

Volejbal

Kondiční příprava a plánování ve volejbale



Zdroj:
http://aero.volejbal.cz/rs/prilohy/330/Jachym_JASA_F_posilovna.jpg



Zdroj: http://g.denik.cz/57/96/20120909-ostrava-volejbal1_denik-380.jpg



Zdroj: http://pvkprerov.cz/wp-content/uploads/2011/08/IMG_4790.jpg

Úvod

Přednáška I – historie a teorie volejbalu

Přednáška II – kondiční příprava, tréninkový plán

Přednáška III – pravidla volejbalu, činnost rozhodčího

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 rozechry 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

- 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

- 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 (využití balančních pomůcek)

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
1. Specializované přípravy –
st. žáci 13–14 let
2. Sportovního zdokonalování –
dorost 15–18 let

Zdroj:

http://www.polskiepufy.pl/environment/cache/images/20_0_productGfx_13e5034b8e9a748bd31d7a47e9341b83.jpg

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

Seznam literatury

- Buchtel, Jaroslav. Ejem, Miroslav. Vorálek, Rostislav. (2011), *Trénink volejbalu*. (1. vyd.). Praha: Karolinum.
- Dovalil, Josef a kol. (2002), *Výkon a trénink ve sportu*. (3. vyd.). Praha: Olympia.
- Haník, Zdeněk. Lehnert, Michal. (2004), *Volejbal 1*. (1. vyd.). Praha: Český volejbalový svaz.

Děkuji za pozornost

Mgr. Jindřich Pavlík



Zdroj: archiv autora, 2013