

# PREDSTAVITEV TEČAJA ZA TENIŠKEGA TRENERJA B

# Cilji

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

# Nosilci in izvajalci usposabljanja

- Teniška zveza Slovenije,
- Olimpijski komite Slovenije (projekti),
- Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- Trenerska organizacija TZS.

# Cilji tečaja

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

# Kompetence trenerja tenisa B

Kandidat pridobi znanja, spretnosti, veščine in odgovornosti za načrtovanje, organiziranje, 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 B

Kandidat je sposoben poiskati in izvesti strateško kreativno rešitev za konkretne praktične probleme na posameznem področju treniranja; ob upoštevanju metod in orodij primernih za to področje. Strokovni delavec kaže sposobnost prenosa teoretičnih in praktičnih znanj pri reševanju problemov ter uspešno argumentira in zagovarja izbrane rešitve.

# Primer kompetence

TEMA	KLJUČNE KOMPETENCE	OPIS STANDARDA	PREDSTAVITEV	PREDSTAVITEVNA METODA	VIRI	PREVERJANJE	Č
Prikaz teniškega treninga z naprednimi teniški igralci ?	Izvajati skupinske treninge z mladimi teniški igralci, ki vključujejo: analizo, zaprte, odprte in prilagojene vaje.	Trener je sposoben analizirati, načrtovati, organizirati in izvesti skupinski trening z začetniki ali naprednimi teniški igralci v trajanju 20 minut, pri čemer upošteva na igro temelječ celosten in na		Mentor opazuje treninge trenerjev z igralci na različnih ravneh in dokazuje razumevanje načel, ki temeljijo na igri, celostnih in na igralca osredotočenih načel.	Video posnetki različnih treningov z mladimi teniški igralci.	Praktični izpit - trening tenisa z naprednimi teniški igralci.	9
Teniški trening z naprednimi teniški igralci 1	Ustvarite situacije, v katerih naj trener pokaže svoje razumevanje principov treninga, GBA in celostnega pristopa, metodologije treninga, načrtovanja in organizacije treningov ter	Trener je sposoben analizirati, načrtovati, organizirati in voditi individualne ali skupinske teniške treninge z začetniki ali srednjimi igralci, pri čemer upošteva na igri temelječ, celosten in na		Mentor opazuje treninge trenerjev z naprednimi teniški igralci na različnih ravneh in dokazuje razumevanje načel, ki temeljijo na igri, so celostna in so osredotočena na igralca.	Video posnetki različnih treningov z naprednimi teniški igralci.	Praktični izpit - trening tenisa z naprednimi teniški igralci.	11
Manifestacija biomehanskih principov pri izvajanju teniških udarcev in gibanj	Pokažite znanje o temeljnih vidikih razvoja teniških udarcev in gibanj, ki temeljijo na uporabi biomehanskih (BIOMEK) in PAS principov.	Pri predstavitvi ali razlagi veččin trener pravilno identificira ključne elemente udarca in uporabi biomehanske (BIOMEK) in PAS principe pri analizi in razvoju teniških udarcev in gibanj.		Mentor demonstrira biomehanske (BIOMEK) in PAS principe. Po predstavitev organizira delavnico, v kateri vsaka skupina dobi nalogo, ki jo kasneje predstavi.	ITF Advanced coaches manual, PP predstavitev na spletni strani. Video: ITF video posnetki biomehanskih principov.	Teoretični izpit, praktični izpit - vadba tenisa z naprednimi teniški igralci.	9
Kvantitativna in kvalitativna analiza tehnike	Razumeti prednosti in slabosti kvantitativne in kvalitativne analize tehnike naprednih teniških igralcev.	Uporaba ustrezne kombinacije kvalitativnih in kvantitativnih metod za analizo in razvoj tehnike.		Mentor na različnih primerih situacijskih vaj ponazarja filozofijo tehničnega razvoja tenisa.	PP predstavitev na spletni strani. Video posnetki določenih teniških igralcev.	Teoretični izpit, praktični izpit - vadba tenisa z naprednimi teniški igralci.	9

# 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: 20 ur
- Obseg posebnih vsebin: 100 ur
- Število dni tečaja: 12
- Minimalno število prijavljenih kandidatov: 15
- Maksimalno število prijavljenih kandidatov: 25

# Vsebine

- Splošne vsebine,
- Osnove športnega treniranja,
- Preventiva športnih poškodb in pretreniranosti,
- Organizacija in upravljanje,
- Komunikacija,
- Prehrana,
- Pravila tenisa,
- Šport in etika,
- Taktika tenisa,
- Biomehanika in tehnika tenisa,
- Treniranje tenisa,
- Psihološko treniranje,
- Spremljanje učinkov teniškega treninga.

# Urnik

## Tečaj za trenerje tenisa B

DATUM	DAN	ČAS	PODROČJE	TEMA	VIRI	PREVERJANJE	PROSTOR/ŠT.	PREDAVATELJ
petek, 15. marec 2024	1	08.30-09.15	Splošna vsebina	Predstavitve teniškega trenerja C	Program in urnik tečaja.		Igrišče (1)	A.Filipčič
petek, 15. marec 2024	1	09.15-10.45	Poučevanje tenisa	Tenis kot odprt šport	PP predstavitev na spletni strani.	Praktični izpit - Trening tenisa z mladimi teniški igralci.	Igrišče (1)	A.Filipčič
petek, 15. marec 2024	1	11.15-13.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja udarcev na osnovni črti - prvi koraki	Materiali za demonstracije na igrišču.	Teoretični izpit, praktični izpit - vadba tenisa z mladimi teniški igralci	Igrišče (3)	A.Filipčič
petek, 15. marec 2024	1	15.00-16.30	Teniška taktika	Strategija in taktika za začetnike in srednje napredne igralce tenisa	ITF Advanced coaches manual, PP predstavitev na spletni strani. Video: High percentage tennis.	Teoretični izpit, praktični izpit - vadba tenisa z mladimi teniški igralci	Predavalnica	A.Filipčič
petek, 15. marec 2024	1	16.45-17.30	Komunikacija	Osnove komunikacije pri poučevanju tenisa	PP predstavitev na spletni strani.	Teoretični izpit, praktični izpit - vadba tenisa z mladimi teniški igralci	Predavalnica	A.Filipčič
petek, 15. marec 2024	1	18.00-19.30	Teniška taktika	Razvoj in trening taktike posameznikov 1	ITF Advanced coaches manual, PP predstavitev na spletni strani, video posnetki.	Teoretični izpit, praktični izpit - vadba tenisa z mladimi teniški igralci	Predavalnica /Igrišče (1)	A.Filipčič
sobota, 16. marec 2024	2	08.30-09.15	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja udarcev na osnovni črti - prvi koraki	Materiali za demonstracije na igrišču	Teoretični izpit, praktični izpit - vadba tenisa z mladimi teniški igralci.	Igrišče (3)	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 igralnih veščin,
- Točnost,
- Pomoč pri zagotavljanju primernih igralcev za teniški trening z mladimi igralci.

# Izpitne obveznosti

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

Praktični izpit, ki je sestavljen iz:

- Preverjanja igralnih veščin (S4, S5, S6)
- Teniškega treninga (taktično-tehničen, psihološki).

Teoretični izpit iz obveznih in posebnih vsebin.

Kandidat lahko posamezni izpit opravlja največ trikrat.



# Strokovni naziv

STROKOVNI DELAVEC 2,  
ŠPORTNO TRENIRANJE – TENIS,  
TRENER TENISA B (interni naziv).

# Program stalnega usposabljanja teniških trenerjev

- Izvajalec je Trenerska organizacija TZS,
- Obseg: 1 do 4 dni (10 do 40 ur),
- Pridobitev letne licence,
- Seminarji s tujimi predavatelji, letna Trenerska konferenca, obnovitveni seminarji,
- Priporočljivo je članstvo v Trenerski organizaciji TZS (ugodnosti, ITF Academy).

Academy &gt;

Dashboard &gt;

## PRODUCTS

Courses &gt;

Content Library &gt;

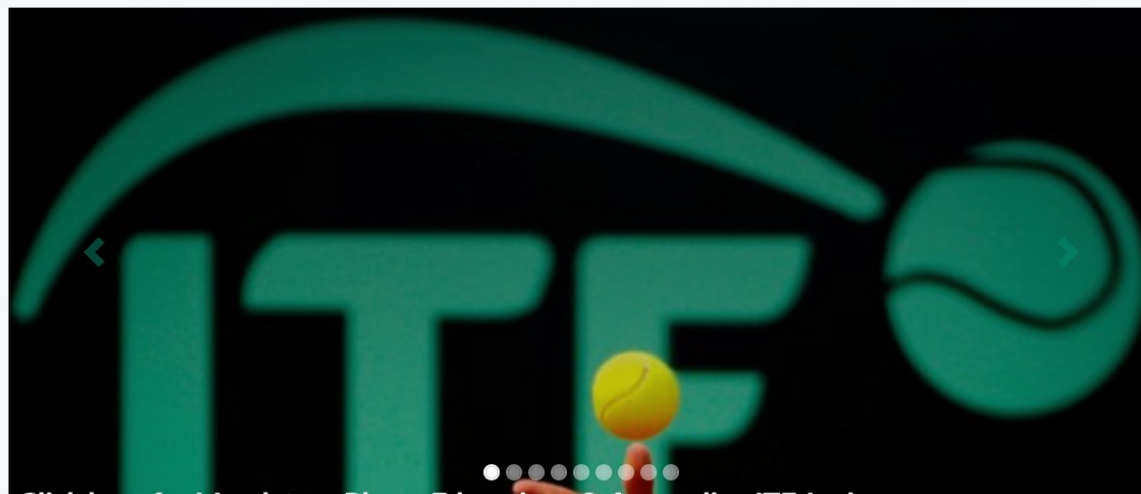
Pathways &gt;

Guided Learning &gt;

eBooks &gt;

## CREATE AND MANAGE

Admin &gt;



## Welcome to ITF Academy

ITF Academy is the official Education Platform of the ITF and launched in March 2019. Through the ITF Academy we offer a variety of short eLearning courses ranging from general sport, to tennis specific topics. In the Library you will find high quality videos from around the world as well as scientific research papers.

### Interests



Tennis



Wheelchair Tennis



Beach Tennis

Support

# Vprašanja?