***PROJEKT SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY*** *(Havlíček 1977)*

**FORMY:**

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

**METODY:**

1. Rozvoj pohybových schopností:

* Nepřerušovaného zatížení: souvislá, rovnoměrná, střídavá
* Přerušovaného zatížení:opakovaná, intervalová

1. Osvojování a zdokonalovaní dovedností (slovní, ukázkové, ideomotorické, praktické cvičení- opakování komplexní, analyticko-syntetické
2. Jiné (vedlejší úlohy, kontrastu, diagnostické metody

**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)

**PRINCIPY: (zásady)**

Systematičnosti, posloupnosti, cykličnosti, individualizace, specifičnosti, názornosti, přiměřenosti

Proporcionality: - Všestranné a specifické přípravy

* Rozvoj faktorů, určujících sportovní výkon

Materiální prvky

Operativní prvky

**Částečné Etapové**

**Všeobecné Výběrové**

**Cíle výchovné a vzdělávací**

**PODMÍNKY:**

Materiální, ekonomické, sociální, právní, pracovní

**PROSTŘEDKY:**

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

Regenerace sil, výživa, pitný režim

Kontroly trénovanosti

**OBSAH:**

Tělesná příprava

Technická

Taktická

Psychická

Teoretická