

4.sem.TST 1

Tréninková jednotka: základní a hlavní organizační forma sportovního tréninku

Michal Hrubý, PaedDr., PhD. – Katedra SPORT

Obsah prezentace:

- Definice a význam tréninkové jednotky (TJ)
- Struktura TJ
- Typy tréninkových jednotek
- Český pohled na tréninkovou jednotku
- Zahraniční pohled na tréninkovou jednotku
- Porovnání českého a zahraničního přístupu
- Závěry a doporučení

Dvojitá střelba

Dvojitá střelba Verheijen



Definice a význam tréninkové jednotky (TJ)

Definice TJ:

Tréninková jednotka (TJ) je základní organizační forma sportovního tréninku, která umožňuje cílené působení na sportovce s cílem dosažení určitého tréninkového efektu (Dovalil et al., 2014; Bompa, 2009).

Význam TJ:

TJ je základní stavební jednotka sportovního tréninku, která je systematicky plánována a realizována za účelem zlepšení výkonu sportovce. Je klíčovým prvkem v dosažení postupných a udržitelných zlepšení ve sportovním výkonu.

Struktura tréninkové jednotky

– Hlavní části tréninkové jednotky:

– Úvodní část:

Zahřívací aktivity, mobilizace svalů a příprava na zátěž (Dovalil et al., 2014).

– Hlavní část:

Nácvik techniky a taktiky, rozvoj dovedností a fyzických schopností.

– Závěrečná část:

Uvolnění a regenerační aktivity, snižování intenzity.



Typy tréninkových jednotek:

Hlavní typy tréninkových jednotek:

- Nácvičná TJ: Zaměřená na osvojení nových technických prvků.
- Zdokonalovací TJ: Vylepšení a upevnění stávajících dovedností.
- Kondiční TJ: Rozvoj fyzické kondice (rychlost, síla, vytrvalost).
- Smíšená TJ: Kombinace technických a kondičních cílů.
- Regenerační TJ: Regenerace po náročných výkonech.

Český pohled na tréninkovou jednotku

Český přístup zdůrazňuje systematické rozdělení TJ do tří částí:

- Úvodní část je nezbytná pro aktivaci tělesných funkcí, přípravu svalstva na výkon.
- Hlavní část je zaměřena na techniku a dovednosti, s důrazem na postupný nácvik.
- Závěrečná část zahrnuje uvolňovací cvičení, relaxaci a psychickou přípravu.

České metodiky tradičně preferují postupný přechod od nácvičných jednotek ke zdokonalovacím.

Zahraniční pohled na tréninkovou jednotku

Zahraniční přístupy, například v USA nebo Kanadě, kladou větší důraz na:

- Individualizaci tréninkových jednotek na základě potřeb jednotlivých sportovců.
- Použití moderních technologií pro sledování výkonu a regenerace.
- Větší důraz na kondiční přípravu a periodizaci tréninků.

Porovnání českého a zahraničního přístupu

Český přístup:

- Silný důraz na technický nácvik a dlouhodobou systematiku.
- Postupný rozvoj dovedností od nácvičné TJ k zdokonalovací.

Zahraniční přístup:

- Vyšší míra personalizace tréninku a adaptivní plánování.
- Moderní technologie a větší důraz na kondiční složku.

Příklady tréninkových jednotek

Český přístup:

- Detailní rozpis TJ s jasným rozdělením na úvodní, hlavní a závěrečnou část.

Zahraniční přístup:

- Kombinace technického nácviku, fyzické přípravy a regenerace.

OTÁZKY:

Vytvoř příklady tréninkových jednotek v Tvé sportovní disciplíně?
Popiš rozdíl pohledů v tréninkových jednotkách?

- Bompa, T.O. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- Dovalil, J., & Měkota, K. (2014). Výkon a trénink ve sportu. Karolinum.

MUNI
SPORT

Děkuji a přeji pěkný pracovní den