



# Kurs Trenera PRO Polskiego Związku Tenisowego – przewodnik dla kandydatów

Opracował:

Koordynator kursu, dr Tomasz Schefke

Dyrektor ds. Kształcenia Trenerów, Polski Związek Tenisowy

Starszy wykładowca, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu



# Misja szkoleniowa PZT

- Polski Związek Tenisowy jest odpowiedzialny za całokształt zagadnień związanych z rozwojem tenisa w Polsce, w tym także za kształcenie szkoleniowców.
- Jako organizacja nadzorująca działanie innych ośrodków kształcenia w Polsce, PZT stawia swoim własnym wykładowcom najwyższe wymagania pod względem kwalifikacji i jakości kształcenia.



# Kadra szkoleniowa

- Kadra szkoleniowa składa się z wykładowców akademickich – głównie Akademii Wychowania Fizycznego, trenerów kadry PZT oraz zaproszonych gości specjalnych
- Starannie dobrani wykładowcy akademicki sami grają w tenisa i w zdecydowanej większości również są trenerami tenisa
- Oprócz podstawowej kadry szkoleniowej, zajęcia poprowadzą także goście specjaliści – wybitni trenerzy tenisa lub innych dyscyplin sportu, którzy przyjmą okazjonalne zaproszenie PZT

# Wykładowcy PZT – mgr Klaudia Jans Ignacik

- Urodzona 24.09.1984 w Gdyni
- Absolwentka AWFIS w Gdańsku. Specjalizacje trenerską z tenisa ukończyła u trenera Henryka Dondajewskiego ze stopniem trenera II klasy
- (2000) Mistrzyni Polski junierek i medalistka MP we wszystkich kategoriach wiekowych
- 33 razy startowała w turniejach wielkoszlemowych w grze deblowej: (2015) ćwierćfinalistka Australian Open, (2012) finalistka Roland Garros w mikście; zwyciężczyni 3 turniejów deblowych WTA: (2009) w Marbelli, (2012) w Strasburgu i w Montrealu
- Trzykrotna olimpijka (Pekin,Londyn,Rio). Srebrna medalistka Uniwersjady w Belgradzie (2009) w singlu i w deblu
- Od 2002-2016 reprezentowała Polskę w Pucharze Federacji rozgrywając 32 mecze (20 zwycięstw).
- Od 2015 roku jest kapitanem reprezentacji Polski w rozgrywkach Fed Cup.



# Wykładowcy PZT- dr Karolina Wilińska



- Urodzona 18kwietnia 1979 roku.
- Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, trener II klasy w tenisie.
- Doktor nauk o kulturze fizycznej po obronie pracy „Metody treningu mentalnego a poziom efektywności działania w tenisie” (2009r.).
- Aktualnie studentka III roku studiów magisterskich kierunku psychologia na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS w Poznaniu.
- Od 2002 pracownik naukowo-dydaktyczny AWF w Poznaniu.
- Trenerka klubowa AZS Poznań.
- Coach brązowych medalistek podczas letniej Uniwersjady w Kazaniu 2013 – Barbary Sobaszkiewicz i Sylwii Zagórskiej.
- Autorka wielu publikacji dotyczących treningu mentalnego w sporcie. Wielokrotna uczestniczka i wykładowca konferencji naukowych na temat psychologii w sporcie.
- Wielokrotna uczestniczka i wykładowca międzynarodowych (Turcja 2005) i ogólnopolskich sympozjów trenerskich.
- Była zawodniczka sekcji tenisowej Goplania Inowrocław. Medalistka Drużynowych Mistrzostw Polski.



# Wykładowcy PZT dr hab. Ewa Ziemann

- Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, specjalność odnowa biologiczna, doktor habilitowany nauk o kulturze fizycznej. Kierownik Zakładu Fizjologii i Farmakologii Wydziału Rehabilitacji i Kinezylogii AWFIS Gdańsk.
- W 2002 obrona z wyróżnieniem pracy doktorskiej „Udział podstawowych substratów energetycznych w uwalnianiu energii w spoczynku i w wysiłkach o różnej intensywności”.
- W 2013 uzyskanie z wyróżnieniem tytułu doktora habilitowanego na podstawie monotematycznego cyklu publikacji „Wysiłek fizyczny, a odpowiedź prozapalna w procesie treningowym”.
- Od 2004 roku fizjolog Polskiego Związku Tenisowego. Odpowiedzialna jest za przygotowanie fizjologiczne zawodników PZT. Nadzoruje proces treningowy, współpracuje z trenerami indywidualnymi oraz trenerami reprezentacji kraju. Autorka ponad 100 publikacji naukowych drukowanych w czasopiśmie krajowych i zagranicznych. Wykładowca na konferencjach krajowych i międzynarodowych.





# Wykładowcy PZT – dr Tomasz Garsztka



- Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu (1996), a obecnie pracownik dydaktyczno-naukowy tejże uczelni. Trener tenisa I klasy (2009) specjalizujący się w przygotowaniu fizycznym zawodników.
- W latach 1998-2015 związany ze sportem kwalifikowanym w sekcji tenisa AZS Poznań.
- W latach 2001-03 współpracownik Polskiego Związku Tenisowego w realizacji zgrupowań kondycyjnych w Zakopanem, później (2004-09) programie PZT-Prokom Team oraz (2011-13) ośrodka szkoleniowym w Sopotcie. Dodatkowo w latach 2005-07 trener odpowiedzialny za planowanie i realizację treningu kondycyjnego pary deblowej: M. Fyrstenberg, M. Matkowski oraz (2007-08) fizjoterapeuta polskiej drużyny Davis Cup.
- Od 2009-11 trener przygotowania motorycznego M. Linette.
- Od 2014 r. współpracuje z Kadrami Narodowymi florecistek
- Jest autorem lub współautorem kilkunastu prac naukowych oraz metodyczno-szkoleniowych.



# Wykładowcy PZT – mgr Paweł Motylewski

- Urodzony 16/1/1975
- Absolwent AWF w Warszawie. Trener I klasy. Wieloletni zawodnik klubu MKT Łódź i członek I – ligowej drużyny, z którą zdobył kilka złotych medali w DMP mężczyzn.
- Wielokrotny medalista MP mężczyzn w singlu i deblu. Ostatnia aktywność zawodnicza 2002 r. HMP Sopot III m. w singlu i II m. w deblu.
- Najwyższa pozycja ATP 630 w 1996 roku. W tym samym roku reprezentant drużyny Davis Cup w meczach z Nigerią i Białorusią.
- Uczestnik międzynarodowych sympozjów trenerskich w Egipcie, Turcji, Rosji, Belgii, Estonii.
- Od 2014 roku trener koordynator kadry PZT U12 i U14.

## **Największe osiągnięcia trenerskie:**

- 28 medali MP podopiecznych w różnych kategoriach wiekowych indywidualnych i drużynowych. W tym najświeższe sukcesy Filipa Kolasińskiego z 2016 roku III m. w singlu i II m. w deblu w MP U16 w Bydgoszcy
- Jako trener reprezentacji Polski z drużyną dziewcząt U14 Iga Świątek, Mają Chwalińską i Stefanią Rogozińską – Dzik I m. w Drużynowych Mistrzostwach Europy „Winter Cup” 2015, I m. w singlu Indywidualnych Mistrzostw Europy (Iga Świątek) i I m. w deblu (Iga Świątek i Maja Chwalińska), III m. w Drużynowych Mistrzostwach Świata tej samej reprezentacji.







# Wykładowcy PZT – dr Tomasz Schefke

## koordynator kursu

- Urodzony 12.12.1966 r.
- Wieloletni **zawodnik** I-ligowej drużyny AZS Poznań, brązowy medalista Mistrzostw Polski Mężczyzn, Sopot 1991 w grze podwójnej.
- Absolwent AWF w Poznaniu, doktor nauk o kulturze fizycznej.
- **Trener tenisa klasy I**, Posiadacz tytułu **Professional** Amerykańskiego Stowarzyszenia Zawodowych Trenerów Tenisa – USPTR; stypendysta Niemieckiego Związku Tenisowego (DTB) - ukończył w 1998 r. 2-letnią renomowaną Szkołę Trenerów Tenisa w Essen (Verband Deutscher Tennislehrer) z tytułem **Staatlich Geprüfter Tennislehrer**.
- Uczestnik międzynarodowych sympozjów trenerskich w Austrii, Belgii, Chorwacji, Portugalii, Turcji oraz na Malcie i na Cyprze. Od 1995 pracownik naukowy-dydaktyczny AWF Poznań, a od 1997 r. trener klubowy w AZS Poznań. W 2005 r. pełnił funkcję **trenera kadry olimpijskiej**, a w 2014 r. **trenera kadry uniwersjadowej**.

Największe **osiągnięcia trenerskie** to:

- występy podopiecznych w reprezentacji Polski (R. Nijakiego i F. Urbana w Uniwersjadzie w Bangkoku w 2007 r., B. Nowickiej w Winter Cup 2008 w Mińsku, 5 miejsce M. Smoły w Uniwersjadzie w Gwangju w 2015 r.),
- 36 medali w Mistrzostwach Polski różnych kategorii wiekowych, w tym najcenniejsze – Drużynowe Mistrzostwo Polski Mężczyzn z drużyną AZS Poznań, a także Mistrzostwo Polski Mężczyzn w grze pojedynczej i podwójnej Filipa Urbana w roku 2006.





# Oficjalna nazwa kursu

- **Oficjalna nazwa:** Kurs Trenera PRO Polskiego Związku Tenisowego (stopień Trenera PRO zastąpił dotychczas stosowane nazwy/stopnie Trenera klasy I i Trenera klasy M)
- **Nazwy porównywalnych kursów zagranicznych:**  
„ITF Coaching High Performance Players Course”,  
„Ausbildung zum DTB A-Lizenz Trainer”
- **Trener tenisa PRO:** zajmuje się przede wszystkim treningiem i opieką na zawodnikami wysokiego wyczynu i/lub aspirującymi do kariery profesjonalnej



# Cele „Kursu Trenera tenisa PRO”

- Stworzenie możliwości zdobycia wykształcenia i certyfikatu Trenera tenisa PRO Polskiego Związku Tenisowego
- Przekazanie wiedzy na temat najnowszych zagadnień i teorii dotyczących treningu, startów i opieki nad zawodnikami wysokiego wyczynu
- Opanowanie umiejętności przydatnych w pracy z tenisistami wysokiego wyczynu i profesjonalnymi (lub taką karierę planującymi)
- Stworzenie okazji i platformy do wymiany poglądów na temat tenisa z innymi osobami (kolegami z kursu i jego wykładowcami)



# Formuła organizacyjna

- Czas trwania kursu: maj-październik 2017 r.
- Liczba zjazdów szkoleniowych: 8 zjazdów sobota-niedziela (jeśli uczestnicy kursu wyrażą chęć przyspieszenia kursu poprzez udział w dłuższych zjazdach 3-6 dniowych, to również istnieje taka możliwość)
- Liczba dni szkoleniowych: 16
- Liczba godzin szkoleniowych: 150 godzin lekcyjnych (45 min.)
- Początek kursu(1 zjazd): 13-14 maja 2017 r.
- Częstotliwość zjazdów: 1 (maksymalnie 2) w miesiącu
- Zajęcia będą się odbywały na obiektach AWF Poznań, AZS Poznań oraz Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu



# Warunki przyjęcia na kurs

- **wiek:** ukończony 21 rok życia
- **stan zdrowia i poziom sprawności fizycznej:** umożliwiający aktywny udział w zajęciach fizycznych w ramach kursu (należy złożyć oświadczenie o stanie zdrowia)
- **poziom umiejętności gry w tenisa:** umożliwiający poprawne demonstrowanie uderzeń, utrzymanie piłki w grze z podopiecznymi (zawodnikami wyczynowymi) i nagrywanie im piłek
- **kwalfikacje wstępne:** wymagane jest posiadanie licencji Trenera PZT (dawniej Trenera II klasy w tenisie), przy czym kandydat powinien posiadać ten stopień od minimum 2 lat
- **niekaralność:** należy złożyć oświadczenie o niekaralności



# Opłaty

- Cena kursu wynosi 4 500,- zł i obejmuje:
- udział w zajęciach dydaktycznych
- materiały dydaktyczne
- certyfikat ukończenia kursu
- 2-letnią licencję Trenera PRO Polskiego Związku Tenisowego
- ubezpieczenie NNW w trakcie zajęć na kursie



# Oczekiwania wykładowców wobec uczestników kursu

- Uczestnicy kursu powinni zarezerwować sobie czas na udział w zjazdach oraz naukę i doskonalenie własne.
- zainteresowanie i motywacja do nauki
- Punktualność
- strój i sprzęt sportowy (rakieta)
- aktywny udział w ćwiczeniach, zadawanie pytań, wymiana poglądów (opinii, ocen)



# Program kursu

- Program kursu powstał we współpracy i przy wydatnym wsparciu Międzynarodowej Federacji Tenisowej ITF i tym samym spełnia standardy światowe w zakresie kształcenia szkoleniowców tenisa
- Program kursu powstał w oparciu o gruntowną analizę treści kształcenia Niemieckiego Związku Tenisowego DTB i Niemieckiego Stowarzyszenia Nauczycieli Tenisa VDT
- Program kursu uwzględnia treści szkolenia amerykańskiej organizacji USPTR (United States Professional Tennis Registry)





# Tematyka zajęć – blok I:

## „Zaawansowane zagadnienia taktyki dla zawodników wysokiego wyczynu”

- Podstawy teoretyczne treningu taktycznego tenisistów wysokiej klasy
- Ćwiczenia stosowane w celu opanowania różnych schematów i stylów gry
- Wpływ nawierzchni kortu, prawo(lewo)ręczności, wieku, płci oraz poruszania się na wózku na taktykę gry
- Analiza meczu – prowadzenie obserwacji i statystyk meczowych
- Taktyka w deblu na wysokim poziomie



# Tematyka zajęć – blok II: „Zaawansowane analizy biomechaniczne techniki uderzeń”

- Modele i metody analizy oraz doskonalenia uderzeń
- Zaawansowana analiza biomechaniczna techniki: serwis
- Zaawansowana analiza biomechaniczna techniki: return i uderzenia z głębi kortu
- Zaawansowana analiza biomechaniczna techniki: uderzenia przydatne w grze przy siatce
- Oprogramowanie informatyczne przydatne w analizie techniki uderzeń
- Sprzęt tenisowy a wysoki wyczyn



# Tematyka zajęć – blok III: „Metodyka nauczania i treningu”

- Nowoczesne metody diagnostyczne oraz interpretacja wyników badań
- Nowoczesny trening wyczynowego tenisisty
- Identyfikacja i selekcja talentów
- Opieka nad zawodnikami podczas wyjazdów indywidualnych i grupowych
- Planowanie treningu zawodników wysokiej klasy
- Planowanie startów w wyczynowym tenisie



# Tematyka zajęć – blok IV: „Przygotowanie motoryczne”

- Teoria i praktyka treningu koordynacji w wyczynowym tenisie
- Teoria i praktyka treningu szybkości w wyczynowym tenisie
- Teoria i praktyka treningu wytrzymałości w wyczynowym tenisie
- Teoria i praktyka treningu siły w wyczynowym tenisie
- Teoria i praktyka treningu gibkości w wyczynowym tenisie



# Tematyka zajęć – blok V:

## Psychologia stosowana w wysokim wyczynie

- Umiejętności psychologiczne profesjonalnego tenisisty
- Kierowanie grupą zawodników (relacje trener-zawodnik, konflikty i ich rozwiązywanie)
- Ćwiczenia i metody treningowe ukierunkowane na doskonalenie umiejętności psychologicznych
- Opieka trenerska i coaching podczas zawodów
- Komunikacja z zawodnikami wysokiego wyczynu obojga płci, działaczami, rodzicami, mediami, sponsorami



# Tematyka zajęć – blok VI:

## „Rozwój zawodowy, nowoczesne technologie, marketing i promocja”

- Rozwój zawodowy
- Nowoczesne technologie w warsztacie trenera
- Marketing i promocja tenisa



# Tematyka zajęć – blok VII: „Medycyna sportu”

- Problematyka dopingu, przepisy i kontrole antydopingowe
- Opieka medyczna nad zawodnikiem wysokiej klasy
- Odżywianie wysokiej klasy tenisisty
- Sen i inne rytmy biologiczne profesjonalnego tenisisty



# Elementy składowe kursu

- Zasadnicza część kursu Trenera PRO (7 zjazdów)
- Egzaminy końcowe (1 – ostatni zjazd)



# Formy oceny i egzamin

- **nieformalna ocena bieżąca** (ciągła) – w trakcie trwania kursu uczestnicy otrzymują wskazówki do samodoskonalenia na podstawie oceny bieżącej, która może posłużyć również do zwolnienia z niektórych (części) egzaminu
- **formalna ocena końcowa** (egzamin) – egzamin składa się z 3 części:
  - test umiejętności gry,
  - sprawdzian wiedzy teoretycznej,
  - prowadzenie (fragmentu) lekcji tenisa



# Dopuszczenie do egzaminu

- Do egzaminu mogą zostać dopuszczone osoby, które opuszczą nie więcej niż 10% zajęć (1 zjazd)



# Dokumenty końcowe

Absolwenci kursu trenerskiego PRO otrzymują:

- Certyfikat ukończenia kursu Trenera PRO Polskiego Związku Tenisowego
- Licencję podstawową Trenera PRO Polskiego Związku Tenisowego ważną 2 lata

**POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY**

PGE Narodowy w Warszawie  
Al. Księcia Józefa Poniatowskiego 1  
03-901 Warszawa

[www.pzt.pl](http://www.pzt.pl)

