

Trener 1 – Trenerkompetanse - nybegynnere og litt øvede spillere

1. Jobb beskrivelse

- 1.1. Er trener på klubbnivå.
- 1.2. Arbeider mest med barn og unge.
- 1.3. Er i stand til å gjennomføre gruppeinstruksjon og individuell trening med nybegynner og litt øvede spillere.
- 1.4. Jobber mest med mini-tennis (ROG) treninger og konkurranser for denne gruppen.
- 1,5. Kan avvikle arrangementer og turneringer for nybegynner og litt øvede spillere.
- 1.6. Bør ikke arbeide selvstendig med øvede spillere

2. Kunnskap

- 2.1. Teknisk: Kunnskap om grunnleggende teknikker som er hensiktsmessig for nybegynnere eller litt øvede spillere
- 2.2. Taktisk: Kunnskap om grunnleggende taktikk som passer for nybegynnere og litt øvede spillere.
- 2.3. Diagnostisering og korreksjon: Evne til å gjøre enkle diagnostiseringer og korreksjoner på S, FH, BH (grunnleggende teknikker)
- 2.4. Evne til å undervise: Forstå hvordan nybegynnere og litt øvede lærer, hvordan man skal gjennomføre en undervisningstime, både i gruppe og individuelt, ved hjelp av hjelpemidler og grunnleggende undervisning stiler, progresjoner, riktig bruk av demonstrasjoner, bruk av motiverende aktivitet med formål i hver undervisningstime.
- 2,5. Organisering: Evne til å organisere undervisning med fokus på sikkerhet/trygghet for nybegynnere og litt øvede spillere (lederskap, bruk av banen, gruppedriller, osv.)
- 2.6. Kunnskap om tennisregler og grunnleggende kjennskap til turneringsreglementet.
- 2.7. Kunnskap om sikkerhetstiltak i undervisningen, førstehjelp, skadeforebygging.
- 2.8. Grunnleggende forståelse av fitness for nybegynnere og litt øvede.
- 2.9. Psykologi: Grunnleggende forståelse av motivasjonsteknikker; lykkes ofte, utfordringer, positive tilbakemeldinger, prestasjon vs. resultat etc.

3. Spiller nivå

- 3.1. Evne til å holde ballen i spill (minst et kompetent slag) med nybegynnere/litt øvede spillere .
- 3.2. Evne til å demonstrere alle grunnslag (enkel ball).
- 3.3. Evne til å feede tilpasset situasjon og ferdighetsnivå.

4. Personlige egenskaper

- 4.1. Interessert / entusiastisk mht å være tennistrener.
- 4.2. God personlighet.
- 4.3. Gode grunnleggende kommunikasjonsferdigheter (stemme, kroppsspråk, feedback, humor, språk, osv.).
- 4.4. God fremtoning.
- 4.5. Godt forbilde/holdninger (passer tiden, pålitelig, interessert i spillerne) .

Trener 2 – Trenerkompetanse – øvede/viderkommende spillere

1. Jobbeskrivelse

- 1.1 Treneren jobber hovedsakelig med klubbspillere opp til spillere på nasjonalt nivå.
- 1,2 Arbeider hovedsakelig med turneringsspillere på et bra nivå.
- 1.3 Er i stand til å gjøre gruppeinstruksjon og individuell instruksjon med turneringsspillere på godt nivå.
- 1,4 Er hovedansvarlig for klubbtreninger (tennis, fitness, konkurranse, etc.)
- 1,5 Har sannsynligvis assistenttrener/trenere under seg.
- 1,6 Gjennomfører programmer for prestasjonsutøvere (trening med turneringsspillere, treningsleire osv.).
- 1,7 Sørger for å være tilstede på arrangementer og turneringer der spillerne er involvert.
- 1,8 Lager individuelle årsplaner for prestasjonsutøvere mht trening og konkurranser.
- 1,9 Mulig/potensiell kursleder innen enkelte emner på trener 1.

2. Kunnskap

- 2.1 Teknisk: Kunnskap om teknikk (forståelse av slagproduksjon og bevegelse) som er hensiktsmessig for turneringsspillere.
- 2.2 Taktisk: Kunnskap om taktikker som er aktuelle for turneringsspillere.
- 2.3 Tilstrekkelig kunnskap om de ulike ferdighetsnivåene i tennis (nasjonalt, junior internasjonalt, profesjonelle internasjonalt).
- 2.4 Diagnostisering og korreksjon: har detaljert kunnskap om diagnostisering og korreksjon (biomekaniske prinsipper) som gir mulighet til å kunne diagnostisere og gjøre korreksjoner på avansert teknikk.
- 2.5 Undervisning: Forståelse av hvordan turneringsspillere presterer, kunne gjennomføre en Treningsøkt for konkurranseutøvere, individuelt og i gruppe, ved hjelp av avanserte undervisning stiler, forstå Læringsprosessen , progresjoner, riktig bruk av avanserte demonstrasjoner, riktig bruk av de fem spillsituasjonene i undervisningstimer gjennom egnede driller og øvelser.
- 2.6 Organisering: Evne til å organisere trygg undervisning med turneringsspillere (lederskap, Bruk av banen, gruppeøvelser, etc.).
- 2.7 Kjennskap til tennisregler og turneringsreglementet som angår konkurranseutøvere.
- 2.8 Kjennskap til sikkerhet i undervisningen, førstehjelp, skadeforebygging og grunnleggende fysiologi konsepter som benyttes i tennis.
- 2.9 Kunnskap om spesifikk fysisk trening for turneringsspillere.
- 2,10 Psychology: Kunnskap om mental treningsteknikker som er aktuelle for turneringen spillere.
- 2,11 Kunnskap om periodiseringsprinsipper for konkurransespillere.

3. Spiller nivå

- 3.1 Vært turneringsspillere på nasjonalt nivå.
- 3.2 Evne til å være sparringspartner med turneringsspillere.
- 3,3 Kunne demonstrere alle de avanserte teknikker.
- 3,4 Evne til feeding tilpasset de ulike situasjoner .

4. Personlige egenskaper

- 4.1 Interessert/ entusiastisk til å være trener for konkurranseutøvere. Nysgjerrig etter ny informasjon.
- 4.2 God personlighet /motivator.
- 4.3 Gode kommunikasjonsferdigheter (stemme, kroppsspråk, feedback, humor, språk, osv.).
- 4.4 God fremtoning/tilstedeværelse på banen (confident).
- 4.5 Professional holdning (passer tiden, pålitelig, interessert i spillerne).

Trener 3 – Trenerkompetanse – eksperter

1. Jobb beskrivelse

- 1.1. Treneren fungerer hovedsakelig fra høyt nasjonalt til internasjonalt nivå.
- 1.2. Treneren jobber for det meste med landslag.
- 1.3. Treneren er i stand til å gjøre gruppeinstruksjon og individuell trening med profesjonelle spillere.
- 1.4. Treneren er ansvarlig for det samlede programmet i et nasjonalt forbund (tennis, fysisk trening, konkurranseplan etc.)
- 1.5. Treneren har trolig trenere som jobber for ham.
- 1.6. Treneren har ansvaret for prestasjons programmene (turneringsspillere, treningsleire osv.).
- 1.7. Treneren tar spillere med til internasjonale arrangementer og turneringer.
- 1.8. Treneren planlegger prestasjonsspillernes årlige treningsprogrammer og turneringsplan.
- 1.9. Treneren er muligens en kursleder for trener 1 og 2 kurs.
- 1.10. Treneren deltar internasjonale trenerkonferanser/workshops på vegne av Forbundet.

2. Kunnskap

- 2.1. Teknisk: Kunnskap om avanserte teknikker (slag produksjon og bevegelse) som er passende for profesjonelle spillere.
- 2.2. Taktisk: Kunnskap om avanserte taktikker som passer for profesjonelle spillere.
- 2.3. Tilstrekkelig kunnskap om de ulike nivåene i tennis (topp nasjonalt nivå, internasjonalt junior nivå det profesjonelle).
- 2.4. Diagnostisering og korreksjon: har inngående kunnskap om diagnose og korreksjon (biomekaniske prinsipper) som har til hensikt å kunne gjøre gode diagnoser og korreksjoner av avanserte teknikker.
- 2.5. Undervisningsegenskaper: Forståelse hvordan profesjonelle aktører trener, kunne gjennomføre en avansert trening, individuelt og i gruppe, ved hjelp av tekniske hjelpemidler og avanserte undervisning stiler, Har forståelse av coaching prosessen, progresjoner, kunne vise avanserte demonstrasjoner, korrekt bruk av de fem spillsituasjoner gjennom egnede øvelser og øvelser spesielt under turneringer.
- 2.6. Organisering: Evne til å organisere trygge treninger med profesjonelle spillere (lederskap, bruk av banen/omgivelsene, gruppetreninger, osv.).
- 2.7. Kunnskap om tennis regler og profesjonell turneringsreglement.
- 2.8. Kunnskap om avanserte recovery/restitusjon etter kamper, jet-lag, ernæring, skadeforebygging og avansert kunnskap om fysiologi som benyttes til tennis.
- 2.9. Kunnskap om fysisk trening i relasjon til profesjonelle aktører.
- 2.10. Psychology: Kunnskap om trening av mentale ferdigheter som er aktuelle for profesjonelle spillere.
- 2.11. Kunnskap om periodisering for profesjonelle spillere samt trening og andre deler av konkurranseaspektet
- 2.12. I det offentlige rom: Kunne presentere informasjon til trenere på en klar og oversiktlig måte.

3. Spiller nivå

- 3.1. Erfaren turneringsspiller på nasjonalt / internasjonalt nivå.
- 3.2. Kunne være sparringspartner for profesjonelle spillere.
- 3.3. Kunne vise alle avanserte teknikker.
- 3.4. Evne til å feede baller tilpasset enhver situasjon.

4. Personlige egenskaper

- 4.1. Interessert /entusiastisk. Vil være trener for spillere med nasjonale/internasjonale ambisjoner. Nysgjerrig etter ny informasjon.
- 4.2. God personlighet /motivator.
- 4.3. Gode avanserte kommunikasjonsferdigheter (stemme, kroppsspråk, feedback, humor, språk, osv.).
- 4.4. God fremtoning/ tilstedeværelse på banen (confident).
- 4.5. Profesjonell attitude (passer tiden, pålitelig, interessert i spillerne).