

ITF Level 2 Coaching Course

소개

Level 2 과정의 목표

- 중급/상급 선수를 지도하는 코치의 교육 및 자격증 제공
- 테니스 교육에 대한 최신 정보 및 이론 제공
- 테니스에 대한 정보 공유 및 기회제공

Contents

- 코치의 역할 /의사소통
- 선수들에 대한 표준과 분석의 인식
- 목표설정
- 심리훈련
- 전략과 전술
- 생체역학

Contents (2)

- 고급 stroke 기술들
- 움직임
- 기술진단과 교정
- 방법론
- 훈련계획
- 드릴, 그룹과 개인별 훈련

Contents (3)

- 복식경기
- 여자 선수들 코칭하기
- 선수와 여행하기
- 피지컬컨디셔닝
- 부상예방
- 영양섭취

Timetable

	코트	강의실	계
1일차	3	5	8
2일차	4.30	3.30	8
3일차	2.30	1.30	4
4일차	6	2	8
5일차	5.30	1.30	7
6일차	5.30	1.30	7
7일차	4.30	2.30	7
8일차	2.30	1.30	4
9일차	6	2	8
10일차	5	3	8
11일차	-	5	5
Total	46	28	74

Time table

	Court	Lecture	Total
1. 코치의 역할/의사소통	1.30	2	3.30
2. 선수들에 대한 표준과 분석의 인식	1	2	3
3. 토너먼트 선수들을 위한 목표설정	-	2	2
4. 토너먼트 선수들을 위한 심리훈련	1.30	1.30	3
5. 토너먼트 선수들을 위한 전략과 전술	4	1.30	5.30
6. 테니스의 생체역학	1.30	2	3.30
7. 고급 stroke 기술들	5	3.30	8.30
8. 움직임	1.30	-	1.30
9. 기술 진단과 교정	4	-	4
10. 테니스교육의 방법론	3	1.30	4.30
11. 테니스훈련 계획	-	1.30	1.30
12. 훈련일과:드릴과 그룹 훈련	10	-	10
13. 토너먼트 선수들을 위한 복식경기	1.30	1.30	3
14. 선수와 함께 여행하기	-	1.30	1.30
서론, 요약 및 검토	-	4	4
피지컬 컨디셔닝	2	0.30	2.30
부상 예방과 영양섭취	-	1.30	1.30
평가	4	2	6
Total	46	28	74

튜터의 역할

- 정보 제공
- 정보 공유 (코치끼리)
- 듣고 토론하며 아이디어 모으기
- 문제를 밝혀내고 도와주기
- 코치들이 자신들의 훈련에 대해 분석할 수 있도록 독려하기
- 실행계획 설정하기

평가 절차

1. 플레이 레벨 테스트: 8일차 (30분)
참가자들의 rally 기술 시연
납득할만한 stroke 기술 (1차 시도 3일차)
2. 티칭 테스트
 - 개인 : 첫 기회. 9일차 (1.30 시간)
 - 그룹 : 첫 기회. 9일차 (1.30 시간)
 - 통과할 경우 : 두 번째 테스트 볼 필요 없음

평가 절차 (2)

2. 티칭 테스트 : 통과 하지 못 할 경우
 - 개인 : 두 번째 기회. 10일차 (2 시간)
 - 그룹 : 두 번째 기회. 10일차 (2 시간)
3. 필기 시험 : 11일차 (2시간)
교육 과정 기간 내내 이뤄지는
지속적인 평가도 중요하다.

튜터들이 참가자들에게 기대하는 것

- 우수한 의사소통 기술
- 배움에 대한 동기부여와 관심 여부
- 프로의식
- 바람직한 행동과 윤리 기준
- 시간엄수, 적절한 복장, 기타
- 플레이 능력 수준, 테니스 게임에 대한 이해도와 스포츠 과학에 대한 지식

교육 기본 사항

- 시간엄수 : 강의 시작 전에 준비가 되어있어야 함
- 복장과 장비 : 프로처럼 보일 수 있도록 입어야 하며 반드시 라켓을 가지고 있어야 함
- 적극적 참여 : 질문, 제안 등을 통해 적극적으로 과정에 참여해야 함

과정 준비물

- Level 2 교재
- Tennis drill book
- 유인물 :
 - 시간 계획서
 - 연간 계획서
 - 선수 분석 용지
 - 기타