

TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

Úkoly teoretické přípravy

jsou orientovány na získání širokého spektra vědomostí všeobecných i specifických, které souvisejí s touto sportovní aktivitou. Řada autorů pokládá teoretickou přípravu za součást tréninku, další ji vyčleňují jako samostatnou složku sportovního tréninku.

Do teoretického vzdělávání sportovce patří jak získávání a rozšiřování specifických vědomostí z oblasti soutěže (pravidla, technologie, technika, taktika, životospráva, regenerace, rehabilitace, sportovní management aj.), tak i cílevědomé působení na intelektovou a rozumovou stránku osobnosti sportovce.

Je logické předpokládat, že úroveň vědomostí sportovce souvisí s realizací tréninku, podílí se na efektivnosti tréninkového procesu a v konečné podobě na utváření sportovních dovedností.

Přenos poznatků do tréninkového procesu je možné formou přednášky, semináře, konzultace, kolokvia, studiem odborné literatury, audiovizuální technikou, odbornou pracovní stáží aj.