	90'	A.Filipčič
14.30-16.00	Biomehanika in tehnika tenisa	Kvantitativna in kvalitativna analiza tehnike	Predavalnica	90'	A.Filipčič
16.30-17.15	Biomehanika in tehnika tenisa	Analiza teniških gibanj in oprema	Predavalnica	45'	A.Filipčič

DAN 4 (11 ur) Predavalnica: 5 ure Teniško igrišče: 6 ur

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Psihološki trening za naprednejše igralce	Uvod v psihološki trening	Predavalnica	90'	M.Tušak
10.15-12.30	Psihološki trening za naprednejše igralce	Psihološke sposobnosti in veščine	Predavalnica	135'	M.Tušak
14.00-15.30	Psihološki trening za naprednejše igralce	Psihološka analiza tekme (charting/player profiling)	Igrišče	90'	M.Tušak A.Filipčič
16.00-17.30	Psihološki trening za naprednejše igralce	Pshološke vaje in metode	Igrišče	90'	M.Tušak A.Filipčič
17.30-19.00	Psihološki trening za naprednejše igralce	Teniški trening s psihološkimi cilji – delo z naprednejšimi igralci	Igrišče	90'	M.Tušak A.Filipčič

DAN 5 (9 ur) Predavalnica: 5 ure Teniško igrišče: 4 ure

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-09.15	Treniranje tenisa	Osnove športnega treniranja in uspešnost	Predavalnica	45'	A.Filipčič
09.30-11.00	Treniranje tenisa	Teniški trening (uvod, motorično učenje, treniranje)	Predavalnica	90'	A.Filipčič
11.15-12.45	Treniranje tenisa	Teniški trening (vloga trenerja & igralca, cilji, elementi, vrste...)	Predavalnica	90'	A.Filipčič
14.30-16.00	Treniranje tenisa	Demonstracija teniškega treninga s psihološkimi cilji	Igrišče	90'	A.Filipčič
16.00-17.30	Treniranje tenisa	Teniški trening s psihološkimi cilji – delo z naprednejšimi igralci	Igrišče	90'	A.Filipčič

DAN 6 (8 ur)

Predavalnica: 2 uri

Teniško igrišče: 6 ur

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-09.15	Treniranje tenisa	Obremenitev in treniranje	Predavalnica	45'	A.Filipčič
09.30-10.15	Treniranje tenisa	Nadzor kakovosti in določanje obremenitve med teniškim treningom	Predavalnica	45'	A.Filipčič
11.00-12.30	Treniranje tenisa	Nadzor kakovosti in določanje obremenitve med teniškim treningom	Igrišče	90'	A.Filipčič
14.00-17.30	Treniranje tenisa	Teniški trening s psihološkimi cilji – delo z naprednejšimi igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič

DAN 7 (7 ur)

Predavalnica: 3 ur

Teniško igrišče: 4 ure

	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
09.00-13.30	Teniški trening s psihološkimi cilji	30', 1 igrišče, taktično-tehničen-psihološki cilj, 2 igralca	Igrišče	180'	A.Filipčič A.Šporn
15.00-17.15	Teoretični vprašalnik	60 vprašanj (30 zaprtega, 30 odprtega tipa)	Predavalnica	135'	A.Šporn

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. Psihološki trening mladih teniških igralcev s poudarkom na pripravi igralcev na nastop (M.Tušak), 25 ur
2. Spremljanje teniškega dvoboja z holističnega vidika (A.Filipčič), 15 ur
3. Trening moči za naprednejše igralce (N.Šarabon), 25 ur
4. Prehrana teniških igralcev (R.Milić), 20 ur
5. 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 C.

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 B.

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 teniškega treninga s psihološkimi cilji**
2. Izpolniti **delovni zvezek**
3. Prikazati ustrezne **osebne 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 B 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.