

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA B

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA B

TRENER TENISA B (STROKOVNI DELAVEC 3, 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 B.

2. TEMELJNI CILJI PROGRAMA IN KOMPETENCE

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

Kompetence trenerja tenisa B so delovanje na področju treniranja, tekmovanj, organizacije in vzgoje naprednejših igralcev s tekmovalnimi cilji (U16, U18). Na posameznem področju delovanja trener načrtuje, organizira, izvaja in nadzira trening.

Trener je sposoben pripraviti strategijski in kreativen odgovor in poiskati optimalno in inovativno rešitev za konkretne praktične probleme na posameznem področju ob upoštevanju metod in orodij primernih za to področje. Trener kaže sposobnost prenosa teoretičnih in praktičnih znanj pri reševanju problemov ter uspešno argumentira in zagovarja izbrane rešitve.

3. OBSEG USPOSABLJANJA

Obseg usposabljanja je 60 ur – 4 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 15 do 20 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, rasporeditev ur na igrišču in predavalnici ter dnevna obremenitev kandidata.

DAN	URE – IGRIŠČE	URE – PREDAVALNICA	TOTAL
1 – četrtek	0	6,5	6,5
2 – petek	5	4	9
3 – sobota	5	3	8
4 – nedelja	6	3	9
5 – petek	4,5	4,5	9
6 – sobota	6	4	10
7 – nedelja	4	4,5	8,5
TOTAL	30,5	29,5	60

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

DAN 1 (6,5 ure)	Predavalnica: 6,5 ure	Teniško igrišče: 0 ur	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE				
B1 – Uvod v tečaj za trenerje tenisa B	Predstavitev programa, urnika, predavateljev, kandidatov, izpitnih obveznosti, pravil obnašanja		Predavalnica	60'	A.Filipčič
B2 – Taktika za naprednejše igralce	Uvod v teniško taktiko		Predavalnica	120'	A.Filipčič
B3 – Ostali taktični temelji	Ostali taktični temelji: vpliv podalge, ročnosti, starosti, spola		Predavalnica	60'	A.Filipčič
B4 – Taktika za naprednejše igralce	Analiza tekme in notacija tekme (match charting)		Predavalnica	60'	A.Filipčič
B5 – Taktika igre dvojic	Taktika igre dvojic		Predavalnica	90'	A.Filipčič

TEČAJ ZA TRENERJE TENISA B

DAN 2 (9 ur)		Predavalnica: 4 ure	Teniško igrišče: 5 ur		
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
T1 – Taktika za naprednejše igralce – igralne stili	Taktični vzorci & igralni stili Načrtovanje vaj glede na specifičnosti: podlaga, ročnost, starost, spol		Igrišče	120'	A.Filipčič
T2 – Taktika za naprednejše igralce	Analiza tekme in notacija tekme (match charting)		Igrišče	60'	A.Filipčič
T3 – Taktika igre dvojic	Taktika igre dvojic		Igrišče	120'	A.Filipčič
B6 – Biomehanika in tehnika	Uvod v biomehaniko in tehniko za naprednejše igralce		Predavalnica	120'	H.Zmajič
B7 – Biomehanika in tehnika	Modeli in metode analize udarcev in razvoja udarcev		Predavalnica	60'	H.Zmajič
B8 – Biomehanika in tehnika	Analiza tehnike z vidika ustvarjanja hitrosti loparja - servis		Predavalnica	60'	H.Zmajič

DAN 3 (8 ur)		Predavalnica: 3 ure	Teniško igrišče: 5 ur		
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
B9 – Biomehanika in tehnika	Analiza tehnike z vidika ustvarjanja hitrosti loparja – forhend, bekend in retern		Predavalnica Igrišče	180'	H.Zmajič
B10 – Biomehanika in tehnika	Analiza tehnike z vidika ustvarjanja hitrosti loparja – udarci pri mreži		Predavalnica Igrišče	120'	H.Zmajič
B11 – Biomehanika in tehnika	Rekviziti in teniška tehnika		Predavalnica	60'	H.Zmajič
T4 – Biomehanika in tehnika	Analiza tehnike z vidika ustvarjanja hitrosti loparja - servis		Igrišče	120'	H.Zmajič

DAN 4 (9 ur)		Predavalnica: 3 ure	Teniško igrišče: 6 ur		
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
B12 – Osnove športnega treniranja in uspešnost	Osnove športnega treniranja in uspešnost		Predavalnica	60'	A.Filipčič
B13 – Teniški trening (vloga trenerja & igralca, cilji, elementi, vrste...)	Teniški trening (vloga trenerja & igralca, cilji, elementi, vrste...)		Predavalnica	120'	A.Filipčič
T5 – Teniški trening (vloga trenerja & igralca, cilji, elementi, vrste...)	Teniški trening (vloga trenerja & igralca, cilji, elementi, vrste...)		Igrišče	180'	A.Filipčič
T6 – Taktično – tehnični trening za naprednejše igralce	Taktično – tehnični trening za naprednejše igralce – delo z igralci		Igrišče	180'	A.Filipčič

DAN 5 (9 ur)		Predavalnica: 4,5 ur	Teniško igrišče: 4,5 ure		
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
B14 – Taktično – tehnični trening za naprednejše igralce	Taktično – tehnični trening za naprednejše igralce		Predavalnica	90'	A.Filipčič
B15 – Obremenitev pri tenisu	Obremenitev pri tenisu		Predavalnica	60'	A.Filipčič
B16 – Nadzor kakovosti pri teniškem treningu	Nadzor kakovosti pri teniškem treningu		Predavalnica	60'	A.Filipčič
T7 – Nadzor kakovosti in obremenitve pri teniškem treningu	Nadzor kakovosti in obremenitve pri teniškem treningu		Igrišče	90'	A.Filipčič
T8 – Taktično – tehnični trening za naprednejše igralce – delo z igralci	Taktično – tehnični trening za naprednejše igralce – delo z igralci		Igrišče	120'	A.Filipčič
T9 – Kondicijski trening za naprednejše igralce	Kondicijski trening za naprednejše igralce (koordinacija, hitrost, agilnost, moč, vzdržljivost, preventiva)		Predavalnica Igrišče	120'	N.Šarabon

DAN 6 (10 ur) Predavalnica: 4 ure Teniško igrišče: 6 ur				
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
B17 – Uvod v psihološki trening	Uvod v psihološki trening	Predavalnica	120'	M.Tušak
B18 – Psihološke sposobnosti in veščine	Psihološke sposobnosti in veščine	Predavalnica	120'	M.Tušak
T10 – Psihološka analiza tekme (charting/player profiling)	Psihološka analiza tekme (charting/player profiling)	Igrišče	60'	A.Filipčič
T11 – Psihološke vaje in metode	Psihološke vaje in metode	Igrišče	120'	A.Filipčič
T12 – Psihološki trening za naprednejše igralce	Psihološki trening za naprednejše igralce – delo z igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič

DAN 7 (8,5 ure) Predavalnica: 4,5 ure Teniško igrišče: 4 ure				
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
Izpit – Teoretični vprašalnik – taktika		Predavalnica	90'	A.Filipčič
Izpit – Teoretični vprašalnik – biomehanika in tehnika		Predavalnica	90'	A.Filipčič
Izpit – Teoretični vprašalnik – psihološki trening		Predavalnica	90'	A.Filipčič
Izpit – Taktično-tehnični trening	20', 1 igrišče, taktično-tehničen cilj, 1 igralec	Igrišče	120'	A.Filipčič A.Šporn
Izpit – Psihološki trening	20', 1 igrišče, psihološki cilj, 1 igralec	Igrišče	120'	A.Filipčič 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. Psihološki trening mladih teniških igralcev s poudarkom na pripravi igralcev na nastop (M.Tušak), 25 ur
2. Spremljanje teniškega dvoboja z holističnega vidika (A.Filipčič), 15 ur
3. Trening moči za naprednejše igralce (N.Šarabon), 25 ur
4. Prehrana teniških igralcev (R.Hajdinjak), 20 ur
5. 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 C.

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 B.

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**
2. **Praktični izpit** je sestavljen iz:
 - **tehnični trening**
 - **taktični trening**
 - **psihološki trening.**

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.