

# 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 – IGRIŠČE	URE – PREDAVALNICA	TOTAL
1 – četrtek	0	6	6
2 – petek	5	3	8
3 – sobota	6	2	8
4 – nedelja	4	3	7
5 – petek	4,5	5	9,5
6 – sobota	6	3,5	9,5
7 – nedelja	6	2	8
8 – četrtek	4	6	10
9 – petek	4	6	10
10 – sobota	7	3	10
11 – nedelja	7,5	1,5	9
12 – praksa	10	0	10
<b>TOTAL</b>	<b>64</b>	<b>41</b>	<b>105</b>

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

<b>DAN 1 ( 6 ure)</b>		<b>Predavalnica: 6 ur</b>	<b>Teniško igrišče: 0 ur</b>		
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>		<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
C1 – Uvod v tečaj za trenerje tenisa C	Predstavitve programa, urnika, predavateljev, kandidatov, izpitnih obveznosti, pravil obnašanja		Predavalnica	60'	A.Filipčič
C4 – Trener, stili vodenja in komunikacija z igralcem	Vloga trenerja Stili vodenja Komunikacija z igralcem		Predavalnica	60'	A.Filipčič
C3 – Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj	Biomehanski principi (ravnotežje, momentum, elastična energija, kinetična veriga)		Predavalnica	120'	H.Zmajič
C8-13- Analiza teniške tehnike	Forehand in servis FFT DVD Forehand & Serve		Predavalnica	120'	H.Zmajič

<b>DAN 2 ( 8 ur)</b>		<b>Predavalnica: 4 ure</b>	<b>Teniško igrišče: 4 ure</b>		
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>		<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
C8-13- Analiza teniške tehnike	Bekend FFT DVD Backhand		Igrišče	60'	H.Zmajič
C8-13- Analiza teniške tehnike	Analiza in razvoj teniške tehnike Metode razvoja teniške tehnike Vaje za razvoj mehanike gibanja (servis, forehand, bekend)		Igrišče	240'	H.Zmajič
C8-13- Analiza teniške tehnike	Return FFT DVD Return of serve		Predavalnica	60'	A.Filipčič
C2,C5, C6 C7 – Taktika teniške igre	Uvod v teniško taktiko posameznikov Igralni stili Temeljne igralne situacije (5 igralnih situacij) Video Louis Cayer – Singles Tactics Razvoj in trening taktike v igri posameznikov		Predavalnica	120'	A.Filipčič

<b>DAN 3 ( 8 ur) Predavalnica: 2 uri Teniško igrišče: 6 ur</b>				
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
C8-13- Analiza teniške tehnike	Volej in smeš FFT DVD Volley Tehnika teniških gibanj	Predavalnica	120'	A.Filipčič
T1 – Igralne situacije pri igri posameznikov	5 igralnih situacij Razvoj in trening taktike Taktične namere Vprašanji kdaj in kam	Igrišče	120'	A.Filipčič
T4 – Organizacijske oblike	Pomen in vrste organizacijskih oblik (igralne-neigralne, individualne-skupinske, vodeno odkrivanje, reševanje problemov)	Igrišče	60'	A.Filipčič
T5 – Organizacija individualnega treninga	Demonstracije izvedbe individualnega treninga Podajanje, tarče, organizacija prostora in časa Komunikacija – „glasnost, povratne informacije“ Individualni trening – delo z igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič

<b>DAN 4 ( 7 ur) Predavalnica: 3 ure Teniško igrišče: 4 ure</b>				
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
C16 – Psihološki trening mladih teniških igralcev	Analiza tenisa z vidika psiholoških zahtev Psihološke sposobnosti pri tenisu	Predavalnica	120'	M.Tušak
C14,15 Analiza teniške tehnike	Ostali udarci	Predavalnica	60'	A.Filipčič
T6 – Organizacija skupinskega treninga	Demonstracije izvedbe skupinskega treninga Organizacija – aktivnost in varnost igralcev Komunikacija – postavljanje vprašanj, uporaba demokratičnih načinov komunikacije Skupinski trening – delo z igralci	Igrišče	240'	A.Filipčič

<b>DAN 5 ( 9,5 ure) Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 4,5 ur</b>				
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
Analiza teniške tehnike	Analiza tehnike in razvoj lastne igre (delo v parih)	Igrišče	180'	A.Filipčič
Psihološki trening mladih teniških igralcev	Težave na psihološkem področju Razvoj psiholoških sposobnosti in značilnosti	Igrišče	90'	A.Filipčič
C17 – Osnove taktike igre dvojic	Napredna taktika igre dvojic Postavitve in gibanja igralcev pri igri dvojic	Predavalnica	120'	A.Filipčič
C18 – Kondicijski trening mladih teniških igralcev	Pomen kondicijske priprave za mlade teniške igralce Pomembne kondicijske sposobnosti – koordinacija, hitrost, agilnost (DVD DTB Coordination & Fitness training)	Predavalnica	180'	S.Završki

<b>DAN 6 ( 9,5 ure) Predavalnica: 3,5 ure</b>		<b>Teniško igrišče: 6 ur</b>		
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
C20 – Dolgoročno načrtovanje treningov in tekmovanj	Pomen načrtovanja Periodizacija Letni načrt Obdobja letnega načrta	Predavalnica	120'	A.Filipčič
C21 – Razvoj igralcev do 14 let	Ravni razvoja igralcev Biološki razvoj otrok in mladostnikov	Predavalnica	90'	A.Filipčič
T7 – Osnove taktike igre dvojic	Napredna taktika igre dvojic Postavitve in gibanja igralcev pri igri dvojic	Igrišče	120'	A.Filipčič
T8 – Organizacija individualnega in skupinskega treninga	Individualni trening – delo z igralci Skupinski trening – delo z igralci	Igrišče	240'	A.Filipčič

<b>DAN 7 ( 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>
C22 – Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca	Kaj in kako spremljati teniški dvoboj Kaj opazovati	Predavalnica	60'	A.Filipčič
C23 – Spremljanje mladih teniških igralcev na tekmovanjih	Odgovornosti trenerja Načrtovanje in organizacija odhoda na tekmovanje	Predavalnica	60'	A.Filipčič
T9 – Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca	Analiza teniškega igralca med dvobojem (taktični, tehnični, psihološki vidik)	Igrišče	120'	A.Filipčič
T10 – Organizacija individualnega in skupinskega treninga	Individualni trening – delo z igralci Skupinski trening – delo z igralci	Igrišče	240'	A.Filipčič

<b>DAN 8 ( 10 ur) Predavalnica: 6 ur</b>		<b>Teniško igrišče: 4 ure</b>		
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
T10 – Organizacija individualnega in skupinskega treninga	Individualni trening – delo z igralci Skupinski trening – delo z igralci	Igrišče	240'	A.Filipčič
Komunikacija med trenerjem in mladim teniškim igralcem		Predavalnica	120'	M.Tušak
Poslovni vidik trenerskega dela		Predavalnica	120'	J.Bednarik
Športna prehrana mladi teniških igralcev		Predavalnica	120'	V.Hadžić

<b>DAN 9 ( 10 ur) Predavalnica: 6 ur</b>		<b>Teniško igrišče: 4 ure</b>		
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
C19 – Selekcija in izbor nadarjenih igralcev	Metode in postopki za oceno nadarjenosti	Predavalnica	90'	A.Filipčič
Športna medicina in prva pomoč		Predavalnica	90'	S.Jošt
Šport in etika		Predavalnica	180'	V.Krevsel
T11 – Organizacija individualnega in skupinskega treninga	Individualni trening – delo z igralci Skupinski trening – delo z igralci	Igrišče	240'	A.Filipčič

DAN 10 ( 10 ur) Predavalnica: 3 ure Teniško igrišče: 7 ur		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE			
Pravila tenisa		Predavalnica	90'	M.Pogačar
C24 – Programi promocije tenisa	Programi promocije tenisa (FFT Tennis Adult programs in USTA Cardio tennis)	Predavalnica	90'	A.Šporn
T12 – Organizacija individualnega in skupinskega treninga	Individualni trening – delo z igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič
T13 – Organizacija individualnega in skupinskega treninga	Skupinski trening – delo z igralci	Igrišče	240'	A.Filipčič

DAN 11 ( 9 ur) Predavalnica: 1,5 ure Teniško igrišče: 7,5 ure		VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE			
Izpit – Test igralnih sposobnosti	3 igralne situacije	Igrišče	90'	A.Šporn, A.Filipčič
Izpit – Individualni trening	20', 1 mini,midi igrišče, tehnični cilj, 1 igralec	Igrišče	180'	A.Filipčič A.Šporn
Izpit – Skupinski trening	20', 1 mini,midi igrišče, taktičen cilj, 2-4 igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič A.Šporn
Izpit – Teoretični vprašalnik	90', 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 preveciji (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 igralcih (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. 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 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 75% prisotnost na predavanjih in vajah.

Kandidat mora opraviti naslednje izpitne obveznosti:

1. **Teoretični izpit**
2. **Praktični izpit** je sestavljen iz:
  - **individualni trening**
  - **skupinski trening**
  - **demonstracija udarcev**
3. **Strokovna praksa:** kandidat mora opraviti 10 ur strokovne prakse v teniškem klubu. Teniški klub mora biti član TZS. Trener, ki podpiše potrdilo o opravljeni praksi, mora biti član Trenerske organizacije TZS in član ocenjevalne ekipe.

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.