

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA C

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA C

TRENER TENISA C (STROKOVNI DELAVEC 2, 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 C.

2. TEMELJNI CILJI PROGRAMA IN KOMPETENCE

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

Kompetence trenerja tenisa C so delovanje na področju treniranja, tekmovanj, organizacije in vzgoje naprednejših igralcev s tekmovalnimi cilji (U14) ter naprednejših igralcev vseh starosti. Na posameznem področju delovanja trener načrtuje, organizira, izvaja in nadzira trening.

Trener je sposoben izvajati različne specifične in praktične veščine na način, da uporablja lastne kreativne rešitve pri izbiri pristopov, metod, vaj, postopkov in rekvizitov. Trener analizira različne pristope za doseganje ciljev z vidika strategije treniranja, ki jo koristi.

3. OBSEG USPOSABLJANJA

Obseg usposabljanja je 105 ur – 7 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 20 do 30 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 – PREDAVALNICA	URE – IGRIŠČE	TOTAL
1 – četrtek	8	0	8
2 – petek	4	6	10
3 – sobota	2	8	10
4 – nedelja	2	7	9
5 – petek	5	6	11
6 – sobota	4	6	10
7 – nedelja	3	5	8
8 – četrtek	4	6	10
9 – petek	5	5	10
10 – sobota	3	6	9
11 – nedelja	2	8	10
TOTAL	42	63	105

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

DAN 1 (8 ur)**Predavalnica: 8 ur Teniško igrišče: 0 ur**

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
13.00-13.45	Splošne vsebine	Uvod v tečaj za trenerje tenisa C (predstavitev programa, urnika, predavateljev, kandidatov, izpitnih obveznosti, pravil obnašanja)	Predavalnica	45'	A.Filipčič
13.45-15.15	Splošne vsebine	Osnove komunikacije (vloga trenerja, vrste komunikacije, stili vodenja)	Predavalnica	90'	A.Filipčič
15.30-17.00	Tehnika tenisa	Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj (biomehanski principi: ravnotežje, inercija, momentum, nasporna sila, elastična energija, kinetična veriga)	Predavalnica	90'	H.Zmajić
17.15-18.45	Taktika tenisa	Uvod v teniško taktiko posameznikov (igralni stili, dvd Louis Cayer – Singles Tactics)	Predavalnica	90'	A.Filipčič
19.00-19.45	Splošne vsebine	Komunikacija z igralcem, starši, funkcionarji, mediji...	Predavalnica	45'	A.Filipčič

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

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Tehnika tenisa	Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj (biomehanski principi: ravnotežje, inercija, momentum, nasporna sila, elastična energija, kinetična veriga)	Igrišče	90'	H.Zmajić
10.15-11.45	Tehnika tenisa	Forhend (FFT DVD Forehand)	Igrišče	90'	H.Zmajić
12.00-13.30	Tehnika tenisa	Bekend (FFT DVD Backhand)	Igrišče	90'	H.Zmajić
15.00-16.30	Tehnika tenisa	Servis (FFT DVD Serve)	Predavalnica	90'	H.Zmajić
16.45-18.15	Tehnika tenisa	Retern (FFT DVD Return of serve)	Predavalnica	90'	A.Filipčič

DAN 3 (10 ur)**Predavalnica: 2 uri Teniško igrišče: 8 ur**

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Tehnika tenisa	Analiza in razvoj teniške tehnike (metode razvoja teniške tehnike)	Predavalnica	90'	H.Zmajić
10.30-12.00	Tehnika tenisa	Vaje za razvoj mehanike gibanja (servis, forhend, bekend)	Igrišče	90'	A.Filipčič
12.15-13.45	Tehnika tenisa	Volej in smeš (FFT DVD Volley)	Igrišče	90'	A.Filipčič
15.15-16.00	Treniranje tenisa	Demonstracija TA-TE teniškega treninga 1	Igrišče	45'	A.Filipčič
16.15-18.30	Treniranje tenisa	Podajanje, tarče, organizacija prostora in časa (komunikacija – „glasnost, povratne informacije“)	Igrišče	135'	A.Filipčič

DAN 4 (7 ur)**Predavalnica: 2 uri Teniško igrišče: 7 ur**

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Taktika tenisa	Temeljne igralne situacije (5 igralnih situacij, razvoj in trening taktike v igri posameznikov, vprašanja kdaj, kam, kako)	Igrišče	90'	A.Filipčič
10.15-11.45	Treniranje tenisa	Organizacijske oblike (pomen in vrste organizacijskih oblik, kako oblikujemo teniški vajo, elementi)	Igrišče	90'	A.Filipčič
12.00-12.45	Treniranje tenisa	Demonstracija TA-TE teniškega treninga 2	Igrišče	45'	A.Filipčič
14.15-16.00	Treniranje tenisa	Organizacija TA-TE treninga (aktivnost in varnost igralcev, komunikacija – postavljanje vprašanj, uporaba demokratičnih načinov komunikacije)	Igrišče	90'	A.Filipčič
16.15-17.45	Treniranje tenisa	Posebnosti treniranja igralcev (razlike med dekleti in fanti, osnove treniranja igralcev)	Predavalnica	90'	A.Filipčič

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA C

DAN 5 (11 ur)

Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 6 ur

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-09.15	Analiza tehnike tenisa	Teniška gibanja (pomen in dejavniki, ki vplivajo na teniška gibanja, vrste teniških gibanj, razvih teniških gibanj)	Igrišče	45'	A.Filipčič
09.30-11.45	Taktika tenisa	Osnove taktike igre dvojic (DVD Louis Cayer Doubles Tactics, postavitev in gibanja igralcev pri igri dvojic)	Igrišče	135'	A.Filipčič
12.00-13.30	Tehnika tenisa	Analiza in razvoj lastne igre (snemanje in video analiza igre posameznikov, uporaba SC za analizo tehnike, razvoj lastne igre - delo v parih)	Igrišče	90'	A.Filipčič
15.00-16.30	Psihološki trening za mlade teniške igralce	Osnove psihološke priprave (težave na psihološkem področju, razvoj psiholoških sposobnosti in značilnosti)	Predavalnica	90'	M.Tušak
17.00-19.15	Kondicijski trening za mlade teniške igralce	Pomen kondicijske priprave za mlade teniške igralce (pomembne kondicijske sposobnosti – koordinacija, hitrost, agilnost, (DVD DTB Coordination & Fitness training, B.Linder Predavanje Stockholm, Cancun)	Predavalnica	135'	S.Završki

DAN 6 (9,5 ure)

Predavalnica: 4 ure Teniško igrišče: 6 ur

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Treniranje tenisa	Nekatera pomembna obdobja razvoja teniških igralcev (biološki razvoj otrok in mladostnikov, pomembne faze razvoja)	Predavalnica	90'	A.Filipčič
10.15-11.45	Treniranje tenisa	Letni načrt tekmovanj in treningov – U12&14 (pomen načrtovanja, periodizacija, letni načrt, obdobja letnega načrta)	Predavalnica	90'	A.Filipčič
12.00-13.30	Psihološki trening za mlade teniške igralce	Psihološki trening mladih teniških igralcev (analiza tenisa z vidika psiholoških zahtev, psihološke sposobnosti pri tenisu)	Igrišče	90'	A.Filipčič
15.00-18.00	Treniranje tenisa	Organizacija TA-TE treninga – delo z igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič

DAN 7 (7 ur)

Predavalnica: 4 ure Teniško igrišče: 4 ure

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Treniranje tenisa	Postavljanje ciljev (pomen postavljanja ciljev, vrste ciljev, postavljanje ciljev in treniranje)	Predavalnica	90'	A.Filipčič
10.15-11.00	Treniranje tenisa	Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca (kaj in kako spremljati teniški dvoboj, kaj opazovati)	Predavalnica	45'	A.Filipčič
11.30-13.00	Treniranje tenisa	Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca (analiza teniškega igralca med dvobojem; taktični, tehnični, kondicijski, psihološki vidik)	Igrišče	90'	A.Filipčič
14.30-16.00	Treniranje tenisa	Organizacija TA-TE treninga – delo z igralci	Igrišče	90'	A.Filipčič
16.15-17.00	Splošne vsebine	Delovni zvezki – pregled in vprašanja	Predavalnica	45'	A.Šporn

DAN 8 (10 ur)

Predavalnica: 4 ure Teniško igrišče: 6 ur

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-11.30	Treniranje tenisa	Organizacija TA-TE treninga – delo z igralci	Igrišče	270'	A.Filipčič
15.00-16.30	Splošne vsebine	Poslovni vidik trenerskega dela	Predavalnica	90'	J.Bednarik
17.00-18.30	Splošne vsebine	Športna prehrana mladi teniških igralcev	Predavalnica	90'	V.Hadžić

DAN 9 (10 ur)**Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 5 ur**

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Treniranje tenisa	Spremljanje in nadzor učinkov treniranja (metode in postopki spremljanja učinkov treniranja)	Igrišče	90'	A.Filipčič
10.15-12.30	Treniranje tenisa	Organizacija TA-TE treninga – delo z igralci	Igrišče	135'	A.Filipčič
14.00-16.15	Splošne vsebine	Šport in etika	Predavalnica	135'	V.Krevsel
16.30-18.00	Splošne vsebine	Športna medicina in prva pomoč	Predavalnica	90'	S.Još

DAN 10 (9 ur)**Predavalnica: 3 ure Teniško igrišče: 6 ur**

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-09.15	Treniranje tenisa	Spremljanje mladih teniških igralcev na tekmovanjih (odgovornosti trenerja in načrtovanje ter organizacija odhoda na tekmovanje)	Predavalnica	45'	A.Šporn
09.30-11.00	Splošne vsebine	Pravila tenisa	Predavalnica	90'	B.Kreutz
13.00-17.00	Treniranje tenisa	Organizacija TA-TE treninga – delo z igralci	Igrišče	270'	A.Filipčič

DAN 11 (9 ur)**Predavalnica: 2 uri Teniško igrišče: 8 ur**

URA	TEMATSKI SKLOP	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-10.00	Test igralnih sposobnosti	3 igralne situacije	Igrišče	90'	A.Šporn, A.Filipčič
10.00-16.00	Teniški trening	30', 1 igrišče, taktično-tehnični cilj, 2 igralca	Igrišče	360'	A.Filipčič A.Šporn
16.00-17.30	Teoretični vprašalnik	60 vprašanj (30 zaprtega, 30 odprtega tipa)	Predavalnica	90'	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. Kondicijski trening mladih teniških igralcev s poudarkom na prevenciji (N.Šarabon), 25 ur
2. Organizacijski model teniškega kluba (A.Šporn), 15 ur
3. Spremljanje teniškega dvoboja s taktično-tehničnega vidika (A.Filipčič), 15 ur
4. Vpliv pristopa usmerjenega k igri na razvoj taktike in tehnike mladih teniških igralcev (A.Filipčič), 20 ur
5. Tenis na vozičku (T.Filipčič), 20 ur
6. Tenis na mivki (S.Božičnik), 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. ITF: ITF Priročnik za teniške trenerje, Ljubljana, TZS, 2010.

III. POGOJI ZA VPIS

Kandidati morajo imeti naziv trener tenisa D.

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 C.

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** je sestavljen iz:
 - **TA-TE teniškega treninga**
 - **demonstracije udarcev**
2. Izpolniti **delovni zvezek**
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 popravni izpitnih rokih.

VI. LICENCIRANJE

Trener tenisa C 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.