

# UVOD V TEČAJ ZA TRENERJE TENISA C

# Cilji

- Poznate nosilce programov usposabljanja,
- Poznate delovne kompetence in aktivnosti,
- Poznate cilje in vsebino programa,
- Poznate izpitne obveznosti.

# Nosilci in izvajalci usposabljanja

- TZS, Trenerska organizacija TZS - <https://www.tenis-slovenija.si/trenerji/>
- Fakulteta za šport, Inštitut za šport - <https://www.fsp.uni-lj.si>

# Cilji tečaja

Kandidat izvaja in spremlja proces športne vadbe v športni panogi tenis v vseh njenih pojavnih oblikah.

# Kompetence trenerja tenisa C

Kandidat pridobi znanja, spretnosti, veščine in odgovornosti za izvajanje in spremljanje procesa športne vadbe v vseh pojavnih oblikah športne panoge tenis, s ciljem doseganja tekmovalnega dosežka, ohranjanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti, druženja oziroma zabave.

# Kompetence trenerja tenisa C

Kandidat načrtuje, organizira, izvaja in spremlja trening ter je sposoben izvajati temeljne učne in trenažne veščine na čim bolj enostaven način, tako da upošteva temeljne tehnične principe, učne metode in postopke, taktične strategije ob uporabi ustreznih učnih pripomočkov, rekvizitov, komunikacijskih in vadbenih oblik.

# Aktivnosti trenerja 1

Strokovni delavec je sposoben:

- Izvajati učne in trenažne veščine,
- Upoštevati temeljne tehnične principe, učne metode in postopke, ustrezne rekvizite,
- Upoštevati taktične strategije, tehnične principe,
- Uporabljati komunikacijske tehnike,

# Aktivnosti trenerja 2

Strokovni delavec je sposoben:

- Določati obremenitve in vsebine, ki so prilagojene sposobnostim, veščinam, izkušnjam, starosti in ciljem teniških igralcev,
- Svoje aktivnosti dokumentirati na način, da lahko spremlja učinke športne vadbe.



# Podatki o tečaju

- Obseg tečaja: 120 ur
- Obseg obveznih vsebin: 22 ur
- Obseg posebnih vsebin: 98 ur
- Število dni tečaja: 20
- Minimalno število prijavljenih kandidatov: 15
- Maksimalno število prijavljenih kandidatov: 25

# Vsebine

- Splošne vsebine,
- Osnove gibanja,
- Osnove športne vadbe,
- Osnove medicine športa,
- Psihosocialne osnove športa,
- Odgovornost in zakonodaja v športu,
- Komunikacija,
- Poučevanje tenisa,
- Organizacija treninga,
- Taktika tenisa,
- Tehnika tenisa,
- Treniranje tenisa,
- Psihološki trening,
- Kondicijski trening.

# Urnik

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA C

## Urnik tečaja za trenerje tenisa C (31.3.-10.6.2023)

31.3.2023	DAN 1 (9 ur)	Predavalnica: 8 ur Teniško igrišče: 1 ura			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-09.15	Splošne vsebine	Uvod v tečaj za trenerje tenisa C	Igrišče (1)	45'	A.Filipčič
09.15-10.45	Poučevanje tenisa	Tenis kot odprta igra	Igrišče (1)	90'	A.Filipčič
11.15-12.30	Poučevanje tenisa	Metode poučevanja tenisa	Igrišče (1)	45'	A.Filipčič
12.30-14.00	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (FB)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
15.30-17.00	Komunikacija	Osnove komunikacije pri poučevanju tenisa	Predavalnica	90'	A.Filipčič
17.30-19.00	Taktika tenisa	Uvod v taktiko tenisa	Predavalnica	90'	A.Filipčič

  

1.4.2023	DAN 2 (12 ur)	Predavalnica: 4 ure Teniško igrišče: 8 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Tehnika tenisa	Osnove teniske tehnike	Predavalnica	90'	A.Filipčič
10.00-11.30	Komunikacija	Stili vodenja	Predavalnica	90'	A.Filipčič
12.00-14.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (FB)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
15.00-16.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (S)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
16.45-18.15	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (V)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
18.15-19.00	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (R)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič

  

2.4.2023	DAN 3 (10 ur)	Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 5 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Taktika tenisa	Razvoj in trening taktike v igri posameznikov - na igriscu	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
10.00-12.15	Poučevanje tenisa	Delo z igralci 1	Igrišče (3) + P	135'	A.Filipčič
13.15-14.00	Osnove gibanja	Temeljne sposobnosti za učenje tenisa	Igrišče (1)	45'	A.Germič
15.30-16.15	Taktika tenisa	Razvoj takticne odločitve pri mladih teniskih igralcih	Predavalnica	45'	A.Filipčič
16.15-18.30	Tehnika tenisa	Temeljni principi pri izvedbi teniskih udarcev in gibanj	Predavalnica	135'	A.Filipčič
18.30-19.15	Tehnika tenisa	Servis	Predavalnica	45'	A.Filipčič

  

14.4.2023	DAN 4 (11 ur)	Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 6 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja – prehod iz mini/midi/maxi	Igrišče (3) + P	90'	A.Filipčič
10.00-11.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja – prehod iz mini/midi/maxi	Igrišče (3) + P	90'	A.Filipčič
12.30-14.00	Taktika tenisa	Razvoj in trening taktike v igri posameznikov	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
15.00-16.30	Tehnika tenisa	Forhend	Predavalnica	90'	A.Filipčič
17.00-18.30	Tehnika tenisa	Bekend	Predavalnica	90'	A.Filipčič
18.30-19.15	Tehnika tenisa	Retern	Predavalnica	45'	A.Filipčič

# Študijska literatura

- Izročki predavanj,
- ITF Teniški priročnik za trenerje,
- Gradiva, ki bodo razdeljena na tečaju
- Študijska gradiva lahko najdete na:  
<https://www.aftennis.si>
- Video gradiva: YT AFTennis

# Vloga vodje tečaja

- Podaja informacije, posluša, preverja ideje...
- Vzpodbuja kandidate k izmenjavi znanj in izkušenj
- Izziva kandidate, da analizirajo svoje delo
- Ustvarja prijetno in delovno vzdušje.

# Kaj pričakujemo od kandidatov?

- Motivacijo za učenje
- Aktivno vključitev v izpeljavo tečaja
- Ustrezne komunikacijske sposobnosti
- Poznavanje tenisa, osnov tehnike, taktike...
- Ustrezna raven igralskih sposobnosti
- Točnost.

# Izpitne obveznosti

Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 75% prisotnost na obveznih in posebnih vsebinah.

Praktični izpit, ki je sestavljen iz:

- teniškega treninga (poučevanje, taktično-tehničen),
- demonstracije udarcev.

Prikazati ustrezne osebne značilnosti,

Teoretični izpit iz obveznih in posebnih vsebin.

Kandidat lahko posamezni izpit opravlja največ trikrat.

# Strokovni naziv

STROKOVNI DELAVEC 1,  
ŠPORTNO TRENIRANJE – TENIS,  
TRENER TENISA C (interni naziv).



# Program ličenčnih seminarjev

Program licenčnega izobraževanja trenerjev tenisa,

- Obseg: 10 - 40 ur
- Pogoji: članstvo v Trenerski organizaciji TZS,
- Pridobitev letne licence,
- Prireditve: seminarji s tujimi predavatelji, Trenerska konferenca, obnovitveni seminarji
- V letu, ko obiskujete tečaj ne potrebujete licence.

# Vprašanja?

# Naloge kandidatov (predavanja na daljavo)

1. Vpišete se v „chat“ na začetku in koncu vsakega dne
2. Odgovorite na zastavljena vprašanja v času posameznega predavanja („chat“)
3. Zastavite vsaj eno vprašanje na koncu vsakega predavanja (“chat”).