

Tréninková jednotka

- je základní element stavby sportovního tréninku
- základní organizační forma sportovního tréninku
- cíle a úkoly TJ jsou částí koncepce a jsou svázány s tréninkovými cykly

Obecná struktura TJ :

1. úvodní část – zahájení, rozcvičení (všeobecné, speciální)
2. hlavní část – pořadí : koordinace, technika a taktika (nácvik), rychlost, výbušná síla, maximální síla, vytrvalost v rychlosti, aerobní vytrvalost, ověření odolnosti proti diskomfortu, zotavení
3. závěrečná část – uklidnění + zotavovací procesy

OBSAH VŠEOBECNÉ ČÁSTI ROZCVIČENÍ

- 1. Aerobní cvičení** se zapojením velkých svalových skupin s mírně se zvyšující intenzitou s cílem zvýšit krevní oběh a metabolismus, redistribuce krve, zvýšení teploty svalů a vnitřních orgánů...
- 2. Strečink** nebo **gymnastická** rozcvička (nejlépe kombinace obojího) s cílem připravit podpůrně pohybový aparát, aktivizovat organismus (CNS, analyzátory, tkáně). Strečink - kratší výdrže v krajních polohách.
- 3. Posilovací cvičení** – tonizace svalstva (event. posílení).

OBSAH SPECIÁLNÍ ČÁSTI ROZCVIČENÍ

1. Speciální příprava :

- podobnost cvičení s obsahem hlavní části TJ
- ověření specifických pohybových stereotypů, které budou využity v následující činnosti (respektovat např. herní specializace) - plynulá návaznost hlavní části.

Skupinová tenisová tréninková jednotka

(zaměřená spíše na taktiku, řešení navozených situací)

- nejčastější skupiny 3-6 hráčů (optimum 3-4), délka tréninku 1-2 hodiny, využití 1-3 dvorců (3 vhodné pro rotaci hráčů na dvorcích za účasti 3 trenérů), TJ má 1-2 hlavní cíle, pozitivní prostředí, pochvala a kritika 3:1.

Obecná charakteristika při délce 60 minut (90 min):

1. Úvod (15 min)(15) :

Sdělení cíle tréninkové jednotky, rozcvičení tělesné (většinou provedeno hráči samostatně před zahájením TJ), rozcvičení technické se zapojením všech 5 herních činností.

2. Hlavní část (40 min)(60) :

- **1. cvičení** s košem míčů: nejprve vysvětlit a zjednodušeně předvést cvičení, s terčí, maxim. 3 hráči na 1 polovině dvorce, rotace hráčů, počet 2-4 odehraných míčů na 1 hráče
- **2.-3. cvičení** – trenér hraje s hráči: nejprve vysvětlit, s terčí, max. 3 hráči na 1 polovině dvorce, rotace hráčů, dohrávání situací, minimálně 1 cvičení začíná podáním hráče nebo trenéra
- **modifikovaná hra** – hráči hrají mezi sebou na body: vysvětlit modifikovaná (bonusová) pravidla, počítání skóre, hraje se bez terčů

3. Závěr (5 min)(15)

Zhodnocení, zpětná vazba, docvičení (uvolnění)
provedou hráči samostatně po skončení TJ

Příklad skupinového tréninku – možná trochu jinak

- Doba trvání 1,5-2,5h
- Počet hráčů 6-15
- Počet dvorců 2-5
- Počet trenérů 3 (1 hlavní + 2 asistenti)
- Pomůcky : 3x zásobník s míči, terče
- Zaměření na zdokonalování všech herních činností
- Vhodnost spíše pro vyspělé závodní hráče, trénující 5x týdně (z toho 2x individuálně, 3x ve skupině)

Časové rozdělení tréninku

- 0-15 rozcvičení
- 15-40(25 min) rozehrání
- 40-75 (30 min + 5 min. na přestávky a přesuny) -1. hlavní část : 3 skupiny se vystřídají ve 3 cvičeních :
1. podání a return, druhé podání a return, desetiminutový kondiční program
- 75-105 (30 min) – 2. hlavní část : nácvik herních situací modelovaných trenéry
- 105-135 (30 min) – 3.hlavní část : zkrácené tr.zápasy ve dvouhře a čtyřhře pod dohledem trenérů
- 135-150 (15 min) – zklidnění, uvolnění

Náplň jednotlivých částí

- Rozcvičení trvá 15 minut – dle stejného schématu – lze využít i čas předchozí TJ – rozběhání, švihadlo, rozehrání všech svalových skupin
- Rozehrání všech 5 herních činností
- První hlavní část – skupiny se vystřídají na 3 dvorcích. **1. dvorec** – 1.podání +return (např. Hráč A podává zprava do terčů, hráč B zleva do terčů, hráč C returnuje střídavě opět do 1 ze 2 terčů – běhen 10 minut se všichni vystřídají, 2. př. A hraje zprava servis – volej, hráč B totéž zleva, C returnuje střídavě) **2. dvorec** – 2. podání a return (jako na 1. dvorci, lze zařadit return – volej) **3.dvorec** – rychlostně zaměřený trénink – 3 série po 3 cvičeních, kdy každé cv. zahrnuje 3 údery hrané maxim. razantně s rychlým sprintem – míče rozehrává trenér

Skupinová TJ

- Příklady rychlostních cvičení – 1.start z B rohu a max.prudký F podél, oběhnutý B ve středu dvorce do B rohu a lift. volej F křížem, 2. totéž pro B stranu, 3. doběhnutí krátkého míče ze základní čáry, smeč s maximální razancí, dotyk raketou sítě a 2. smeč + krátký výklus
- **2. hlavní část** – rozdělení do skupin lze vyměnit (30 min) – na všech dvorcích paralelně stejné cvičení – řešení herní situace, kterou trenér navodí, cílem je vyhrát (zahrát dobře technicky a takticky zvolit nejvýhodnější úder) – např. 1.hráč A hraje střídavě F křížem a podél, hráči B a C se střídají po 2 úderech – hraje se na body (hráči B a c počítají dohromady), 2. kolotoč

Skupinová TJ

- 3. hlavní část – každý hráč sehraje 1-2 zkrácené zápasy ve dvouhře a 1-2 ve čtyřhře. např. tiebreak, supertiebreak, zápas na 2 nebo 3 vítězné gemy apod.-hra s bodovým zvýhodnění – např. vítězný volej, eso,...
- Zklidnění, uvolnění (15 min) – krátké zhodnocení tréninku, vyklusání, protažení
- Výhody skupinového tréninku : zajímavost, vede hráče k větší kreativitě, různí soupeři, větší motivace, levnější
- Vyžaduje důkladnou přípravu hlavního trenéra a spolupráci s dalšími trenéry či asistenty
- Nevýhody : relativní nedostatek času k odstraňování individuálních technických chyb, nutnost mít alespoň 9ti členou skupinu přibližně stejné výkonnosti

Individuální tenisová tréninková jednotka

(zaměřená spíše na techniku)

Délka tréninku:

začátečník 30-45 min

mírně pokročilý 45-90min

pokročilý 60-90 min

Obecná charakteristika při délce 60 minut

1. Úvod (7 min)

Sdělení cíle TJ, tělesné rozcvičení samostatně před TJ, technické (rozehrání) ve všech 5 herních činnostech.

2. Analýza zadané dovednosti (10 min)

Vytvoření různých herních situací pro důkladnou analýzu a zhodnocení herní dovednosti (v této fázi neprovádíme korekce, pozorujeme svěřence, rozmyslíme, na čem budeme pracovat, co korigovat)

3. Zdokonalování dovednosti (30 min)

Od jednoduchého ke složitému, trenér už mluví, použití korekční situační techniky (terče)

1.cvičení - trenér nahrává z koše, vysvětlení a ukázka správného provedení, používání terčů nebo i jiných tréninkových pomůcek

2.-3.cvičení – trenér hraje výměny s hráčem, používá terče a situační cvičení, minimálně 1 cvičení začíná podáním hráče nebo trenéra

4. Hra (10 min)

Trenér hraje s hráčem bez terčů, bonusové počítání

5. Závěr (3 min)

Zhodnocení, zpětná vazba, ukončení, docvičení
hráč provede individuálně

Příklad indiv. TJ:

- trénink forhendu s horní rotací - zdokonalování

1. Úvod je jasný

2. Analýza - forhend křížem, trenér hraje s různou rotací, hráč hraje ze všech F s horní rotací, poté 1 ze 6 míčů i B

3.

1.cvičení - terče do obou směrů – 2F křížem, B podél, F podél terče do obou směrů – 2F podél, 1B křížem, 1F křížem

2.cvičení – výměny s trenérem křížem, každý 2.-4. míč hraje hráč podél (lze zpestřit F obouruč a opět F normálně) poté hra podél – F podél, B křížem, obíhaná F na trenéra, obíhaný F (4. míč) zakončuje

3.cvičení – hráč podává zprava – 2-3 míče křížem na trenéra, poté po lajně, trenér podává zleva do F nebo na tělo – hráč vrací křížem, poté obíhaný F podél

4. Hra na body – hráč podává 2x, trenér 2x –
hra po celém dvorci na body, vítěz hráče za 2
body

Další postřehy k TJ:

- kvalita xx kvantita – pochopení cíle, hra na 100%, velká koncentrace, velká intenzita, adekvátní rozehrávání míčů, správný rytmus a tempo
- široký rejstřík cvičení a drilů, používání pomůcek
- vysoký standard pro kvalitu prováděných cviků, ocenění pomocí pozitivní zpětné vazby
- technická cvičení řadíme před taktická, uzavřená před otevřená
- určení cíle tréninku před zahájením