

Теоретичне завдання

1. Що таке силова підготовка і які її основні складові?
2. Які засоби використовуються в силовій підготовці?
3. Які методи силової підготовки ви знаєте? Як їх можна класифікувати?
4. Які принципи лежать в основі силової підготовки?
5. Як визначається навантаження у процесі силової підготовки?
6. Що таке обсяг навантаження, і як його можна виміряти?
7. Як вимірюється інтенсивність навантаження у силових тренуваннях?
8. Яка роль частоти навантаження у тренувальному процесі?
9. Які аспекти включає психологічна підготовка спортсменів?
10. Які ключові елементи тактичної підготовки важливі для спортсмена?