

# PROJEKT SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY (Havlíček 1977)

## Cíle výchovné a vzdělávací

Všeobecné

Výběrové

Částečné

Etapové

### Materiální prvky

#### **OBSAH:**

Tělesná příprava  
Technická  
Taktická  
Psychická  
Teoretická

#### **PROSTŘEDKY:**

Tréninkové  
(cvičení-vlastní,  
soutěžní, speciální,  
všeobecné)

Regenerace sil,  
výživa, pitný režim

Kontroly  
trénovanosti

#### **PODMÍNKY:**

Materiální,  
ekonomické,  
sociální, právní,  
pracovní

### Operativní prvky

#### **PRINCIPY: (zásady)**

Systematičnosti, posloupnosti, cykličnosti,  
individualizace, specifičnosti, názornosti, přiměřenosti  
Proporcionality: - Všestranné a specifické přípravy  
- Rozvoj faktorů, určujících  
sportovní výkon

#### **METODY:**

1. Rozvoj pohybových schopností:
  - Nepřerušovaného zatížení: souvislá, rovnoměrná, střídavá
  - Přerušovaného zatížení: opakovaná, intervalová
2. Osvojování a zdokonalování dovedností (slovní, ukázkové, ideomotorické, praktické cvičení-opakování komplexní, analyticko-syntetické
3. Jiné (vedlejší úlohy, kontrastu, diagnostické metody

#### **FORMY:**

- Sociálně- interakční (hromadná, skupinová, individuální)
- Tréninková jednotka (základní – v čase soustředění kontrolní)
- Soutěžní- závody, zápasy, doplňková

#### **PERIODIZACE:**

- Střídání tr. zatížení a odpočinku
- Charakteru práce a odpočinku (všeob., spec.)
- Druhu a složek tr. Zatížení (objem, intenzita, koordinační složitost, psych. náročnost)
- Velikost zatížení (malé, střední, velké)