



# Kurs instruktora tenisa PZT – 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 całością 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.



# Wykładowcy PZT – Klaudia Jans Ignacik

- Urodzona 24.09.1984 w Gdyni.
- Absolwentka AWFIS w Gdańsku. Specjalizację trenerską z tenisa ukończyła u trenera Henryka Dondajewskiego.
- Wielokrotna medalistka MP we wszystkich kategoriach wiekowych. Mistrzyni Polski junierek w 2000 r.
- 33 razy startowała w turniejach wielkoszlemowych w grze deblowej. Ćwierćfinalistka Australian Open w 2015 roku. W 2012 finalistka Roland Garros w grze mieszanej. Zwycięzcy 3 turniejów deblowych WTA. W 2009 w Marbelli, w 2012 w Strasburgu i w Montrealu.
- Trzykrotna olimpijka (Pekin, Londyn, Rio). Srebrna medalistka w grze pojedynczej i deblowej na Uniwersjadzie w Belgradzie w 2009 roku.
- W latach 2002-2016 reprezentowała Polskę w Pucharze Federacji rozgrywając 32 mecze. Odnosząc 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.
- 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 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) ośrodku 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.
- W latach 2009-11 trener przygotowania motorycznego M. Linette.
- Od roku 2014 współpracuje z Kadrą Narodową kobiet we florecie.
- Jest autorem lub współautorem kilkunastu prac naukowych oraz metodyczno-szkoleniowych.



# Wykładowcy PZT – dr Tomasz Schefke główny wykładowca i 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.





# Cele kursu instruktora tenisa

- Stworzenie możliwości zdobycia wykształcenia i certyfikatu Instruktora tenisa PZT
- Przekazanie wiedzy na temat najnowszych zagadnień i teorii dotyczących nauczania gry w tenisa
- Opanowanie umiejętności przydatnych przede wszystkim w pracy z tenisistami początkującymi i średnio zaawansowanymi
- Stworzenie okazji i platformy do wymiany poglądów na temat tenisa z innymi osobami (kolegami z kursu i jego wykładowcami)





# Oficjalna nazwa kursu

- **Oficjalna nazwa:** „Kurs instruktora tenisa PZT”
- **Nazwy porównywalnych kursów zagranicznych:**  
„ITF Coaching Beginner and Intermediate Players Course”,  
„Ausbildung zum DTB C-Lizenz Trainer”
- **Instruktor tenisa:** zajmuje się przede wszystkim nauczaniem tenisa osób początkujących i średnio zaawansowanych w różnym wieku (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy)







# Formuła organizacyjna

- Czas trwania kursu: kwiecień-sierpień 2017 r.
- Liczba zjazdów szkoleniowych: 8 zjazdów sobota-niedziela
- Liczba dni szkoleniowych: 16
- Liczba godzin szkoleniowych: 150 godzin lekcyjnych (45 min.)
- Początek kursu(1 zjazd): 1-2 kwietnia 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 18 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 i nagrywanie im piłek
- **kwalifikacje wstępne:** wymagane jest wykształcenie średnie (należy przedstawić dokument stwierdzający wykształcenie)
- **niekaralność:** należy złożyć oświadczenie o niekaralności





# Opłaty

- Cena kursu wynosi 2500,- zł i obejmuje:
- udział w zajęciach dydaktycznych
- materiały dydaktyczne
- certyfikat ukończenia kursu
- 2-letnią licencję Instruktora tenisa PZT
- 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





# Tematyka zajęć

- Podstawy taktyki gry w tenisa dla początkujących i średnio zaawansowanych
- Technika podstawowych uderzeń tenisowych
- Skuteczna komunikacja warunkiem sukcesów w pracy instruktora
- Metodyka nauczania gry w tenisa dzieci oraz młodzieży i osób dorosłych
- Przygotowanie, struktura i organizacja lekcji tenisa
- Obiekty, sprzęt i urządzenia do gry w tenisa
- Umiejętności przydatne w odbiorze piłki: percepcja i poruszanie się
- Rozwijanie zdolności motorycznych u początkujących tenisistów
- Zagadnienia psychologii przydatne w pracy instruktora tenisa
- Wybrane zagadnienia medycyny sportu dla instruktorów tenisa
- Organizacja zawodów tenisowych dla początkujących tenisistów
- Podstawowe przepisy gry i punktacji w tenisie
- Bezpieczeństwo na zajęciach tenisa
- Fachowe nagrywanie piłek ćwiczącym uczniom
- Wprowadzenie do gier deblowych





# Elementy składowe kursu

- Kurs Animatora (2 zjazdy)
- Zasadnicza część kursu Instruktora (5 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) pokazowej lekcji tenisa





# Dokumenty końcowe

Absolwenci kursu instruktorskiego otrzymują:

- Certyfikat ukończenia kursu Instruktora tenisa PZT
- Licencję podstawową Instruktora tenisa PZT ważną 2 lata



## Zgłoszenia i kontakt:

E-mail: [szkolenia@tenispolski.pl](mailto:szkolenia@tenispolski.pl), [pzt@pzt.pl](mailto:pzt@pzt.pl)

Tel.: +48 22 122 12 06

Kontakt merytoryczny: [schefke@pzt.pl](mailto:schefke@pzt.pl), tel.: +48 781 184 746



**POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY**

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

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

