

Volejbal

Kondiční příprava a plánování
ve volejbale



Úvod

Přednáška I – historie a teorie volejbalu

Přednáška II – kondiční příprava, tréninkový plán

Přednáška III – pravidla volejbalu, činnost rozhodčího

Mgr. Jindřich Pavlík
pavlikj@fsps.muni.cz

Téma přednášky

- Kondiční příprava
- Rozvoj pohybových schopností
- Kondiční příprava – mládež
- Testování ve volejbale
- Plánování – tréninkový plán

Charakteristika výkonu ve volejbale

Ve volejbale :

- se uplatňuje intervalová zátěž se střídáním intenzity zatížení - střední až submaximální.
- utkání trvá průměrně 1-2,5 hod.
- délka jednoho setu 18-30 min.
- průměrná doba roze hry trvá 5-10 s
- doba odpočinku mezi akcemi 20-30 s.

Kondiční příprava

- Rozvoj PS hráčů, jak ve všestranných, tak ve speciálních projevech
- Všeobecná kondiční příprava
- Speciální kondiční příprava

Všeobecná kondiční příprava - úkoly

- Plní funkci zahřátí organismu, připravuje organismus na zátěž
- Rozšiřuje počet osvojených pohybových dovedností (zařazení různých sportů)
- Rozvíjí PS, které kompenzují jednostranný vliv příliš úzké specializace
- Umožňuje funkci aktivního zotavení (kompenzační cvičení, strečink, uvolnění)

Speciální kondiční příprava - úkol

- Rozvoj speciálních PS v souladu s potřebami volejbalové techniky a energetických režimů jejich výkonového provedení



Rozvoj pohybových schopností

- **Silové schopnosti** – aerobní (fitko)/anaerobní (kruháč)
- **Rychlostní schopnosti** – volejbal vyžaduje komplexní projev RS v měnících se podmínkách
- **Vytrvalostní schopnosti** - vytrvalost skokanskou, smečářskou (paže), rychlostně obratnostní (polař)
- **Koordinační schopnosti** – osvojení IHČJ

Kondiční příprava- mládež

Hlavní principy:

- Respektovat věkové zvláštnosti vývoje organismu
- Rozvoj speciální výkonnosti plánovat perspektivně
- Rozvíjet všestrannou výkonnost





Kondiční příprava- mládež

Etapy sportovní přípravy – mládež

1. Základní všestranné přípravy –
přípravka 9-10 let, ml. žáci 11-12
let
2. Specializované přípravy – st.
žáci 13-14 let
3. Sportovního zdokonalování –
dorost 15-18 let

Testování ve volejbale

- Testování speciální pohybové výkonnosti
- Před sezonou, v polovině a na konci sezony
- Struktura testu
 - ✓ Antropometrické údaje (věk, výška, váha)
 - ✓ Specializace hráče
 - ✓ Měření výskoku (z místa, rozběhu, blok)
 - ✓ E-test (lokomoční test)
 - ✓ Hod 1kg míčem (z kleku)
 - ✓ Vějíř (vytrvalostní test)

Plánování

- ztvárnění představ o následné tréninkové činnosti (řízení)
- převádění koncepce tréninku do určitých cílů, úkolů, ukazatelů zatížení, jeho rozložení v čase, jeho návaznosti



Plánování – dle délky období

- plán perspektivní (víceletý)
- plán roční (příprava, soutěžní období, posoutěžní období)
- plán operativní (týdenní a vícetýdenní, mezocykly/mikrocykly)
- plán tréninkové jednotky