

**초, 중급 플레이어
코칭 코스
(LEVEL 1 코스)
강의 일정표**



코스 스케줄 요약

날짜	코트 교육 시간	강의실 교육 시간	합 계
1	5	2	7
2	6	2	8
3	7	1	8
4	3.5	3.5	7
5	7.5	0.5	8
6	6	2.5	8.5
7	6	1	7
총 계	41	12.5	53.5

- 교재의 내용은 아래의 세가지 영역으로 구분할 수 있다.
 - 정보만 제공되는 콘텐츠
(선택적 재료가 튜터의 필요에 따라 사용되기도 함, 필기 시험에 일부 문제가 나옴)
 - Chapter 15 : 초급&중급 플레이어들을 위한 프로그램들
 - Chapter 17 : 장애가 있는 초급 & 중급 플레이어의 코칭
 - Chapter 18 : 초급&중급 플레이어의 코칭시 스포츠 의학과 응급처치
 - 실행해야하는 콘텐츠 (중요한 재료가 코스에서 소개, 필기시험에 몇 몇 문제가 나옴)
 - Chapter 1 : 테니스라는 이름의 운동
 - Chapter 4 : 초급자 및 중급자를 위한 기술 습득과 전문성 개발
 - Chapter 5 : 나이 어린 초급자 및 중급자를 위한 개발 프로그램
 - Chapter 7 : 생체 역학과 움직임
 - Chapter 8 : 초급자에게 필요한 신체 조건 만들기
 - Chapter 9 : 초급자와 중급자를 위한 심리학
 - Chapter 13 : 초급자와 중급자를 위한 복식
 - Chapter 14 : 초급자와 중급자를 위한 경기
 - Chapter 16 : 장비와 시설
 - 마스터해야하는 콘텐츠 (가장 중요한 재료가 자세히 소개되며 필기시험에 많은 문제가 나옴)
 - Chapter 2 : 나는 코치로서의 자질을 갖고 있는가?
 - Chapter 3 : 초급자와 중급자 제대로 이해하기
 - Chapter 6 : 실전 테니스 - 전술과 테크닉
 - Chapter 10 : 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법
 - Chapter 11 : 초급자와 중급자의 경기 분석과 개선
 - Chapter 12 : 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭

1 일차 (7 시간)

강의실: 2 시간

코트: 5 시간

주 제	시간	참 조
Level 1 소개 (강의실) 0830 - 0930	1 hour	시간별 스케줄 소개 평가지 코스 재료들
코치의 자격 (강의실) 0930-1030	1 hour	Level 1 교재 2 장 - 나는 코치로서의 자질을 갖추고 있는가? 3 장 - 초급자와 중급자 제대로 이해하기
실전 테니스 : 전술과 테크닉 (코트) 1030 - 1230	2 hours	Level 1 매뉴얼 6 장 - 실전 테니스 : 전술과 테크닉
중식 12 30 - 14 00 초급&중급자의 피딩 방법 (코트) 1400 - 1500	1 hour	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법 12 장 - 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭"
실전 테니스 : 전술과 테크닉 (코트) 1500 - 1700	2 hours	Level 1 매뉴얼 6 장 - 실전 테니스 : 전술과 테크닉

2 일차 (8 시간)

강의실: 2 시간

코트: 6 시간

주제	시간	참조
특별한 그룹레슨 요소들 / 안전 그리고 연습 (코트) 830 -1130	3 hours	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법 12 장 - 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭
나이 어린 초급자 및 중급자를 위한 개발 프로그램 (강의실) 1130 - 1230	1 hour	Level 1 매뉴얼 5 장 - 나이 어린 초급자 및 중급자를 위한 개발 프로그램
중식 1230-1400 초급자 및 중급자를 위한 기술 습득과 전문성 개발 (강의실) 1400 - 1500	1 hour	Level 1 매뉴얼 4 장 - 초급자 및 중급자를 위한 기술 습득과 전문성 개발
실전 테니스 : 전술과 테크닉 (코트) 1500 - 1800	3 hours	Level 1 매뉴얼 6 장 - 실전 테니스 : 전술과 테크닉

3 일차 (8 시간)

강의실: 1 시간

코트: 7 시간

주제	시간	참조
생체 역학과 관련한 동작 (코트) 0830 - 0930	1 hour	Level 1 매뉴얼 7 장 - 생체 역학과 움직임
초급 개인레슨 실습 (코트) 0930 - 1230	3 hour	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법 12 장 - 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭
중식 1230-1400 초급자와 중급자를 위한 경기 (강의실) 1400 - 1500	1 hour	Level 1 매뉴얼 14 장 - 초급자와 중급자를 위한 경기
전술과 테크닉의 분석 및 개선 (코트) 1500 - 1700	2 hour	Level 1 매뉴얼 11 장 - 초급자와 중급자의 경기 분석과 개선
수준별 경기력 평가 (코트) 1700 - 1800	1 hour	Level 1 매뉴얼 : 수준별 경기력 평가 양식

4 일차 (7 시간)

ITF COACHING BEGINNER AND INTERMEDIATE PLAYERS COURSE
(LEVEL 1 COURSE)
SCHEDULE FOR CANDIDATES



강의실: 3.5 시간 코트: 3.5 시간

주제	시간	참조
스포츠 의학, 성장과 발전 그리고 응급 처치 (강의실) 0830 - 0930	1 hour	Level 1 매뉴얼 18 장 - 초급&중급 플레이어의 코칭시 스포츠 의학과 응급처치
테니스 규칙과 토너먼트 조직화 방법 (강의실) 0930 - 1030	1 hour	테니스 규칙관련 ITF 비디오 간접교육
그룹 레슨의 교육 방법 / 안전 (코트) 1030 - 1130	1 hour	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법 12 장 - 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭
초급자를 위한 개인 레슨의 교육방향 (코트) 1130-1230 Lunch 1230 - 1400	1 hour	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법 12 장 - 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭
초급자와 중급자를 위한 심리학 (강의실) 1400 - 1530	1.5 hours	Level 1 매뉴얼 9 장 - 초급자와 중급자를 위한 심리학 •
초급자와 중급자를 위한 심리학 (코트) 1530 - 1700	1.5 hours	Level 1 매뉴얼 9 장 - 초급자와 중급자를 위한 심리학

5 일차 (8 시간)

강의실: 0.5 코트: 7.5 hours

주제	시간	참조
초급 실습 : 개인 레슨에서의 분석 및 개발 방법 (On-court) (32 명 학생 필요) 0800 - 1100	2 hours	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법 12 장 - 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭
그룹레슨의 복식게임 (코트) 1100 - 1230 중식 1230 - 1400	1.5 hours	Level 1 매뉴얼 13 장 - 초급자와 중급자를 위한 복식
초급자의 그룹 레슨 실습 (코트) (최소 32 - 40 명 학생 필요) 1400 - 1700	3 hours	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법 12 장 - 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭
장애가 있는 초급 & 중급 플레이어의 코칭 (강의실) 1700 - 1730	30 minutes	Level 1 매뉴얼 17 장 - 장애가 있는 초급 & 중급 플레이어의 코칭

6 일차 (8.5 시간)

강의실 : 2 hours 코트: 6.5 hours

주제	시간	참조
1:1 교육 실습/평가 (첫 테스트) (코트) (32 명 학생) 0800 - 1000	2 hours	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법
초급자에게 필요한 신체 조건 만들기 (강의실) 1000 - 1130	1.5 hours	Level 1 매뉴얼 8 장 - 초급자에게 필요한 신체 조건 만들기
초급자에게 필요한 신체 조건 만들기 (코트) 1130 - 1300 중식 1300 - 1430	1.5 hours	Level 1 매뉴얼 8 장 - 초급자에게 필요한 신체 조건 만들기
그룹 교육 실습/평가 (첫 테스트) (코트) (32 - 40 명 학생) 1430-1730	2 hours	Level 1 매뉴얼 10 장 - 초급자와 중급자를 위한 코칭 방법 12 장 - 성인 초급자와 중급자를 위한 코칭
과정 요약 (코트)1730 - 1800	30 minutes	

7 일차 (7 시간)

강의실: 1 시간 코트: 6 시간

주제	시간	참조
필기 시험 (강의실) 0800 - 0900	1 hour	시험지 평가 절차
개인 레슨 평가 (코트) (32 명 학생 필요) 0900 - 1100	2 hours	• 5 - 6 코트 • 12 children, 11 - 14 years old (beginners)
중식 1100 - 1200 그룹레슨 평가(코트) (32 - 40 명 학생 필요) 1200 - 1500	2 hours	• 5 - 6 코트 • 24 - 36 학생 11 - 14yrs old (beginners) • 4 - 6 children per court
플레이 수준 평가 (코트) 1500 - 1600	1 hour	