



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

50 ocen

Kurs Instruktora Tenisa Ziemnego

Numer usługi 2026/07/20/16850/3699195

📍 Myślenice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 16:00 h

📅 28.08.2026 do 30.08.2026

4 490,00 PLN brutto

4 490,00 PLN netto

280,63 PLN brutto/h

280,63 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób, które chcą zdobyć kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć z tenisa ziemnego, w szczególności do przyszłych instruktorów, trenerów, animatorów sportu, nauczycieli wychowania fizycznego oraz osób aktywnie związanych z tenisem, które chcą rozwijać umiejętności metodyczne, techniczne i organizacyjne.

Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób rozpoczynających pracę instruktorską, jak i dla osób, które posiadają podstawowe doświadczenie tenisowe i chcą uporządkować wiedzę oraz nauczyć się prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia zajęć z tenisa ziemnego z uwzględnieniem zasad techniki, taktyki, biomechaniki, bezpieczeństwa, metodyki nauczania oraz dostosowania treningu do wieku, poziomu zaawansowania i możliwości zawodnika. Usługa prowadzi do nabycia kompetencji instruktorskich w zakresie prowadzenia zajęć z tenisa ziemnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje podstawy tenisa ziemnego, przepisy gry oraz kluczową terminologię.	omawia podstawowe pojęcia, zasady gry i organizację zajęć tenisowych	Wywiad swobodny
Charakteryzuje technikę i metodykę nauczania tenisa ziemnego.	opisuje rodzaje chwytów rakiety, technikę uderzeń, timing, antycypację i naskok	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady planowania treningu tenisowego.	omawia różnice między nauczaniem a doskonaleniem oraz dobiera metody pracy do wieku i poziomu zawodnika	Wywiad swobodny
Charakteryzuje taktykę gry w tenisie ziemnym.	omawia podstawy ataku, gry defensywnej, budowania wymian oraz warianty zagrywek, przyjęć i rozgrywania piłki	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa, sprzęt tenisowy i profilaktykę urazów.	wskazuje wymagania dotyczące sprzętu, organizacji zajęć oraz sposoby ograniczania ryzyka kontuzji	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: Demonstruje i naucza podstawowych elementów techniki tenisa ziemnego.	prezentuje wybrane chwyt, uderzenia, naskok oraz przygotowanie do uderzenia	Wywiad swobodny
Planuje i prowadzi trening tenisowy.	przygotowuje jednostkę treningową rozwijającą technikę, taktykę i skuteczność gry	Wywiad swobodny
Dobiera ćwiczenia do wieku i poziomu zaawansowania zawodnika.	dostosowuje formę ćwiczeń do dzieci, młodzieży lub osób dorosłych oraz poziomu początkującego lub zaawansowanego	Wywiad swobodny
Stosuje metodykę pracy instruktora tenisa ziemnego.	organizuje ćwiczenia indywidualne i grupowe oraz przekazuje instrukcje w sposób zrozumiały dla uczestników	Wywiad swobodny
Wdraża elementy taktyczne podczas zajęć.	dobiera ćwiczenia rozwijające atak, obronę, budowanie wymian i podejmowanie decyzji na korcie	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Stosuje profesjonalne standardy pracy instruktora tenisa ziemnego.	dba o bezpieczeństwo, organizację zajęć i prawidłową komunikację z uczestnikami	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje prawidłowe nawyki zawodnika na korcie.	koryguje błędy, wzmacnia poprawne zachowania i wspiera rozwój zawodnika	Wywiad swobodny
Wykazuje odpowiedzialność za przebieg procesu treningowego.	dostosowuje poziom trudności zajęć do możliwości uczestników i reaguje na sytuacje wymagające modyfikacji treningu	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa skierowana jest do osób, które chcą zdobyć kompetencje w zakresie planowania, organizowania i prowadzenia zajęć z tenisa ziemnego. Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną, z naciskiem na naukę techniki, metodykę prowadzenia zajęć, organizację pracy instruktora oraz bezpieczeństwo uczestników.

1. Podstawy tenisa ziemnego i organizacja pracy instruktora

Zakres tematyczny:

- podstawy tenisa ziemnego i kluczowe pojęcia,
- przepisy i zasady gry w tenisa,
- charakterystyka dyscypliny oraz jej zastosowanie w pracy rekreacyjnej i sportowej,
- rola i odpowiedzialność instruktora tenisa ziemnego,
- organizacja zajęć indywidualnych i grupowych,
- różnice między nauczaniem a doskonaleniem umiejętności zawodnika.

2. Technika gry w tenisie ziemnym

Zakres tematyczny:

- rodzaje chwytów rakiety,
- technika podstawowych uderzeń tenisowych,
- pozycja wyjściowa i przygotowanie do uderzenia,
- praca nóg i poruszanie się po korcie,
- naskok jako element przygotowania do uderzenia i startu do piłki,
- timing i antycypacja w grze,
- budowanie prawidłowych nawyków technicznych.

3. Metodyka nauczania tenisa ziemnego

Zakres tematyczny:

- metodyka pracy instruktora tenisa ziemnego,
- nauczanie tenisa w zależności od wieku uczestnika,
- dobór ćwiczeń do poziomu zaawansowania zawodnika,
- progresje i regresje ćwiczeń technicznych,
- prowadzenie zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych,
- nowoczesne i światowe metody nauczania tenisa,
- komunikacja instruktora z uczestnikiem zajęć.

4. Taktyka gry i budowanie skuteczności zawodnika

Zakres tematyczny:

- podstawy taktyki w tenisie ziemnym,
- atak w tenisie – sposoby prowadzenia i metodyka nauczania,
- gra defensywna i budowanie wymian,
- warianty zagrywek, przyjęć i rozgrywania piłki,
- podejmowanie decyzji na korcie,
- trening rozwijający technikę, taktykę i skuteczność gry,
- dobór ćwiczeń taktycznych do celu treningowego.

5. Biomechanika, przygotowanie motoryczne i profilaktyka urazów

Zakres tematyczny:

- biomechanika ruchu w tenisie,
- praca ciała podczas wykonywania podstawowych uderzeń,
- ćwiczenia wspierające poruszanie się po korcie,
- przygotowanie motoryczne w treningu tenisowym,
- najczęstsze kontuzje w tenisie i profilaktyka urazów,
- zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć,
- dobór sprzętu tenisowego i jego zastosowanie.

6. Psychologia, coaching i organizacja wydarzeń tenisowych

Zakres tematyczny:

- psychologia i coaching w pracy trenera,
- budowanie relacji trener–zawodnik,
- motywowanie uczestników zajęć,
- wspieranie rozwoju zawodnika na różnych poziomach zaawansowania,
- organizacja zawodów, warsztatów i wydarzeń tenisowych,
- odpowiedzialność instruktora podczas prowadzenia zajęć i wydarzeń sportowych.

7. Praktyczne prowadzenie zajęć tenisowych

Zakres tematyczny:

- przygotowanie fragmentu jednostki treningowej,
- prowadzenie ćwiczeń technicznych i taktycznych,
- organizacja pracy na korcie,
- dobór ćwiczeń do wieku, poziomu i celu uczestnika,
- korygowanie błędów technicznych,
- udzielanie informacji zwrotnej zawodnikowi,
- analiza pracy instruktora i omówienie wykonanych zadań.

8. Walidacja efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja realizowana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje weryfikację wiedzy oraz umiejętności praktycznych uczestnika, zgodnie z efektami uczenia się.

Informacje organizacyjne

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej. Program obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną, przy czym część praktyczna obejmuje ćwiczenia na korcie, demonstrację techniki, prowadzenie fragmentów zajęć oraz analizę pracy instruktora.

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi. Harmonogram kursu zostanie uzupełniony zgodnie z wymaganiami Regulaminu BUR i będzie obejmował odrębne pozycje: zajęcia, przerwa oraz walidacja.

Lokalizacja szkolenia, harmonogram oraz data realizacji kursu mogą ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych lub losowych, niemożliwych do przewidzenia na dzień publikacji Karty Usługi. Ewentualne zmiany będą wprowadzane zgodnie z zasadami obowiązującymi w BUR oraz przekazywane uczestnikom w wymaganym terminie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Michał Więcek	28-08-2026	10:00	12:30	02:30
2 z 10 -	Przerwa	-	28-08-2026	12:30	13:30	01:00
3 z 10 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Michał Więcek	28-08-2026	13:30	16:00	02:30
4 z 10 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Michał Więcek	29-08-2026	10:00	12:30	02:30
5 z 10 -	Przerwa	-	29-08-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 10 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Michał Więcek	29-08-2026	13:30	16:00	02:30
7 z 10 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Michał Więcek	30-08-2026	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 -	Przerwa	-	30-08-2026	11:30	12:00	00:30
9 z 10 Realizacja programu szkolenia	Zajęcia	Michał Więcek	30-08-2026	12:00	13:30	01:30
10 z 10 -	Walidacja	-	30-08-2026	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 490,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	280,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	280,63 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Więcek

Osoba prowadząca usługę jest licencjonowanym trenerem tenisa ziemnego PZT, trenerem przygotowania motorycznego PZT oraz trenerem tenisa plażowego. Z tenisem ziemnym związana jest od dzieciństwa, początkowo jako zawodnik osiągający wysokie wyniki w kategoriach młodzików i kadetów na szczeblu regionalnym, a następnie w kategoriach amatorskich.

Posiada doświadczenie w prowadzeniu zajęć indywidualnych i grupowych z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi na różnych poziomach zaawansowania. W pracy szkoleniowej łączy wiedzę z zakresu techniki tenisa ziemnego, przygotowania motorycznego, metodyki nauczania oraz organizacji procesu treningowego.

Od kilku lat rozwija się również w tenisie plażowym. Jest reprezentantem Polski, Wicemistrzem Świata IFFT oraz Wicemistrzem Polski w tenisie plażowym. Od 2025 roku pełni funkcję Trenera Kadry Polski Juniorów w Tenisie Plażowym.

Doświadczenie zawodnicze, trenerskie oraz szkoleniowe wykorzystuje podczas prowadzenia kursu, przekazując uczestnikom praktyczną wiedzę z zakresu techniki, metodyki nauczania, pracy z zawodnikiem oraz bezpiecznej organizacji zajęć tenisowych.

Informacje dodatkowe

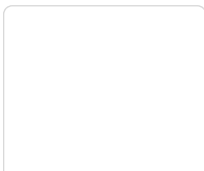
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne przygotowane przez Akademię Szkolenia Trenerów Sportu, Turystyki i Rekreacji Sp. z o.o. Materiały zostaną przekazane przed kursem w wersji PDF.

Adres

Myślenice
Myślenice
woj. małopolskie

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com



Telefon (+48) 883 303 702