

# TEČAJ ZA TRENERJE

## **TENISA D**

## TEČAJ ZA TRENERJE **TENISA D**

### TRENER **TENISA D** (STROKOVNI DELAVEC 1, 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 D.

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

Temeljni cilj je usposobiti strokovne delavce na področju tenisa za pedagoško delo s posamezniki, skupinami na začetni ravni (delo v teniški šoli, delo z začetniki ipd.).

Kompetence trenerja tenisa D so delovanje na področju treniranja, tekmovanj, organizacije in vzgoje najmlajših igralcev (U11) ter začetnikov vseh starosti. Na posameznem področju delovanja trener načrtuje, organizira, izvaja in nadzira trening.

Trener je sposoben izvajati temeljne učne in trenažne veščine na čim bolj enostaven način, tako da upošteva temeljne tehnične principe, učne metode in postopke, taktične strategije ob uporabi ustreznih učnih pripomočkov in rekvizitov. Proces je v celoti prilagojen sposobnostim, starosti, interesom in ciljem učencev.

##### 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 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	SKUPAJ
1 – četrtek	0	5	5
2 – petek	4	4,5	8,5
3 – sobota	5	4	9
4 – nedelja	6	1,5	7,5
5 – petek	3,5	3,5	7
6 – sobota	6	1	7
7 – nedelja	5	1	6
8 – praksa	10	0	10
<b>SKUPAJ</b>	<b>39,5</b>	<b>20,5</b>	<b>60</b>

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

<b>DAN 1 ( 5 ur) Predavalnica: 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>	
D1 – Uvod v tečaj za trenerje tenisa D	Predstavitve programa, urnika, predavateljev, kandidatov, izpitnih obveznosti, pravil obnašanja	Predavalnica	60'	A.Filipčič	
D2 – Tenis kot odprta igra	Vrste športnih iger (poudarek na igrah z loparji) Pomen odprte zanke Vpliv odprte zanke na poučevanje	Predavalnica	60'	A.Filipčič	
D5 – Osnove učenja tenisa	Dejavniki učenja Lik trenerja tenisa Pomen, vrste in stili komunikacije	Predavalnica	60'	A.Filipčič	
D3 – Temeljne igralne situacije pri mini in midi tenisu	Odnos taktike in tehnike v tenisu 3 temeljne igralne situacije pri mini, midi tenisu	Predavalnica	60'	A.Filipčič	
D4 – Metodični pristopi in metode pri učenju tenisa	Metodični pristopi in metode Tradicionalni in sodobni pristop k poučevanju tenisa Model poučevanja tenisa	Predavalnica	60'	A.Filipčič	

<b>DAN 2 ( 8,5 ur) Predavalnica: 4,5 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>	
T1 – Temeljne igralne situacije in taktične namere	Temeljne igralne situacije in taktične namere pri mini in midi tenisu (zanesljivost, gibanje tekmeca, uporaba orožja in pokrivanje igrišča)	Igrišče	60'	A.Filipčič	
T2 – Postopki poučevanja in razvoj udarcev – F in B	Metodika poučevanje in razvoja forhenda in bekenda (metodični postopek, taktična namera, kriteriji ocene tehnike, deli udarca, analiza tehnike, vaje za razvoj udarcev)	Igrišče	120'	A.Filipčič	
T3 – Temeljne sposobnosti pri poučevanju tenisa	Percepcija prostora in leta žoge	Igrišče	60'	A.Filipčič	
D19 – Široka motorična priprava	Pomen široke motorične priprave Vrste motoričnih sposobnosti (DVD – Motorična priprava)	Predavalnica	90'	T.Filipčič	
D6 – Osnove teniških udarcev in gibanj	Vrste udarcev, deli, načini gibanj (pomen ravnotežja, ritma, timing)	Predavalnica	60'	A.Filipčič	
D7 – Postopki poučevanja teniških udarcev in gibanj	Model poučevanja teniških udarcev in gibanj (glavna in stranske poti) (DVD – Tennis Canada – Progression)	Predavalnica	120'	A.Filipčič	

**DAN 3 ( 9 ur)****Predavalnica: 4 ure****Teniško igrišče: 5 ur**

TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
D9-11 – Osnove teniške tehnike	Teniški udarci in gibanja – F, B, S	Predavalnica	120'	A.Filipčič
D8 – Težave pri učenju in razvoj udarcev	Kaj in kako opazovati/prepoznati problem? (percepcija, gibanje, mehanika udarca)	Predavalnica	60'	A.Filipčič
D9 – Vloga komunikacije pri poučevanju tenisa	Komunikacijske sposobnostije pri poučevanju tenisa Vrste komunikacije	Predavalnica	60'	A.Filipčič
T4 – Teniške igre in motorika	Teniške igre (za razvoj sposobnosti, ogrevanje, umiritev) Teniška motorika (razvoj sposobnosti, podpora učenju...)	Igrišče	90'	T.Filipčič
T5 – Postopki poučevanja in razvoj udarcev – S, R	Metodika poučevanje in razvoja servisa in reterna (metodični postopek, taktična namera, kriteriji ocene tehnike, deli udarca, analiza tehnike, vaje za razvoj udarcev)	Igrišče	90'	A.Filipčič
T6 – Organizacija individualnega treninga	Demonstracije izvedbe individualnega treninga Podajanje, tarče, organizacija prostora in časa Komunikacija – „glasnost, povratne informacije“ Individualni trening – delo z igralci	Igrišče	120'	A.Filipčič

**DAN 4 ( 7,5 ur)****Predavalnica: 1,5 ure****Teniško igrišče: 6 ur**

TEMA PREDAVANJA	VSEBINA / REFERENCE	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
D12-14 – Osnove teniške tehnike	Teniški udarci in gibanja – V, SM, R	Predavalnica	90'	A.Filipčič
T7 – Postopki poučevanja in razvoj udarcev – V, SM	Metodika poučevanje in razvoja voleja in smeša (metodični postopek, taktična namera, kriteriji ocene tehnike, deli udarca, analiza tehnike, vaje za razvoj udarcev)	Igrišče	90'	A.Filipčič
T8 – Organizacijske oblike	Pomen in vrste organizacijskih oblik (igralne-neigralne, individualne-skupinske, vadbe, ukazovanja, delo s prijateljem, samokontrola, delo po postajah...)	Igrišče	90'	A.Filipčič
T9 – Organizacija skupinskega treninga	Demonstracije izvedbe skupinskega treninga Organizacija – aktivnost in varnost igralcev Komunikacija – postavljanje vprašanj Skupinski trening – delo z igralci	Igrišče	180'	A.Filipčič

<b>DAN 5 ( 7 ur) Predavalnica: 3,5 ur</b>		<b>Teniško igrišče: 3,5 ur</b>		
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
T10 – Vloga komunikacije pri poučevanju	3 kanali za prenos informacij Veščina postavljanja vprašanj	Igrišče	60'	A.Filipčič
T11 – Organizacija dela v skupini	Prilagajanje različnim učencem, pogojem in ciljem (igrišče, žoge, pravila...) Vloga kooperativnih in tekmovalnih vaj pri poučevanju tenisa	Igrišče	60'	A.Filipčič
T12 – Osnove taktike igre dvojic	Ideja igre dvojic Temeljne postavitve, odgovornosti in gibanja	Igrišče	90'	A.Filipčič
D? – Psihološki vidik dela z mladimi	Kaj je psihologija športa Psihološke sposobnosti in značilnosti pomembne pri poučevanju tenisa	Predavalnica	90'	T.Kajtna
D16 – Načrtovanje, organiziranje in izvedba treninga pri mladih igralcih	Kako načrtujemo Cilji, deli in sestava treninga	Predavalnica	60'	A.Filipčič
D18 – Trening z različnimi ciljnimi skupinami	Programi TŠ, tečaja, kampa...	Predavalnica	60'	A.Šporn

<b>DAN 6 ( 7 ur) Predavalnica: 1 ura</b>		<b>Teniško igrišče: 6 ur</b>		
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
D21 – Organizacijski model teniške šole	Model teniške šole Izdelava izhodišč za program TŠ	Predavalnica	60'	A.Šporn
T13 – Razvoj igre od mini, midi tenisa do tenisa	Ideja razvoja igre (PAS, 5 značilnosti žoge, taktične namere, tehnične prilagoditve, razvoj gibanja...)	Igrišče	120'	A.Filipčič
T12 – Organizacija individualnega in skupinskega treninga	Individualni trening – delo z igralci Skupinski trening – delo z igralci	Igrišče	240'	A.Filipčič

<b>DAN 7 ( 6 ur) Predavalnica: 1 ura</b>		<b>Teniško igrišče: 5 ur</b>		
<b>TEMA PREDAVANJA</b>	<b>VSEBINA / REFERENCE</b>	<b>VRSTA</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
Izpit – Test igralnih sposobnosti	2 igralni situaciji	Igrišče	60'	A.Šporn, A.Filipčič
Izpit – Individualni trening	20', 1 mini,midi igrišče, tehnični cilj, 1 igralec	Igrišče	120'	A.Filipčič A.Šporn
Izpit – Skupinski trening	20', 1 mini,midi igrišče, taktičen cilj, 2-4 igralci	Igrišče	120'	A.Filipčič A.Šporn
Izpit – teoretični vprašalnik	60', 30 vprašanj	Predavalnica	60'	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. Prvi koraki pri poučevanju tenisa (A.Filipčič), 20 ur
2. Učenje starejših začetnikov (J.Škrinjar), 15 ur
3. Organizacijski model teniške šole (A.Šporn), 15 ur
4. Igralni vidiki mini, midi tenisa in tenisa s taktično-tehničnega vidika (A.Filipčič), 20 ur
5. Razvoj temeljnih motoričnih sposobnosti pri najmlajših (S.Završki), 15 ur
6. Kako p(o)stati dober teniški starš? (T.Kajtna), 15 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 biti stari 18 let in imeti ustrezno teniško predznanje.

## 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 D.

## **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.