19. ТЕОРЕТСКА ПОДГОТОВКА

Теоретската подготовка е еден од структурните елементи во процесот на тренирањето. Теоретската подготвеност, односно моторното образование кај спортистите се постигнува преку редовна едукација низ процесот на вежбањето во соработка со тренерот за време на заедничките подготовки на спортистите. Исто така преку организирање на посебни предавања за одредена проблематика, посета на натпревар, гледање на филмови, читање на стручна литература како и анализа на добиените информации и др.

Перспективното планирање треба да предвидува и фонд на часови за збогатување на моторното образование од теоретски аспект. Повремено од страна на тренерот, лекарот, спортскиот психолог потребно е да се организираат стручни предавања за одредени теми со цел теоретските сознанија да најдат примена во практиката.

Спортистите треба навреме да бидат информирани за примена на одредени научни методи во процесот на тренирањето и за користењето на современи справи, реквизити и тренажери во процесот на вежбањето. Особено е потребно да се збогати теоретското знаење од областа на хигиената на телесно вежбање, спортска медицина, исхраната, тестирање на моторните способности и контрола на функционалните способности. Исто така преку одредени теоретски предавања, спортистите потребно е да се запознаат со одредени правила за натпревар и со одредени тактички варијанти што треба да се применат за време на натпревар. Покрај тоа се даваат и куси теоретски напаствија во врска со учество на натпреварите непосредно пред тренинг и натпревар.

Стручна анализа за постигнатите резултати се врши непосредно по завршувањето на натпреварот и се дава критички осврт за постигнатиот резултат врз основа на статистичките податоци водени за време на натпреварот.

Теоретската подготовка на спортистите во голема мера ќе зависи и од теоретско-стручното образование на тренерот за одредена спортска специјалност како и од степенот на образование на спортистите.

Прашања на кои треба да посветите внимание, да ги научите и да ги одговорите

- Преку што се постигнува теоретската подготвеност?
- Кој се од стручните лица во клубот е потребно да се вклучи во теоретското образование на спортистите?
- За што треба да бидат навреме информирани спортистите?
- Со што се запознаваат спортистите преку теоретските предавања?
- Кога се врши стручна анализа за постигнатите резултати?
- Од што зависи квалитетот на теоретската подготовка?