



**House
of
Tennis**



WOJTEK BATORSKI

Head Coach House of Tennis

Były zawodnik, trener, manager sportowy. Z tenisem związany od 7 roku życia. Nabywał doświadczenie i umiejętności zarówno w Polsce i w USA.

Ukończył Recreation & Sports Management na Uniwersytecie stanowym w St. Cloud w Minnesocie. Reprezentował swoją uczelnię **w rozgrywkach NCAA jako rakieta #1**. Był wielokrotnym mistrzem konferencji północno-centralnej zarówno w grze pojedynczej, jak i podwójnej. Doświadczenie trenerskie w USA zdobywał przygotowując zawodników do drużyn licealnych i akademickich.

Po powrocie do Polski pracował w **Narodowym Centrum Sportu**, gdzie odpowiadał za komercjalizację Stadionu Narodowego i pod okiem najlepszych specjalistów nabywał wiedzę z zarządzania dużymi obiektami sportowymi.

W 2013 zorganizował **Mistrzostwa Polski Amatorów**, w których wzięło udział ponad 400 uczestników w 11 kategoriach wiekowych.

W 2014 został **Dyrektorem Sportowym Polskiego Związku Tenisowego**, gdzie był odpowiedzialny za tenis wyczynowy w Polsce. Wdrożył m.in. program Davis Cup Future, Fed Cup Future, "Tabele Dofinansowania". Jako ekspert występował na wielu konferencjach między innymi na Tennis Europe w Paryżu.

W 2015 otrzymał z rąk prezydenta Tennis Europe nagrodę za najlepiej zarządzany związek krajowy typu B zrzeszony w Europejskiej Federacji Tenisowej, był to precedens w historii Polskiego tenisa.



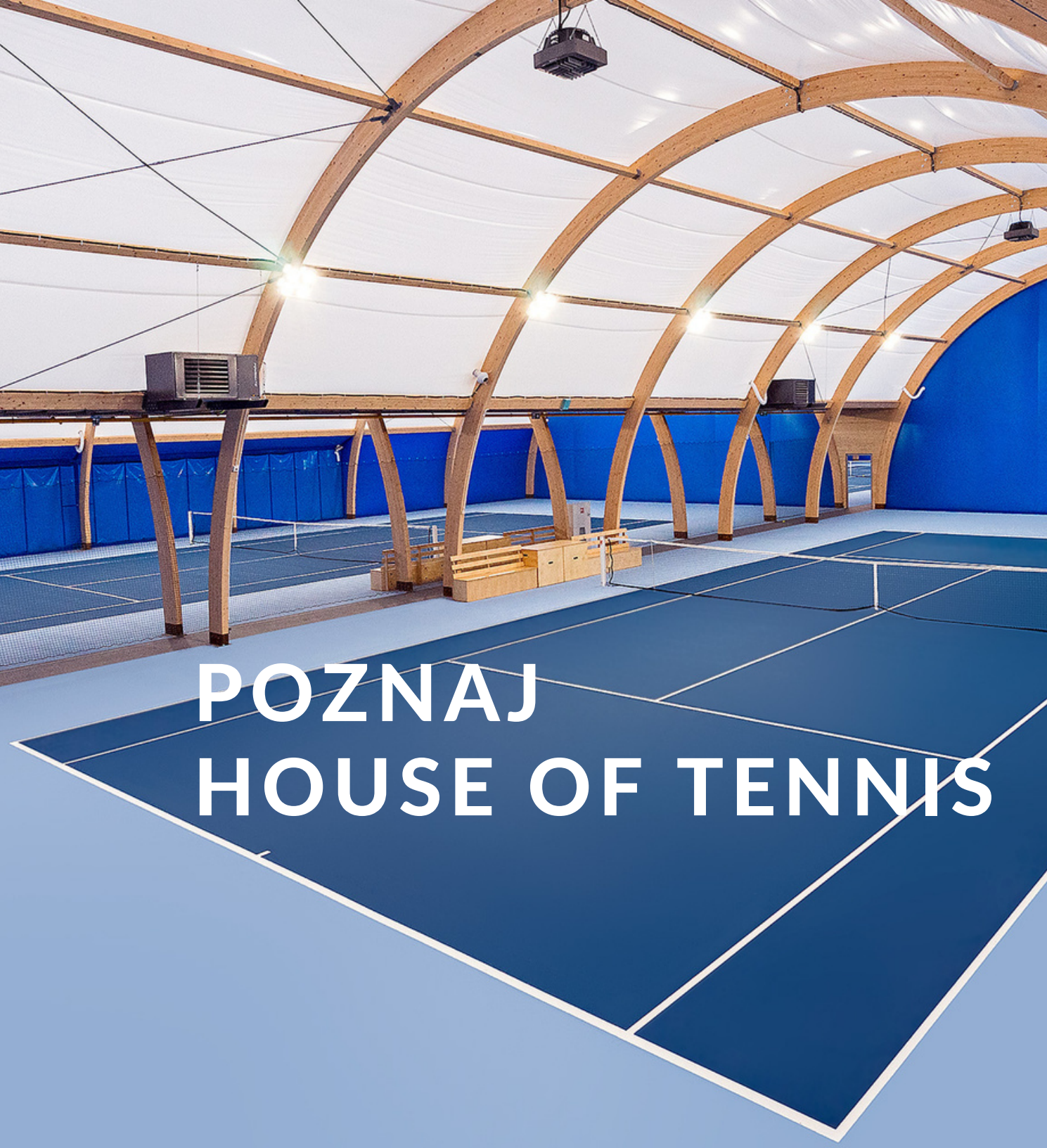


WITAJCIE W AKADEMII HOUSE OF TENNIS MIEJSCU STWORZONYM DO PROFESJONALNEGO SZKOLENIA TENISOWEGO

*W House of Tennis stawiamy przede wszystkim
na jakość i wysoki standard – zarówno naszej
infrastruktury, jak i programu sportowego.*

*Wierzimy, że jakość, pasja, zaangażowanie
i dobra zabawa to podstawa sukcesu!
Zapraszamy*

Wojtek Batorski
Head Coach House of Tennis



POZNAJ HOUSE OF TENNIS

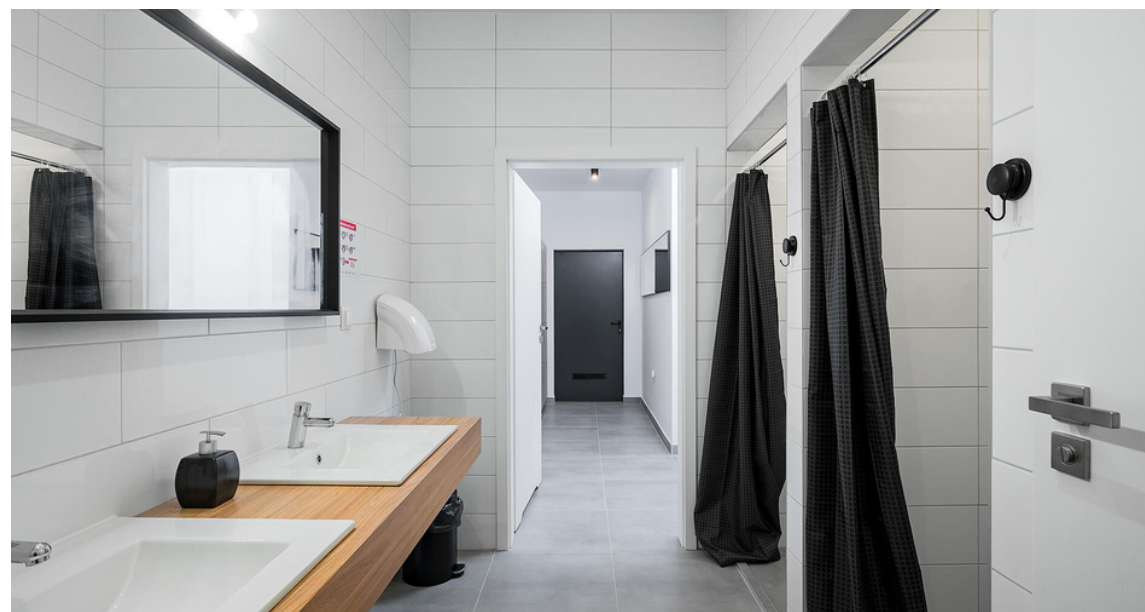
Profesjonalna
nawierzchnia hard court
certyfikowana przez ITF.

Latem otwierane boki
hal oraz system
nadmuchów zapewniają
cyrkulację powietrza,
a zimą nowoczesny
system ogrzewania
zapewnia optymalną,
stałą temperaturę
na halach.

**SUCHA I CZYSTA
NAWIERZCHNIA
- BEZPIECZNE
I HIGIENICZNE WARUNKI
DO GRY**



House of Tennis to nie tylko korty tenisowe, ale także w pełni wyposażona sala do treningu funkcjonalnego, kawiarnia oraz komfortowe szatnie z prysznicami.



DLACZEGO TENIS?

Tenis kształtuje charakter,
rozwija pewność siebie,
dyscyplinę, cierpliwość
i umiejętność podejmowania
decyzji.

Zajęcia tenisowe
to również idealny sposób
na poprawienie kondycji
i rozwój ruchowy dziecka.
Wszystkie te aspekty łączymy
w naszym podejściu
do treningów i rozwijamy
podczas zajęć z podopiecznymi.



NASZA FILOZOFIA NAUKI GRY W TENISA

Nasz autorski program nauczania oparty jest na wieloletnim doświadczeniu zawodowym. Wykorzystujemy wartościowe elementy programu Tennis10, jednak nie trzymamy się ściśle schematów.

Dostosowujemy intensywność i rodzaj ćwiczeń do poziomu sportowego grup, tak aby wszyscy uczestnicy treningów robili znaczące postępy i czerpali radość z gry.





Idea jaka przyświeca naszej Akademii to wszechstronny rozwój sportowy. Wierzemy, że ogólna sprawność jest kluczowa w rozwoju młodych tenisistów, a systematyczne treningi ogólnorozwojowe przynoszą wymierne efekty na korcie i pomagają unikać kontuzji.

PROGRAM TRENINGÓW

- Gry i zabawy ruchowe w celu stymulowania rozwoju koordynacji wzrokowo ruchowej
- Wprowadzenie i implementacja podstawowych uderzeń i uchwytów tenisowych - początkowo statycznie, w późniejszym etapie w ruchu
- Nauka podstaw tenisa poprzez zabawę i dynamikę zajęć

- Umiejętność prowadzenie wymian z partnerem na tzw. małe kara, a później z głębi kortu
- Ćwiczenia utrwalające poprzez nagrywanie piłek z koszyka
- Nacisk na pracę nóg, kontrolę główki rakiety, kierowanie piłką względem głębokości uderzenia, jak i zamierzonego kierunku
- Wysoka dynamika treningów

- Zaawansowane schematy rozgrywania punktów
- Ćwiczenia utrwalające poprzez nagrywanie piłek z koszyka
- Trening umiejętności przeprowadzenia długich wymian z głębi kortu zarówno statycznie, jak i w ruchu
- Trening umiejętności korzystania z rotacji, grania płasko
- Koncentracja na rozwiązaniach taktycznych, pewności uderzeń, antycypacji
- Rozwiązania taktyczne do gry pojedynczej i podwójnej



SZKOLENIE PRO



W procesie szkolenia pracujemy wspólnie nad techniką, taktyką i sferą mentalną, jak również układamy i realizujemy kalendarz startów turniejowych.

Wyznaczamy długofalowe cele, konstruujemy szczegółowy plan ich realizacji oraz na bieżąco monitorujemy postępy, tak aby całościowo wspierać rozwój tenisowej kariery.

Planowanie kariery poprzez bardzo dokładną analizę stanu faktycznego, przegląd dostępnych narzędzi do dalszego rozwoju, czy znajomość systemu PZT, Tennis Europe i ITF to nasze kompetencje.



Oferta szkoleniowa obejmuje pracę z zawodnikiem nie tylko na korcie, ale także poza nim. Opieka merytoryczna podczas współpracy gwarantuje sukcesywną realizację planów krótko i długofalowych ustalanych wspólnie z rodzicami i zawodnikiem. Treningi są wymagające kondycyjnie i mentalnie, ale dzięki intensywnej pracy można spodziewać się zdumiewających efektów.

Mocno wierzymy w zdrową relację z rodzicami zawodnika, którzy odgrywają kluczową rolę w ogólnym procesie szkolenia.

Komunikacja między trenerami, zawodnikiem i rodzicami pozwala na zoptymalizowanie całego rozwoju sportowego jednostki.

MOTYWACJA ZAWODNIKA

Motywacja stanowi motor napędowy aktywności fizycznej, dlatego warto szczególnie zadbać o ten aspekt. U dzieci dominują takie potrzeby jak: zabawa, rozrywka, potrzeba ruchu, radość z uprawiania sportu oraz poczucie przynależności i własnej wartości.

BUDUJ MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNĄ

- pozwalaj rozwijać pasję i marzenia
- doceniaj pozytywne zmiany w zachowaniu
- ucz czerpania satysfakcji z osiągnięcia celów
- wytwarzaj atmosferę opartą na pozytywnych emocjach
- skupiaj uwagę zawodnika na elementach, które można kontrolować

ROZWIJAJ SAMODZIELNOŚĆ

- stwarzaj sytuacje wyboru
- pokazuj konsekwencje wyborów
- pokazuj profesjonalizm w zachowaniu i postawie idoli
- stopniuj dodawanie kolejnych umiejętności
- ucz samoobserwacji

BUDUJ PEWNOŚĆ SIEBIE

- rozmawiaj o celach długoterminowych
- stawiaj cele zadaniowe
- traktuj trudności jak wyzwania, a nie przeszkody
- rozwijaj świadomość zawodnika
- poznawaj i kształtuj sposób myślenia w trudnych sytuacjach

WSPIERAJ

- oferuj wsparcie i pomoc
- pamiętaj, że czasem wysłuchanie czyjegoś problemu stanowi pierwszy krok do jego rozwiązania
- rozmawiaj o emocjach
- zachęcaj do działania
- kontroluj własne emocje

ROLA RODZICA

KIEDY RODZIC POMAGA

- nie neguje decyzji trenera i nie krytykuje przy dziecku jego pracy
- konsultuje się z trenerem zyskując obiektywną perspektywę możliwości swojego dziecka
- chwali dziecko za postępy, docenia jego zaangażowanie
- nie rozlicza z wyników (one nie są ważne w pierwszych latach gry)
- kibicuje swojemu dziecku podczas gier, powstrzymując się od wyrażania negatywnych emocji

KIEDY RODZIC SZKODZI

- krytykuje w obecności dziecka decyzje trenera
- wciela się w rolę trenera nie posiadając właściwego przygotowania
- kreśli dziecku wizję jego przyszłości w zawodowym tenisie (wygórowane oczekiwania)
- stwarza presję osiągnięcia zwycięstw, nie doceniając progresu rozwojowego dziecka
- w trakcie gier wyraża swoje niezadowolenie i dezaprobatę dla gry dziecka

Priorytetem w naszej Akademii jest zdrowy, wszechstronny i długofalowy rozwój młodych zawodników. Rywalizacja jako nieodłączny element sportu powinna motywować i rozwijać, a nie powodować stres i frustrację u dzieci.

Dlatego rywalizacji na korcie uczymy stopniowo - poprzez odpowiednie zadania podczas treningów, tworząc własny system wewnętrznych turniejów i rozgrywek, aż po strukturę turniejową PZT/TE/ITF.

WEWNĘTRZNY SYSTEM ROZGRYWEK

TURNIEJE KLUBOWE

LIGA/ CHALLENGE
DLA DZIECI





JAKIE OPCJE DAJE TENIS

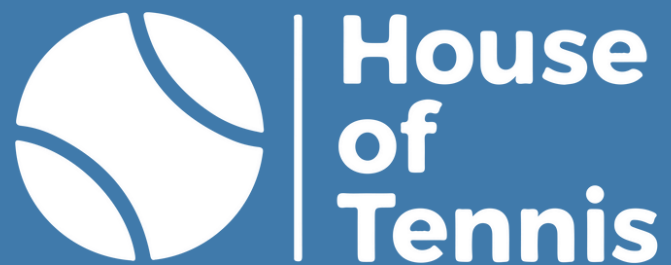
GRA REKREACYJNA

ŚCIEŻKA ZAWODNICZA

**STYPENDIUM SPORTOWE
W USA**

**KARIERA
PROFESJONALNA**

KARIERA TRENERSKA



WWW.HOUSEOFTENNIS.PL

+48 694 843 859

INFO@HOUSEOFTENNIS.PL



facebook.com/houseoftennis.polska



instagram.com/houseoftennis_bartag/