

# TEČAJ ZA TRENERJE TENISA A

## TEČAJ ZA TRENERJE TENISA A

### TRENER TENISA A (STROKOVNI DELAVEC 3, 2. 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 A.

##### 2. TEMELJNI CILJI PROGRAMA IN KOMPETENCE

Temeljni cilj je usposobiti strokovne delavce na področju tenisa za pedagoško delo s posamezniki, skupinami vrhunskih igralcev z najvišjimi tekmovalnimi cilji.

Kompetence trenerja tenisa A so delovanje na področju treniranja, tekmovanj, organizacije in vzgoje vrhunskih igralcev. Na posameznem področju delovanja trener načrtuje, organizira, izvaja in nadzira trening.

Trener je sposoben diagnosticirati probleme z integracijo svojih znanj in izkušenj ter poiskati rešitve na temelju nepopolnih informacij. Trener razvija nove veščine ob uporabi svojih znanj in izkušenj, znanstvenih metod, zamisli, uporabnih rešitev, projektov... ter tako ustvarja nova znanja in procesne rešitve.

##### 3. OBSEG USPOSABLJANJA

Obseg usposabljanja je 75 ur – 5 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.

## 7.5 PREDVIDENI OBSEG VPISA

Na posamezen program bo vpisanih od 10 do 15 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

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

DAN	URE – IGRIŠČE	URE – PREDAVALNICA	TOTAL
1 – četrtek	0	7,5	7,5
2 – petek	5	5	10
3 – sobota	10,5	0	10,5
4 – nedelja	6	2	8
5 – petek	0	6,5	6,5
6 – sobota	6	2	8
7 – nedelja	0	9,5	9,5
8 – ponedeljek	0	8	8
9 – torek	0	7	7
<b>TOTAL</b>	<b>27,5</b>	<b>47,5</b>	<b>75</b>

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

DAN 1 ( 7,5 ur)	Predavalnica: 7,5 ure	Teniško igrišče: 0 ur	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE				
A1 – Uvod v tečaj za trenerje tenisa A	Predstavitve programa, urnika, predavateljev, kandidatov, izpitnih obveznosti, pravil obnašanja		Predavalnica	60'	A.Filipčič
A2 – Športno treniranje – periodizacija in načrtovanje	Periodizacija in načrtovanje		Predavalnica	120'	A.Filipčič
A3 – Športno treniranje - TI	Selekcija in TI (talent identification), potovanje z naprednejšimi igralci (individualno, v skupini)		Predavalnica	60'	A.Filipčič
A4 – Kondicijska priprava za naprednejše igralce - testiranja	Testiranja in meritve (Screening & Testing)		Predavalnica	90'	N.Šarabon
A5 – Kondicijska priprava za naprednejše igralce – moč in jakost	Moč in jakost – teorija in prevencija pred poškodbami, rehabilitacija in motorična kontrola		Predavalnica	120'	N.Šarabon

<b>DAN 2 ( 10 ur) Predavalnica: 5 ur</b>		<b>Teniško igrišče: 5 ur</b>			
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>	
T1 – Športno treniranje – modern pristop	Značilnosti modernega teniškega treninga	Igrišče	300'	A.Filipčič	
A6 – Športno treniranje – dolgoročni razvoj	Dolgoročni razvoj teniških igralcev	Predavalnica	120'	A.Filipčič	
A7 – Športno treniranje – treniranje žensk	Posebnosti dela z ženskimi naprednejšimi igralkami	Predavalnica	60'	A.Filipčič	
A8 – Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Regeneracija, hidracija in prehrana	Predavalnica	120'	N.Šarabon	

<b>DAN 3 ( 10.5 ure) Predavalnica: 0 ur</b>		<b>Teniško igrišče: 10,5 ur</b>			
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>	
T2 – Kondicijska priprava za naprednejše igralce – koordinacija in gibljivost	Koordinacija in gibljivost	Igrišče	120'	N.Šarabon	
T3 – Kondicijska priprava za naprednejše igralce - testiranja	Testiranja in meritve (Screening & Testing)	Igrišče Telovadnica	90'	N.Šarabon	
T4 – Kondicijska priprava za naprednejše igralce	Moč in jakost – teorija in prevencija pred poškodbami, rehabilitacija in motorična kontrola	Igrišče Telovadnica	120'	N.Šarabon	
T5 – Kondicijska priprava za naprednejše igralce - gibanje	Mehanika gibanja na igrišču, hitrost in vzdržljivost	Igrišče	120'	N.Šarabon	
T6 – Kondicijska priprava za naprednejše igralce - delavnica	Kondicijski trening za naprednejše igralce – delavnica o načrtovanju in doziranju	Igrišče	180'	N.Šarabon	

<b>DAN 4 ( 8 ur) Predavalnica: 2 ur</b>		<b>Teniško igrišče: 6 uri</b>			
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>	
A9 – Športno treniranje – integralni pristop	Integralni pristop v teniškem treniranju	Predavalnica	120'	A.Filipčič	
T7 – Športno treniranje – integralni pristop	Integralni pristop v teniškem treniranju	Igrišče	360'	A.Filipčič	

<b>DAN 5 ( 6,5 ure) Predavalnica: 6,5 ure</b>		<b>Teniško igrišče: 0 ur</b>			
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>	
A10 – Poklicni razvoj trenerja	Poklicni razvoj trenerja	Predavalnica	90'	J.Bednarik	
A11 – Komunikacija in uporaba sodobnih tehnologij	Komunikacija in uporaba sodobnih tehnologij (computing)	Predavalnica	90'	J.Bednarik	
A12 – Marketing in prodaja produktov	Marketing in prodaja produktov	Predavalnica	90'	J.Bednarik	
A13 – Priprava teniškega razvojnega načrta	Priprava teniškega razvojnega načrta	Predavalnica	120'	J.Bednarik	

<b>DAN 6 ( 8 ur) Predavalnica: 2 uri</b>		<b>Teniško igrišče: 6 ur</b>			
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>	
A14 – Psihološki trening za naprednejše igralce – psihološke veščine	Psihološke veščine (pre tekmo, med tekmo, po tekmi), razvoj in načrtovanje	Predavalnica	120'	M.Tušak	
T8 – Psihološki trening za naprednejše igralce – vaje in metode	Pshološke vaje in metode	Igrišče	120'	A.Filipčič	
Izpit – Integralni trening	20', 1 igrišče, kompleksen cilj (ta-te,psih, kond) 1 igralec	Igrišče	240'	A.Filipčič A.Šporn	

DAN 7 ( 4 ure) Predavalnica: 9,5 ure Teniško igrišče: 0 ur		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE			
Izpit – Teoretični vprašalnik – Športno treniranje		Predavalnica	300'	A.Filipčič
Izpit – Teoretični vprašalnik – Kondicijska priprava		Predavalnica	90'	
Izpit – Teoretični vprašalnik – Dolgoročni razvoj in načrtovanje		Predavalnica	90'	
Izpit – Teoretični vprašalnik – Organizacija in menedžment		Predavalnica	90'	

DAN 8 ( 8 ur) Predavalnica: 8 ur Teniško igrišče: 0 ur		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE			
Izdelava in zagovor seminarske naloge		Predavalnica	480'	A.Filipčič

DAN 9 ( 7 ur) Predavalnica: 7 ur Teniško igrišče: 0 ur		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE			
Izdelava in zagovor seminarske naloge	Izdelava in zagovor letnega trenažnega programa	Predavalnica	420'	A.Filipčič

## 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. Vodenje vrhunskih teniških igralcev in ekip, 15 ur
2. Doping v šport (Tadej Malovrh), 25 ur
3. Posebnosti dela z ženskimi teniški igralkami (A.Filipčič), 15 ur
4. 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. ITF: ITF Priročnik za teniške trenerje, Ljubljana, TZS, 2010.

### III. POGOJI ZA VPIS

Kandidati morajo imeti naziv trener tenisa B in ustrezne trenerske izkušnje z naprednejšimi igralci.

### 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 A.

### V. POGOJI ZA DOKONČANJE IZOBRAŽEVANJA

Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 75% prisotnost na predavanjih in vajah.

Kandidat mora opraviti naslednje izpitne obveznosti:

#### 1. Teoretični izpit:

- športno treniranje
- kondicijska priprava
- dolgoročni razvoj in načrtovanje
- organizacija in menedžment

#### 2. Praktični izpit je sestavljen iz:

- integralni trening

#### 3. Seminarско nalogo (izdelava in zagovor seminarske naloge – letnega trenažnega programa).

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 D 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.