

# TRENÉRSKÝ KURZ PADELU – LICENCE C

## Informace o kurzu a studijní program

### PROFIL ÚČASTNÍKŮ A ZAMĚŘENÍ LICENCE

- **Metodika výuky:** Výuka a celý program kurzu probíhají podle oficiální španělské metodiky, která je celosvětově uznávaným standardem pro výuku padelu.
- **Určení kurzu:** Kurz je určen pro aktivní hráče padelu a tenisu a pro trenéry, kteří si chtějí rozšířit svou specializaci.
- **Předpoklady:** Od účastníků se předpokládá základní znalost pravidel a techniky padelu. Výuka a závěrečná zkouška probíhá v českém jazyce.
- **Rozsah oprávnění:** Licence C je určena k trénování dětí a začátečnicků pod dohledem zkušenějšího trenéra.

### PODMÍNKY PRO ZÍSKÁNÍ KVALIFIKACE

Instruktořem padelu třídy C se může stát občan EU, který splní následující podmínky:

1. Dosáhl věku 16 let.
2. Je zdravotně způsobilý.
3. Absolvuje celý rozsah školení
4. Úspěšně složí závěrečnou zkoušku.

### OBSAH A ROZSAH KURZU

- **Celkový rozsah:** 30 hodin
- **Hlavní náplň:** Získání základních informací o tréninku padelu pro začátečníky a mírně pokročilé.

#### Teoretická část:

- Historie a současnost padelu (Padel ve světě a v ČR)
- Padelové vybavení
- Pravidla padelu
- Trenér padelu (osobnost, role, činnosti)
- Pedagogika a psychologie padelu
- Zdravověda – prevence úrazů, základy regenerace, vliv tréninků na organismus

#### Praktická část:

- Základy techniky a taktiky jednotlivých úderů dle španělského herního systému
- Diagnostika a korekce chyb
- Didaktika a organizace tréninkových jednotek
- Základy kondiční přípravy
- Nácvik metodického výstupu

## CO KURZEM ZÍSKÁTE

- Komplexní základy metodiky tréninku padelu
- Schopnost vést trénink začátečníků a dětí
- Certifikát ČPF – licence C
- Praktické zkušenosti pod vedením špičkových trenérů
- Možnost pokračovat na licenci B
- Přístup do trenérské komunity

## AKTUALIZOVANÝ PROGRAM KURZU

Poznámka: Program a harmonogram kurzu se může změnit v závislosti na organizačních či klimatických podmínkách.

### Pátek

- **16:30** | Úvod
- **17:00 – 18:30** | Historie a současnost padelu ve světě a v ČR. Pravidla padelu. Vybavení.
- **19:00 – 21:00** | Praktická zkouška nanečisto. Natáčení techniky. Nahrávání míčů z trenérského koše.

### Sobota

- **09:00 – 11:00** | Rozbor techniky jednotlivých hráčů a korekce chyb, držení rakety.
- **11:00 – 12:00** | Metodika nácviku základních úderů.
- **12:00 – 14:00** | Obědová pauza
- **14:00 – 17:00** | Metodika nácviku základních úderů. Trenér (osobnost, role, činnosti). Kondiční příprava. Příprava tréninkové jednotky. Tréninkový plán.
- **17:00 – 21:00** | Praxe na kurtu: Metodika nácviku základních úderů. Tréninková jednotka.

### Neděle

- **09:00 – 11:00** | Taktika a psychologie padelu.
- **11:00 – 12:00** | Písemný test.
- **12:00 – 13:00** | Obědová pauza
- **13:00 – 18:00** | Praktická zkouška (Metodika, technika základních úderů).
- **18:00 – 19:00** | Vyhodnocení a závěr.

## ZAKONČENÍ KURZU A MATERIÁLY

Přístup ke studijním materiálům dostanou účastníci na začátku kurzu. Kurz je zakončen závěrečnou teoretickou a praktickou zkouškou, která se skládá z:

- teoretického písemného testu,
- praktické zkoušky techniky úderů,
- metodického výstupu - vedení tréninkové jednotky
- nahrávání z koše

Úspěšným absolventům školení bude vystaven certifikát ČPF třída C.

## LEKTORSKÝ TÝM

**Hlavní lektor: Mgr. Marek Švejnoha**

- **Vzdělání:** Absolvent Univerzity Jana Evangelisty Purkyně (Tělesná výchova – Geografie).
- **Certifikace:** Certifikovaný trenér FEP Nivel III (Nejvyšší trenérská licence ve Španělsku – Španělská padelová federace).
- **Praxe:** Padelový trenér s více než 13 letou praxí ve Španělsku.
- **Reprezentace:** Dlouhodobý reprezentant a hrající kapitán české reprezentace.
- **Současné působení:** Head Coach padelové školy PlayPadel1 (Andalusie – Rincón de la Victoria).

**Odborný asistent: Jaroslav Vondrášek**

- **Certifikace:** Držitel druhé trenérské třídy tenisu, držitel licence III v padelu.
- **Praxe:** Dlouhodobý trenér závodních hráčů v tenisu i v padelu.
- **Reprezentace:** Člen mužské padelové reprezentace a kapitán ženské padelové reprezentace.
- **Současné působení:** Padel Písečná.