

Теоретичне завдання 2

1. Які основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів?
2. Як вплине збільшення обсягів тренувальної діяльності на підготовку спортсменів?
3. Що таке раціональне планування олімпійських циклів підготовки?
4. Які методи можна використовувати для продовження кар'єри спортсменів у віці 30-40 років?
5. Чому важливо враховувати індивідуальні здібності спортсменів при виборі спеціалізації?
6. Які компоненти складають збалансовану систему відновлення спортивної працездатності?
7. Які нові методи підготовки можуть використовуватися в спортивному тренуванні?
8. Як впливають кліматичні умови на підготовку спортсменів?
9. Що таке циклічність тренувального процесу і які її етапи?
10. Які принципи спортивного тренування є специфічними для сучасної системи підготовки?