Tréninková jednotka

základní a hlavní organizační forma SpT

je základní a hlavní organizační forma sportovního tréninku.

V plánování a stavbě tréninku představuje časově nejkratší úsek s tradičním dělením

(z aspektu fyziologie, psychologie a pedagogiky) na část **úvodní – hlavní – závěrečnou**

Část úvodní

je situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organizmu na zatížení v hlavní části. Úvodní část plní obvykle tyto úkoly:

- ***Psychická příprava*** spočívá ve formálním zahájení tréninku, seznámení hráčů s obsahem a navození pracovní aktivity. Její hlavní cíl spočívá především v ukáznění, navození soustředěnosti, motivace pro další činnosti.
- ***Rozcvičení*** je v podstatě příprava hybného a nervového systému na tréninkové zatížení a má obvykle tyto části:
  - ***Zahřátí a prokrvení organizmu*** – jehož podstatou je aktivace srdečně-cévního a dýchacího systému za použití většinou jednoduchých prostředků, jako je rozklusání, tj. běh mírné intenzity s obraty, poskoky, popř. drobnou pohybovou hru.
  - ***Strečink*** tj. protažení hlavních svalový skupin za účelem přípravy hybného systému a také jako prevence proti jeho poškození.
  - ***Zapracování*** - úkolem je připravit organizmus na následující tréninkové zatížení. Tato část je někdy označována jako část průpravná. Má za úkol zabezpečit zapojení energetických zdrojů pro pohybovou činnost, optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů (dýchacího, srdečně-cévního, regulace tělesné teploty atd.) a centrální nervové soustavy. Většinou se využívají cvičení sloužící jako průprava pro následnou činnost – běžecká abeceda, odrazová cvičení, ale též průpravná cvičení s míčem.

Hlavní část

tréninkové jednotky (TJ) má za úkol plnit cíl tréninku.
Je do ní situováno hlavní zatížení.

- **Nácvičná TJ** – jedná se o tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na nácvik tj. osvojování nových herních dovedností, především jejich technické případně taktické stránky. To vše se děje bez záměru rozvoje pohybových schopností.
- **Zdokonalovací TJ** - jedná se o tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na zdokonalování již osvojených herních dovedností, jejich technické a taktické stránky v herních podmínkách. Současně dochází též k záměrnému rozvoji pohybových schopností.
- **Kondiční TJ** - jedná se o tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na rozvoj pohybových schopností a to především specifickými prostředky tj. s míčem, nebo nespecifickými prostředky tj. bez míče.
- **Smíšená TJ** – jedná se o tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na komplexní rozvoj individuálního i týmového herního výkonu. Uplatnění nachází v nižších soutěžích, což souvisí s malým počtem TJ v tréninkovém týdenním cyklu.
- **Regenerační TJ** - jedná se o tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na urychlení zotavovacích procesů respektive odstranění únavy z předchozího zatížení.

Závěrečná část

tréninkové jednotky slouží ke zklidnění a k zahájení zotavení organismu

- ***část dynamická***

  ve které jsou prováděna cvičení s nízkou intenzitou. Jejím cílem je urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky, které vznikly během zatížení. Obsahem této části mohou být drobné apod.

- ***část statická***

  pohybové hry, tzv. vyklusání, spining– zahrnující protažení svalů, které byly při tréninkové činnosti po převážnou dobu zapojeny. Taktéž svalů, které v dané sportovní činnosti tendenci ke zkracování, popř. jiných problémových oblastí (např. bederní, hlezenního kloubu aj.). Do této části je vhodné zařazovat kompenzační a vyrovnávací cvičení. To proto, že trénink může působit na hráče jednostranně a tak uvedeným cvičením lze předcházet výraznějším svalovým dysbalancím a vadám v držení těla. Statickým cvičením dochází též k celkovému uklidnění organizmu.