

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Teoria i metodyka wybranej dyscypliny sportu - tenis

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_1\_W\_49m\_s \_

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** Pracownia Tenisa

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:**

dr Tomasz Garsztko

**Osoby prowadzące przedmiot:**

1. dr Tomasz Garsztko

2. dr Tomasz Schefke

**Data opracowania:** 1.09.2024

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1-3; semestr 2-6			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	język polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	100	170		
Liczba punktów ECTS	21			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Opanowanie umiejętności gry w tenisa na poziomie znacznie zaawansowanym
C02	Przygotowanie do prowadzenia zajęć nauki, doskonalenia i treningu gry w tenisa dla osób w różnym wieku, na poziomie początkującym, zaawansowanym i wyczynowym
C03	Wyposażenie w rozległą, specjalistyczną wiedzę teoretyczną
C04	Przekazanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do organizacji zawodów tenisowych dla osób w różnym wieku, na poziomie początkującym, zaawansowanym i wyczynowym
C05	Przygotowanie do pełnienia roli sędziego na zaawansowanym poziomie

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Umiejętność gry w tenisa na poziomie zaawansowanym
- Podstawowa wiedza z anatomii funkcjonalnej układu ruchu – Anatomia
- Podstawowa wiedza z mechaniki ruchu – Biomechanika
- Podstawowa wiedza z zakresu teorii treningu – Teoria sportu
- Podstawowa wiedza z zakresu nauczania ruchu – Dydaktyka sportu

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EU1	Student umie grać w tenisa na poziomie znacznie zaawansowanym	K_U09	P6S_UW
EU2	Student umie zaplanować, przeprowadzić i ocenić zajęcia nauki, doskonalenia i treningu gry w tenisa dla osób w różnym wieku, na poziomie początkującym, zaawansowanym i wyczynowym	K_U01 K_U02 K_U03 K_U04 K_K06	P6S_UW P6S_UK P6S_KR
EU3	Student posiada szeroką wiedzę na temat	K_U07	P6S_UO

	techniki, taktyki, oraz treningu, planowania i kontroli w tenisie		P6S_UW
EU4	Student potrafi zorganizować zawody tenisowe w różnorodnej formule dla osób w różnym wieku, na różnych poziomach zaawansowania	K_W14	P6S_WK
EU5	Student zna przepisy gry w tenisa i potrafi pełnić rolę sędziego na zaawansowanym poziomie	K_W14	P6S_WK

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Pogłębiona analiza techniki serwisu płaskiego, ściętego (slajs) i topspinowego (kick)	2
W2	Pogłębiona analiza techniki forhendu płaskiego, podciętego (slajs) i topspinowego	2
W3	Pogłębiona analiza techniki bekhendu jedno- i oburęcznego płaskiego, podciętego (slajs) i topspinowego	2
W4	Pogłębiona analiza techniki woleja klasycznego i topspinowego	2
W5	Pogłębiona analiza techniki smecza z forhendu i bekhendu, po koźle i z powietrza, z podłoża i w wysoku	2
W6	Pogłębiona analiza techniki skrótą, półwoleja i stopwoleja	2
W7	Zaawansowana technika poruszania się tenisisty	2
W8	Biomechanika tenisa dla zaawansowanych	2
W9	Taktyka gry pojedynczej na poziomie zaawansowanym – gra przeciwko zawodnikowi reprezentującym różnorodne style gry: „serve & volley”, „agresywny z głębi kortu”, „kontratakujący z głębi kortu”, „wszechstronny”	2
W10	Taktyka gry pojedynczej na poziomie zaawansowanym – zaawansowane rozwiązania taktyczne w 5 podstawowych sytuacjach: serwis, return, wymiana z głębi kortu, atak, obrona	2
W11	Taktyka gry pojedynczej na poziomie zaawansowanym – adaptacja taktyki gry do różnych nawierzchni	2
W12	Taktyka gry pojedynczej na poziomie zaawansowanym – adaptacja taktyki gry do różnorodnych warunków atmosferycznych: wiatr, słońce, deszcz, temperatura, wysokość nad poziomem morza, obiekt otwarty/zamknięty	2
W13	Taktyka gry podwójnej na poziomie zaawansowanym cz. I – rozwiązania taktyczne pary serwującej	2
W14	Taktyka gry podwójnej na poziomie zaawansowanym cz. II – rozwiązania taktyczne pary odbierającej	2
W15	Formy organizacji współzawodnictwa tenisistów zaawansowanych	2
W16	Pogłębiona analiza systemu współzawodnictwa zawodowego i wyczynowego w tenisie	2
W17	Pogłębiona analiza systemu współzawodnictwa amatorskiego i rekreacyjnego w tenisie	2
W18	Przepisy gry w tenisa – szczegółowa i pogłębiona interpretacja	2
W19	Rola przygotowania motorycznego w tenisie	12
W20	Rola psychologii w tenisie	2
W21	Etapy w wieloletnim cyklu szkolenia tenisisty – podstawowy/zabawowy, uczenia się, trenowania, startowania w zawodach, wygrywania w zawodach, zakończenia kariery wyczynowej	2
W22	Ocena stanu organizmu i poziomu sportowego – badania, testy, sprawdziany	2
W23	Kształtowanie gibkości – wyniki badań	2
W24	Kształtowanie polityki startowej	2

W25	Zalecenia i wskazania żywieniowe dla tenisistów	6
W26	Wypoczynek i odnowa potreningowa u tenisistów	4
W27	Specyficzne aspekty treningu tenisowego z kobietami	2
W28	Zapobieganie kontuzjom i niedyspozycjom u tenisistów wyczynowych	6
W29	Specyficzne aspekty treningu podczas cykli turniejów oraz zgrupowań treningowych	2
W30	Współpraca z rodzicami tenisistów wyczynowych	2
W31	Wyznaczanie celów w treningu tenisisty	2
W32	Wizualizacja w treningu tenisisty	2
W33	Ćwiczenia psychologiczne realizowane poza kortem	2
W34	Przygotowanie wieloletniego planu szkolenia tenisisty	2
W35	Przygotowanie półrocznego i rocznego planu szkolenia tenisisty	2
W36	Przygotowanie planu okresu przygotowawczego tenisisty	2
W37	Przygotowanie planu okresu startowego tenisisty	2
W38	Przygotowanie planu okresu aktywnego wypoczynku tenisisty	2
W39	Przygotowanie planu mikrocyklu tenisisty	2
W40	Przygotowanie planu zajęć treningowych tenisisty	2
	Razem	100
<b>ĆWICZENIA</b>		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Nauczanie techniki forhendu i bekhendu topspinowego	2
ĆW2	Doskonalenie techniki forhendu i bekhendu topspinowego	2
ĆW3	Trening techniki forhendu i bekhendu topspinowego	2
ĆW4	Nauczanie techniki forhendu i bekhendu slajsowanego	2
ĆW5	Doskonalenie techniki forhendu i bekhendu slajsowanego	2
ĆW6	Trening techniki forhendu i bekhendu slajsowanego	2
ĆW7	Nauczanie techniki serwisu slajsowanego	2
ĆW8	Doskonalenie techniki serwisu slajsowanego	2
ĆW9	Trening techniki serwisu slajsowanego	2
ĆW10	Nauczanie techniki serwisu topspinowego	2
ĆW11	Doskonalenie techniki serwisu topspinowego	2
ĆW12	Trening techniki serwisu topspinowego	2
ĆW13	Nauczanie techniki smecza w wysoku	2
ĆW14	Doskonalenie techniki smecza z podłoża i w wysoku, z forhendu i bekhendu, z powietrza i po koźle	2
ĆW15	Doskonalenie techniki woleja klasycznego i topspinowego	2
ĆW16	Doskonalenie techniki approacha z forhendu i bekhendu	2
ĆW17	Doskonalenie techniki skrótka z forhendu i bekhendu	2
ĆW18	Doskonalenie techniki stopwoleja z forhendu i bekhendu	2
ĆW19	Doskonalenie techniki półwoleja z forhendu i bekhendu	2
ĆW20	Doskonalenie techniki loba z forhendu i bekhendu	2
ĆW21	Sprawdziany skuteczności uderzeń po koźle z forhendu i bekhendu na poziomie zaawansowanym	2
ĆW22	Sprawdziany skuteczności uderzeń wolejem z forhendu i bekhendu na poziomie zaawansowanym	2
ĆW23	Sprawdziany skuteczności uderzeń skrótka z forhendu i bekhendu na poziomie zaawansowanym	2
ĆW24	Sprawdziany skuteczności uderzeń smeczem z forhendu i bekhendu na poziomie zaawansowanym	2
ĆW25	Kompleksowe sprawdziany umiejętności gry cz. I	2
ĆW26	Kompleksowe sprawdziany umiejętności gry cz. II	2
ĆW27	Diagnoza i korygowanie błędów w technice forhendu u tenisistów wyczynowych	2
ĆW28	Diagnoza i korygowanie błędów w technice bekhendu tenisistów	2

	wyczynowych	
ĆW29	Diagnoza i korygowanie błędów w technice serwisu tenisistów wyczynowych	2
ĆW30	Diagnoza i korygowanie błędów w technice woleja tenisistów wyczynowych	2
ĆW31	Diagnoza i korygowanie błędów w technice smeczka tenisistów wyczynowych	2
ĆW32	Doskonalenie organizacji współzawodnictwa tenisowego w systemie wieloboju i jego odmianach	2
ĆW33	Doskonalenie organizacji współzawodnictwa tenisowego w systemie ligowym i jego odmianach	2
ĆW34	Doskonalenie organizacji współzawodnictwa tenisowego w systemie każdy z każdym i jego odmianach	2
ĆW35	Doskonalenie organizacji współzawodnictwa tenisowego w systemie knock-out i jego odmianach	2
ĆW36	Doskonalenie organizacji współzawodnictwa tenisowego w systemie challenge	2
ĆW37	Doskonalenie taktyki gry z ograniczeniem ryzyka popełnienia błędu	2
ĆW38	Doskonalenie taktyki gry zmuszającej rywala do biegania i nagłych zmian kierunku biegu	2
ĆW39	Doskonalenie taktyki wykorzystywania własnych silnych stron i słabych punktów rywala	2
ĆW40	Doskonalenie taktyki gry w szybkim tempie oraz zwalniania tempa gry	2
ĆW41	Doskonalenie taktyki gry w różnorodnym rytmie	2
ĆW42	Doskonalenie taktyki zaskakiwania niekonwencjonalnymi rozwiązaniami	2
ĆW43	Doskonalenie taktyki gry deblowej – zaawansowane warianty ustawienia i poruszania się serwującego, returnującego, partnera serwującego i partnera odbierającego	2
ĆW44	Doskonalenie taktyki gry deblowej – wariant australijski	2
ĆW45	Doskonalenie taktyki gry deblowej – formacja „I”	2
ĆW46	Doskonalenie taktyki gry deblowej – komunikacja pomiędzy partnerami	2
ĆW47	Ćwiczenia zapobiegające kontuzjom w treningu tenisisty cz. I	2
ĆW48	Ćwiczenia zapobiegające kontuzjom w treningu tenisisty cz. II	2
ĆW49	Sędziowanie zawodów tenisowych na poziomie wyczynowym i profesjonalnym	2
ĆW50	Doskonalenie techniki poruszania się u tenisistów zaawansowanych w strefie gry z głębi kortu	2
ĆW51	Doskonalenie techniki poruszania się u tenisistów zaawansowanych w strefie przejściowej	2
ĆW52	Doskonalenie techniki poruszania się u tenisistów zaawansowanych w strefie gry przy siatce	2
ĆW53	Doskonalenie zdolności koordynacyjnych u tenisistów zaawansowanych – cz. I zdolności różnicowania	2
ĆW54	Doskonalenie zdolności koordynacyjnych u tenisistów zaawansowanych – cz. II zdolności adaptacyjne	2
ĆW55	Doskonalenie zdolności koordynacyjnych u tenisistów zaawansowanych – cz. III zdolności równoważne	2
ĆW56	Doskonalenie zdolności koordynacyjnych u tenisistów zaawansowanych – cz. IV orientacja przestrzenno-czasowa	2
ĆW57	Doskonalenie zdolności koordynacyjnych u tenisistów zaawansowanych – cz. V zdolność rytmizacji	2
ĆW58	Doskonalenie zdolności koordynacyjnych u tenisistów zaawansowanych – cz. V zdolność rozluźniania mięśni	2
ĆW59	Kształtowanie gibkości u tenisistów zaawansowanych – stretching balistyczny	2
ĆW60	Kształtowanie gibkości u tenisistów zaawansowanych – stretching statyczny	2
ĆW61	Kształtowanie gibkości u tenisistów zaawansowanych – stretching pasywny	2
ĆW62	Kształtowanie gibkości u tenisistów zaawansowanych – stretching PNF	2
ĆW63	Kształtowanie siły u tenisistów zaawansowanych – cz. I ćwiczenia	2

	kształtujące wytrzymałość siłową	
ĆW64	Kształtowanie siły u tenisistów zaawansowanych – cz. II ćwiczenia rozwijające masę mięśniową	2
ĆW65	Kształtowanie siły u tenisistów zaawansowanych – cz. III ćwiczenia siły maksymalnej	2
ĆW66	Kształtowanie siły u tenisistów zaawansowanych – cz. IV ćwiczenia mocy	2
ĆW67	Kształtowanie wytrzymałości u tenisistów zaawansowanych – cz. I ćwiczenia wszechstronne	2
ĆW68	Kształtowanie wytrzymałości u tenisistów zaawansowanych – cz. II ćwiczenia ukierunkowane	2
ĆW69	Kształtowanie wytrzymałości u tenisistów zaawansowanych – cz. III ćwiczenia specjalne	2
ĆW70	Kształtowanie szybkości u tenisistów zaawansowanych – cz. I szybkość biegowa	2
ĆW71	Kształtowanie szybkości u tenisistów zaawansowanych – cz. II szybkość uderzeniowa	2
ĆW72	Kształtowanie szybkości u tenisistów zaawansowanych – cz. III szybkość reakcji	2
ĆW73	Mowa wewnętrzna w treningu tenisisty	2
ĆW74	Kontrola pobudzenia w treningu tenisisty	2
ĆW75	Rytuály w treningu tenisisty	2
ĆW76	Kontrola uwagi w treningu tenisisty	2
ĆW77	Prowadzenie lekcji doskonalenia i treningu gry w tenisa z dziećmi cz. I – rozgrzewka i zakończenie	2
ĆW78	Prowadzenie lekcji doskonalenia i treningu gry w tenisa z dziećmi cz. II – ćwiczenia w części głównej	2
ĆW79	Prowadzenie lekcji doskonalenia i treningu gry w tenisa z dziećmi cz. III – cała lekcja	2
ĆW80	Prowadzenie lekcji doskonalenia i treningu gry w tenisa z dziećmi cz. IV – cała lekcja	2
ĆW81	Prowadzenie lekcji doskonalenia i treningu gry w tenisa z młodzieżą i dorosłymi cz. I – rozgrzewka i zakończenie	2
ĆW82	Prowadzenie lekcji doskonalenia i treningu gry w tenisa z młodzieżą i dorosłymi cz. II – część główna	2
ĆW83	Prowadzenie lekcji doskonalenia i treningu gry w tenisa z młodzieżą i dorosłymi cz. III – cała lekcja	2
ĆW84	Prowadzenie lekcji doskonalenia i treningu gry w tenisa z młodzieżą i dorosłymi cz. IV – cała lekcja	2
ĆW85	Organizacja i prowadzenie zebrania z rodzicami tenisistów wyczynowych	2
		170

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna
M2	Analiza filmu wideo
M3	Analiza tekstu z dyskusją
M4	Praca w grupach
M5	Metody nauczania ruchu: syntetyczna, analityczna, mieszana, od ogółu poprzez szczegół do ogółu, kontrastowa, zadaniowa, problemowa

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie
------------------	--

	aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	118
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	45
Przygotowanie do egzaminu	90
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>525</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena bieżącego przygotowania do zajęć
F2	Informacja zwrotna o bieżącym poziomie wykonania umiejętności ruchowych
F3	Testy sprawdzające skuteczność uderzeń

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie teoretyczne – test wielokrotnego wyboru i uzupełniania luk w tekście
P2	Ocena konspektów oraz prowadzenia fragmentów lekcji
P3	Sprawdzenie umiejętności praktycznych – test ITN

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- zaliczenie pisemne
- zaliczenie praktyczne

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EU1</b>	
na ocenę 2	poziom 6 w teście ITN
na ocenę 3	poziom 5 w teście ITN
na ocenę 4	poziom 4 w teście ITN
na ocenę 5	poziom 3 w teście ITN
<b>Efekt uczenia się EU2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi prawidłowo pod względem metodycznym przygotować konspektu lekcji tenisa lub poprowadzić zajęć bez rażących błędów merytorycznych
na ocenę 3	Student potrafi prawidłowo pod względem metodycznym przygotować konspekt lekcji tenisa i poprowadzić zajęcia bez większych błędów merytorycznych
na ocenę 4	Student potrafi prawidłowo pod względem metodycznym przygotować konspekt lekcji tenisa i poprowadzić zajęcia, jednak nie wyróżnia się przy tym pomysłowością i kreatywnością
na ocenę 5	Student potrafi prawidłowo pod względem metodycznym przygotować konspekt lekcji tenisa i poprowadzić zajęcia w sposób pomysłowy i atrakcyjny dla ćwiczących w różnym wieku
<b>Efekt uczenia się EU3</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi odpowiedzieć nawet na połowę pytań z podanej tematyki
na ocenę 3	Student potrafi odpowiedzieć na co najmniej połowę pytań z podanej tematyki
na ocenę 4	Student potrafi odpowiedzieć na co najmniej $\frac{3}{4}$ pytań z podanej tematyki
na ocenę 5	Student potrafi odpowiedzieć na niemal wszystkie pytania z podanej tematyki
<b>Efekt uczenia się EU4</b>	
na ocenę 2	Student wykazuje brak umiejętności poprowadzenia zawodów w żadnej z dwóch wyznaczonych formuł lub nie potrafi odpowiedzieć na zasadnicze pytania o kwestie

	organizacyjne
na ocenę 3	Student potrafi poprowadzić zawody co najmniej w jednej z dwóch wyznaczonych formuł lub odpowiedzieć na zasadnicze pytania o kwestie organizacyjne jej dotyczące
na ocenę 4	Student popełnia co najwyżej mało istotne błędy w organizacji zawodów tenisowych lub w odpowiedzi na pytania o kwestie organizacyjne w dowolnej formule
na ocenę 5	Student sprawnie prowadzi zawody tenisowe w dowolnej formule i swobodnie odpowiada na pytania o kwestie organizacyjne
<b>Efekt uczenia się EU5</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi prawidłowo zinterpretować i podjąć właściwych decyzji sędziowskich w większości sytuacji meczowych
na ocenę 3	Student prawidłowo interpretuje i podejmuje właściwe decyzje sędziowskie w ponad połowie wszystkich sytuacji meczowych
na ocenę 4	Student prawidłowo interpretuje i podejmuje właściwe decyzje sędziowskie w ponad 3/4 wszystkich sytuacji meczowych
na ocenę 5	Student prawidłowo interpretuje i podejmuje właściwe decyzje sędziowskie w niemal wszystkich sytuacjach meczowych

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EU1	K_U09	C01	ĆW1-46	M5	F2, F3, P3
EU2	K_U01 K_U02 K_U03 K_U04 K_K06	C02	ĆW1-85	M1, M4, M5	P2
EU3	K_U07	C03	W1-40 ĆW1-85	M1, M2, M3	P1
EU4	K_W14	C04	ĆW32-36	M1	P1
EU5	K_W14	C05	ĆW49	M2, M3, M6	P1

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Andrzejewski W., Lelonek M., Lelonek G., Multan J., Unierzyski P., Walter K.: Tenis 10. Program szkolenia dzieci do lat 10. PZT 2011 r.
2	Andrzejewski W., Garszka T., Królak A., Schefke T., Szymanik R., Unierzyski P., Ziemann E., Zielinski J., Żurek P.: Testy oraz badania diagnostyczne zalecane przez Polski Związek Tenisowy". Warszawa 2007, PZT.
3	Królak A. Tenis. Nauczanie gry, COS, Warszawa 2008 r.
4	Królak A.: Tenis - gry podwójne, COS Warszawa 2002 r.
5	Królak A. Tenisowy atlas ćwiczeń, COS, Warszawa 2000 r.
6	Królak A. Tenis dla dzieci nauczycieli i rodziców, WSiP, Warszawa 1999 r.
7	Królak A. Tenis. Technika, psychomotoryka, trening, COS, Warszawa 1998 r.
8	Królak A.: Sprawdziany tenisistów, COS Warszawa 1997 r.
9	Królak A.: Wprowadzenie do współczesnego tenisa, RCMSKFiS Warszawa 1989 r.
10	Multan J.: Gry i zabawy tenisowe, Polski Związek Tenisowy, Warszawa 2017 r.
11	Przepisy gry w tenisa, Polski Związek Tenisowy, Warszawa 2001 r.
12	Schefke T., Zielinski J. : Talentiada. Nowa formuła zawodów w kategorii do lat 10, , Polski Związek Tenisowy i Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu, Warszawa 2003 r.



13	Tarnas J., Laudańska-Krzemińska I., Unierzyski P.: Zabawy i gry ruchowe w tenisie, AWF Poznań, 2013 r.
----	--

**b. Literatura uzupełniająca**

Lp.	
1	Bachmann S., Maier M. K. Schlagkräftige Ideen, 2. Auflage, Swiss Tennis 2006.
2	Bollettieri N., Bollettieri Classic Tennis Handbook, 1999 r.
3	Crespo M., Reid M., Quinn A.: Strength and Conditioning for Tennis Players, ITF, Londyn 2003 r.
4	Crespo M., Reid M., Quinn A. ed.: Tennis Psychology, ITF, Londyn 2006 r.
5	Crespo M, Reid M.: Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players, ITF, Londyn 2009 r.
6	Deutscher Tennis Bund, Tennis Lehrplan Bd. 1 Technik & Taktik, BLV, München 2001 r.
7	Deutscher Tennis Bund, Tennis Lehrplan Bd. 2 Unterricht & Training, BLV, München 2004 r.
8	Elliott B., Reid M., Crespo M.: Technique Development in Tennis Stroke Production, International Tennis Federation, 2009 r.
9	Ferrauti A., Maier P., Weber K.: Handbuch für Tennistraining, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2016 r.
10	Heidbrink R.: Look and Learn. Tennis Basics 2. Tennis Lehr-DVD
11	Heger P.: Taktik im Tennis. Wie du mit Spielintelligenz punkten kannst, Neuer Sportverlag, 2019.
12	ITF Coaches Manual, International Tennis Federation, 2000 r.
13	ITF Advanced Coaches Manual, International Tennis Federation, 1998 r.
14	Kosinski T., Schepp A.: Tennis. Werden Sie Ihr eigener Trainer, Compress Sport, 2017 r.
15	Roetert P., Groppe J. ed.: World Class Tennis Technique, Human Kinetics, 2001 r.
16	Schönborn R.: Optimales Tennistraining. Der Weg zum erfolgreichen Tennis vom Anfänger bis zur Weltspitze, Spitta Verlag, 2006 r.
17	Steeb Ch., Hornig M.: Look and Learn. Tennis Basics. Tennis Lehr-DVD für den ambitionierten Anfänger bis zum Profi
18	Steinhöfl L.: Training Exercises for Competitive Tennis, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1998 r.
19	Tennant M., Jones T.: International Tennis Federation Play Tennis Manual, ITF 2015 r.
20	Tilmanis G.: A Manual of Group Tennis Drills for Competitive Players, Tilmanis Tennis, 1995 r.
21	USPTR, Munchkin Tennis. A Parent's Guide to Teaching Tennis Fundamentals, Triumph Books Chicago 1993.
22	Wiegand V.: Tennis Training für jeden Tag. Die 365 besten Übungen, Copress Sport, 2014 r.

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*