

UVOD V TEČAJ ZA TRENERJE TENISA A

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,
- Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- Olimpijski komite Slovenije.

Cilji tečaja

Kandidat načrtuje, organizira, izvaja in spremlja proces športne vadbe v športni panogi tenis v vseh njenih pojavnih oblikah in vseh kakovostnih raven ter usmerja delo ostalih trenerjev in članov strokovne ekipe.

Kompetence trenerja tenisa A

- sposoben je oblikovati načrt za trenažno enoto, ki je zasnovana na znanstvenih temeljih ter vključuje cilje in vsebine trenažne enote ter potrebne rekvizite,
- sposoben je organizirati igralce-ke tako, da zagotavlja varno okolje in učinkovit vsestranski razvoj teniških in športnih veščin igralcev-k,
- Sposoben je izvesti trenažno enoto tako, da upošteva temeljna načela dolgoročnega razvoja in načrtovanja, treniranja tenisa, kondicijskega treninga, teorije in metodike športnega treniranja in managementa v športu z osnovami informatike,
- Sposoben je učinkovito nadzorovati trenažne učinke igralcev-k.

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,
- Svoje aktivnosti dokumentirati na način, da lahko spremlja učinke športne vadbe,

Aktivnosti trenerja 2

- Določati obremenitve in vsebine, ki so prilagojene sposobnostim, veščinam, izkušnjam, starosti in ciljem teniških igralcev na najvišji ravni,
- Poiskati in uporabiti lastne rešitve s ciljem učinkovite podpore športnikom,
- Voditi in usmerjati strokovno ekipo in druge trenerje,
- Prenašati svoja znanja, veščine in izkušnje na mlajše trenerje.

Podatki o tečaju

- Obseg tečaja: 120 ur
- Obseg obveznih vsebin: 9 ur
- Obseg posebnih vsebin: 111 ur
- Število dni tečaja: 12
- Minimalno število prijavljenih kandidatov: 15
- Maksimalno število prijavljenih kandidatov: 25

Vsebine

- Splošne vsebine,
- Dolgoročni načrt in načrtovanje,
- Periodizacija,
- Kondicijski trening,
- Ravoj hitrosti in agilnosti,
- Razvoj moči in jakosti,
- Preventiva pred poškodbami,
- Preharana,
- Analiza teniške igre,
- Treniranje tenisa,
- Integralni trening,
- Nadzor učinkov treniranja,
- Selekcija in iskanje talentov,
- Management v športu,
- Komunikacija,
- Poklicni razvoj trenerja,
- Projektno delo.

Urnik

10.3.2023	DAN 1 (9 ur)	Predavalnica: 9 ur Teniško igrišče: 0 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PRE
08.30-09.00	Splošne vsebine	Uvod v tečaj za trenerje tenisa A (predstavitev programa, urnika, predavateljev, kandidatov, izpitnih obveznosti, pravil obnašanja)	Predavalnica	30'	A.Fi
09.00-10.00	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Razvijanje igralčeve igre - stopnice do uspeha	Predavalnica	60'	H.Z
10.15-11.15	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	14U Igralne kompetence (fantje in dekleta)	Predavalnica	45'	H.Z
11.30-12.30	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	18U Igralne kompetence (fantje in dekleta)	Predavalnica	45'	H.Z
14.00-16.00	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Modeli za načrtovanje in periodizacijo	Predavalnica	120'	H.Z
16.30-17.00	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Vrednotenje igralnih kompetenc - priprava na opazovanje	Predavalnica	30'	H.Z
11.3.2023	DAN 2 (9 ur)	Predavalnica: 9 ure Teniško igrišče: 0 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PRE
08.30-10.30	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Vrednotenje igralnih kompetenc	Predavalnica	120'	H.Z
11.00-13.00	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Letni načrt na podlagi igralnih kompetencin ključnih gonilnikov	Predavalnica	120'	H.Z
14.30-15.30	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Načrtovanje mezociklov na podlagi igralnih kompetenc	Predavalnica	60'	H.Z
16.00-19.00	Dolgoročni razvoj in načrtovanje	Struktura treninga na osnovi trenažnih ciljev	Predavalnica	180'	H.Z

Študijska literatura

- Izročki predavanj,
- ITF Teniški priročnik za trenerje,
- ITF Razvoj teniške tehnike,
- Gradiva, ki bodo razdeljena na tečaju.

Vloga vodje tečaja in predavateljev

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

Vloga kandidatov

- Motivacijo za učenje,
- Aktivno vključitev v izpeljavo tečaja,
- Ustrezne komunikacijske sposobnosti
- Poznavanje tenisa, osnov tehnike, taktike, psihologije, gibalnih sposobnosti, organizacije, načrtovanja...
- Točnost,
- Samostojnost in neodvisnost pri delu.

Izpitne obveznosti

Pogoj za pristop izpitu je vsaj 80% prisotnost na obveznih in posebnih vsebinah.

1. Praktični izpit – izvedba integralnega teniškega treninga,
2. Prikazati ustrezne osebne značilnosti,
3. Teoretični izpit,
4. Izdelat in zagovarjati letni načrt za teniškega igralca.

Kandidat lahko posamezni izpit opravlja največ trikrat.

Strokovni naziv

STROKOVNI DELAVEC 3,
ŠPORTNO TRENIRANJE – TENIS,
TRENER TENISA A (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.

Vprašanja?