

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)