

Теоретичне завдання 6-7

1. Яка основна мета початкового етапу спортивної підготовки?
2. Які завдання стоять перед тренером та спортсменом на початковому етапі?
3. Чому важливо уникати значних фізичних навантажень на початковій стадії підготовки?
4. Які принципи має враховувати тренер під час технічного вдосконалення юних спортсменів?
5. Які недоліки можуть виникнути внаслідок ранньої спеціалізації спортсменів?
6. Що включає в себе етап попередньої базової підготовки?
7. Як змінилося ставлення до обсягу спеціальних вправ на етапі попередньої базової підготовки?
8. Які завдання стоять на етапі спеціалізованої базової підготовки?
9. Як відрізняються підходи до тренувань на етапах підготовки до найвищих досягнень та максимізації індивідуальних можливостей?
10. Які фактори впливають на збереження вищої спортивної майстерності?