



Kurs Instruktora Tenisa PZT

Numer usługi 2026/08/03/181300/3727360

4 350,00 PLN brutto

4 350,00 PLN netto

66,92 PLN brutto/h

66,92 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Polska Akademia
Trenerów i
Instruktorów Sportu
GREEN WAY
SYLWIA SUBIK

★★★★★ 4,5 / 5

45 ocen

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 65:00 h
📅 20.11.2026 do 13.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla pełnoletnich pasjonatów tenisa, którzy chcą zdobyć tytuł instruktora pod patronatem Polskiego Związku Tenisowego. Najczęściej są to osoby aktywnie grające w tenisa, które chcą rozwijać swoje umiejętności i dzielić się swoją pasją z innymi – np. poprzez prowadzenie zajęć w klubach, szkołkach czy na własnych kortach. Uczestnicy powinni posiadać wykształcenie co najmniej średnie oraz grać na poziomie ITN 6–7. Kurs jest idealny dla osób myślących o przebranżowieniu, pracy w branży sportowej lub chcących sformalizować swoje umiejętności i zdobyć uprawnienia instruktorskie uznawane w całej Polsce i za granicą.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	18-11-2026
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 kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć z tenisa ziemnego w charakterze instruktora sportu, zgodnie ze standardami Polskiego Związku Tenisowego. Kursanci zdobędą wiedzę metodyczną, pedagogiczną i psychologiczną, a także praktyczne umiejętności prowadzenia treningów indywidualnych i grupowych na różnych poziomach zaawansowania. Ukończenie kursu umożliwi uzyskanie tytułu Instruktora Tenisa PZT oraz prowadzenie zajęć w klubach, szkołkach i ośrodkach sportowych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efekty uczenia się: Wiedza: Uczestnik kursu charakteryzuje uporządkowaną wiedzę teoretyczną z zakresu metodyki nauczania gry w tenisa, podstaw biomechaniki, anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego. Rozróżnia zasady planowania i prowadzenia procesu treningowego, podstawy psychologii sportu oraz regulaminy i struktury organizacyjne Polskiego Związku Tenisowego. Umiejętności: Uczestnik samodzielnie planuje i przeprowadza zajęcia tenisowe z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym. Umiejętnie dobiera odpowiednie metody nauczania oraz dostosowuje ćwiczenia do poziomu grupy. Umiejętnie udziela instruktażu technicznego, ocenia postępy ucznia i odpowiednio reaguje na trudności w procesie nauczania.	Kryteria weryfikacji efektów uczenia się: Wiedza: Zdanie testu teoretycznego obejmującego zagadnienia z metodyki nauczania, anatomii, fizjologii, psychologii sportu oraz przepisów gry w tenisa. Aktywność i poprawność odpowiedzi podczas wykładów oraz zajęć teoretycznych. Umiejętność poprawnego opisu struktury szkolenia tenisowego i planowania jednostki treningowej. Umiejętności: Oceniana jakość przeprowadzenia jednostki treningowej podczas egzaminu praktycznego. Umiejętność zastosowania odpowiednich metod i środków treningowych w trakcie zajęć praktycznych. Prawidłowe demonstrowanie technik tenisowych i umiejętność udzielania korekty technicznej uczestnikowi ćwiczeń. Sprawdzian sprawności fizycznej i poziomu gry (ITN 6–7).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Uczestnik jest świadomy roli instruktora jako edukatora i wzoru do naśladowania. Umiejętnie buduje pozytywne relacje z podopiecznymi, pracuje zespołowo i komunikuje się w sposób jasny i motywujący. Pilnuje zasad etyki instruktorskiej, działając odpowiedzialnie i profesjonalnie w sytuacjach wymagających interwencji czy organizacji zajęć sportowych.	Kompetencje społeczne: Obserwacja zachowania uczestnika podczas zajęć grupowych – współpraca, komunikacja, zaangażowanie. Ocena podejścia do pracy z kursantami i przestrzegania zasad etyki instruktorskiej. Umiejętność pracy w zespole oraz radzenia sobie w sytuacjach problemowych podczas symulowanych zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

KURS INSTRUKTORSKI – 65 godzin zegarowych (zawiera animatora).

- Metodyka nauczania dzieci. Nauczanie problemowe od początku,
- Nowoczesne programy nauczania tenisa: Play&Stay, Tennis10, TennisXpress,
- Strategia i taktyka,
- Komunikacja,
- Nagrywanie, dogrywanie i dorzucanie piłek, demonstrowanie technik,

- Podstawy programu First Step,
- Zebranie i omówienie workbooków,
- Tenis Xpress,
- Turnieje Tenis 10,
- Zajęcia w dużych grupach.
- Rola i zadania instruktora, rozwój zawodowy w tenisie,
- Schemat nowoczesnego treningu,
- Podstawowe umiejętności taktyczne, techniczne i mentalne,
- Koordynacja jako postawa dla rozwoju techniki,
- Gry i zabawy – połączenie rozwoju motorycznego, mentalnego i technicznego, stosując różne formy zabaw i gier,
- Organizowanie i prowadzenie zajęć na korcie,
- Biomechanika,
- Analiza umiejętności technicznych,
- Metody korygowania błędów,
- Prowadzenie zajęć z dziećmi wg podejścia zintegrowanego z wykorzystaniem nowoczesnych metod,
- Testy umiejętności – mierzenie kompetencji dziecka do przejścia na wyższy poziom,

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 45 Charakterystyka sprzętu. Zajęcia praktyczne (Zapoznanie się ze sprzętem i przyborami treningowymi – „Zasobnik instruktora”. Sprawdzenie umiejętności uczestników, podział na grupy treningowe)	Zajęcia	Grzegorz Kosek	20-11-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 45 -	Przerwa	-	20-11-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 45 Rozwój infrastruktury tenisa ziemnego. Charakterystyka sprzętu i obiektów do gry. Zajęcia teoretyczne (Przepisy gry, wymiary kortu. Znaczenie rozgrzewki i jej charakter. Rodzaje chwytów rakiety.	Zajęcia	Grzegorz Kosek	20-11-2026	13:30	15:30	02:00
4 z 45 -	Przerwa	-	20-11-2026	15:30	16:00	00:30
5 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia teoretyczne. Budowa kortów tenisowych, rodzaje nawierzchni, hale.	Zajęcia	Grzegorz Kosek	20-11-2026	16:00	18:00	02:00
6 z 45 Rozwijanie potencjału psychomotorycznego u graczy tenisa. Trening mentalny w tenisie. Tworzenie relacji szkoleniowych. Proces grupowy. Inteligencja emocjonalna w tenisie ziemnym. Zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Grzegorz Kosek	21-11-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne (Nauka uderzeń z głębi kortu forhend, backhand. Doskonalenie techniki uderzeń wolej, smecz - ćwiczenia)	Zajęcia	Grzegorz Kosek	21-11-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 45 -	Przerwa	-	21-11-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne (Doskonalenie techniki uderzeń forhand, backhand, wolej, smecz - ćwiczenia. Serwis prezentacja, rodzaje)	Zajęcia	Grzegorz Kosek	21-11-2026	12:30	14:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 45 Rozwijanie potencjału psychomotorycznego u graczy tenisa. Trening mentalny w tenisie. Tworzenie relacji szkoleniowych. h. Proces grupowy. Inteligencja emocjonalna w tenisie ziemnym. Zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Grzegorz Kosek	21-11-2026	14:30	15:30	01:00
11 z 45 -	Przerwa	-	21-11-2026	15:30	16:00	00:30
12 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia teoretyczne (Technika gry i biomechanika uderzeń – serwis, metod. nauczania. Uderzenia rotacyjne).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	21-11-2026	16:00	17:00	01:00
13 z 45 Rys historyczny rozwoju tenisa ziemnego w Polsce, Europie i na świecie. Zajęcia teoretyczne (Rozwój i organizacja tenisa w Polsce. Nazewnictwo tenisowe).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	22-11-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne (Nauka uderzeń - serwis. Doskonalenie techniki uderzeń forhend, backhand, wolej, smecz).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	22-11-2026	10:00	12:00	02:00
15 z 45 -	Przerwa	-	22-11-2026	12:00	12:30	00:30
16 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia teoretyczne (Kształtowanie sprawności ruchowej, rozwijanie zdolności motorycznych , praca nóg w tenisie)	Zajęcia	Grzegorz Kosek	22-11-2026	12:30	14:30	02:00
17 z 45 -	Przerwa	-	22-11-2026	14:30	15:00	00:30
18 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne (Doskonalenie techniki uderzeń – ćwiczenia. Inne uderzenia. Video rejestracja)	Zajęcia	Grzegorz Kosek	22-11-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne. Praktyczne umiejętności tenisowe.	Zajęcia	Grzegorz Kosek	28-11-2026	12:30	14:30	02:00
20 z 45 -	Przerwa	-	28-11-2026	14:30	15:30	01:00
21 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne (Doskonalenie techniki uderzeń – ćwiczenia.)	Zajęcia	Grzegorz Kosek	28-11-2026	15:30	18:00	02:30
22 z 45 Prawa i obowiązki, Profilaktyka zapobiegania najczęstszym urazom w tenisie ziemnym. Zajęcia teoretyczne. Urazy i kontuzje. Porady, zapobieganie.	Zajęcia	Grzegorz Kosek	29-11-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 45 Zawody tenisa ziemnego, sędziowanie, obserwacja, ocena wyników zawodów. Obserwacja zawodów - rejestracja gry, analiza gry. Zajęcia teoretyczne (Organizacja zawodów tenisowych).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	29-11-2026	10:00	12:00	02:00
24 z 45 -	Przerwa	-	29-11-2026	12:00	13:00	01:00
25 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne. Praktyczne umiejętności tenisowe	Zajęcia	Grzegorz Kosek	29-11-2026	13:00	14:30	01:30
26 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne. (Zaliczeniowe prowadzenie zajęć przez uczestników kursu).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	29-11-2026	14:30	17:00	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 45 Rozwijanie potencjału psychomotory cznego u graczy tenisa. Trening mentalny w tenisie. Tworzenie relacji szkoleniowyc h. Proces grupowy. Inteligencja emocjonalna w tenisie ziemnym. Zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Grzegorz Kosek	05-12-2026	12:00	13:30	01:30
28 z 45 Rozwijanie potencjału psychomotory cznego u graczy tenisa. Trening mentalny w tenisie. Tworzenie relacji szkoleniowyc h. Zajęcia teoretyczne Nowoczesne programy nauczania tenisa.	Zajęcia	Grzegorz Kosek	05-12-2026	13:30	15:00	01:30
29 z 45 -	Przerwa	-	05-12-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 45 Zawody tenisa ziemnego, sędziowanie, obserwacja, ocena wyników zawodów. Obserwacja zawodów - rejestracja gry, analiza gry. Zajęcia praktyczne („Organizacja zawodów”)	Zajęcia	Grzegorz Kosek	05-12-2026	16:00	18:00	02:00
31 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. zajęcia praktyczne (Doskonalenie techniki gry, prowadzenie zajęć przez uczestników kursu).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	06-12-2026	12:30	15:00	02:30
32 z 45 -	Przerwa	-	06-12-2026	15:00	16:00	01:00
33 z 45 Rozwijanie potencjału psychomotorycznego u graczy tenisa. Proces grupowy. Zajęcia teoretyczne (Rekreacyjne, wychowawcze i zdrowotne wartości wynikające z gry w tenisa).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	06-12-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne (Prowadzenie zajęć z dziećmi wg podejścia zintegrowane go, Testy umiejętności – mierzenie kompetencji dziecka)	Zajęcia	Grzegorz Kosek	06-12-2026	17:00	18:00	01:00
35 z 45 Prawa i obowiązki, Profilaktyka zapobiegania najczęstszym urazom w tenisie. Zajęcia teoretyczne (Bezpieczeństwo i higiena zajęć. Prawa i obowiązki instruktora – wytyczne w pracy Instruktorskiej).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	12-12-2026	09:00	10:00	01:00
36 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. zajęcia praktyczne (Doskonalenie techniki gry, prowadzenie zajęć przez uczestników kursu).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	12-12-2026	10:00	12:00	02:00
37 z 45 -	Przerwa	-	12-12-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 45 Obserwacja i analiza treningu w tenisie ziemnym. Przygotowanie techniczne w tenisie. Zajęcia teoretyczne (Analiza video. Planowanie i organizacja pracy szkoleniowej w tenisie).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	12-12-2026	12:30	14:30	02:00
39 z 45 Rozwijanie potencjału psychomotorycznego u graczy tenisa ziemnego. Zajęcia teoretyczne (Rekreacyjne, wychowawcze i zdrowotne wartości wynikające z gry w tenisa).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	12-12-2026	14:30	15:30	01:00
40 z 45 -	Przerwa	-	12-12-2026	15:30	16:00	00:30
41 z 45 Nauczanie podstaw techniczno-taktycznych gry. Zajęcia praktyczne. Praktyczne umiejętności tenisowe	Zajęcia	Grzegorz Kosek	12-12-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 45 Obserwacja i analiza treningu w tenisie ziemnym. Przygotowanie techniczne w tenisie. Zajęcia teoretyczne (Analiza video. Planowanie i organizacja pracy szkoleniowej w tenisie).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	13-12-2026	08:00	10:00	02:00
43 z 45 Rozwijanie potencjału psychomotorycznego u graczy tenisa ziemnego. Proces grupowy. Zajęcia teoretyczne (Rekreacyjne, wychowawcze i zdrowotne wartości wynikające z gry w tenisa).	Zajęcia	Grzegorz Kosek	13-12-2026	10:00	12:00	02:00
44 z 45 -	Przerwa	-	13-12-2026	12:00	13:00	01:00
45 z 45 -	Walidacja	-	13-12-2026	13:00	16:00	03:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	65:00
w tym suma godzin zajęć	53:00
w tym suma godzin walidacji	03:00
w tym suma przerw	09:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	74:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 350,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	66,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	66,92 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	65:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grzegorz Kosek

Instruktor z ponad 20-letnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć sportowych na różnych poziomach zaawansowania. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz studiów podyplomowych w Poznaniu i Krakowie, gdzie uzyskał tytuł menedżera sportu i pogłębił wiedzę z zakresu zarządzania firmami sportowymi. Członek Professional Tennis Registry od 2006 roku. Łączy zaplecze pedagogiczne i menedżerskie z praktyką na korcie. Z pasją i pełnym zaangażowaniem wspiera kursantów, inspirując ich do świadomego rozwoju jako przyszłych instruktorów. Doświadczenie zawodowe powyżej 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Osoby uczestniczące w kursie otrzymują materiały szkoleniowe z PZT.

Warunkiem wydania dokumentów końcowych, po zakończonym pozytywnie szkoleniu, jest odbycie 30 h praktyk z zakresu "Instruktora Tenisa Ziemnego" aby PZT mógł wystawić dokumenty.

Warunki uczestnictwa

1. Uczestnicy powinni posiadać wykształcenie co najmniej średnie oraz grać na poziomie ITN 6–7.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu, jeśli liczba uczestników będzie mniejsza niż wymagana lub jeśli wystąpi sytuacja losowa niezależna od organizatora.
3. Posiadamy podpisaną umowę z WUP Kraków w ramach projektu "Małopolski Pociąg do kariery sezon 1" i/lub "Nowy Start w Małopolsce z EURESem"
4. Posiadamy podpisaną umowę z WUP Toruń w ramach projektu "Kierunek - Rozwój".

Adres

al. Aleja Jana Pawła II 37

31-864 Kraków

woj. małopolskie

Centrum Sportu i Rekreacji Politechniki Krakowskiej - Czyżyny

ul. Al. Jana Pawła II 37

31-864 Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia subik

E-mail biurogw@gmail.com

Telefon (+48) 665 011 813