

Obsah

Úvod	5
1. Děj utkání ve volejbalu a systematika (Buchtel)	7
1.1 Děj utkání ve volejbalu	7
1.2 Systematika volejbalu	9
1.2.1 Herní systémy	10
1.2.2 Herní kombinace	10
1.2.3 Herní činnosti jednotlivce	14
2. Teorie tréninku volejbalu (Ejem)	21
2.1 Obsah tréninku volejbalu	22
2.1.1 Komponenty obsahu tréninku	22
2.1.2 Členění jednotlivých komponent	26
2.1.3 Tréninkové podněty	27
2.1.4 Tréninkové metody	28
2.1.5 Technologie tvorby tělesných cvičení s míčem	28
2.2 Principy tréninku volejbalu	43
2.2.1 Obecné principy tréninku volejbalu	43
2.2.2 Speciální principy tréninku volejbalu	52
2.3 Tréninkové zatížení a jeho diagnostika	62
2.3.1 Pojem tréninkového zatížení	62
2.3.2 Metabolická komponenta tréninkového zatížení	63
2.3.3 Komponenta řízení pohybu	72
2.3.4 Specifičnost	75
2.3.5 Tréninkové zatížení a jeho komponenty v dynamice tréninku	76
2.4 Tréninkový efekt	78
2.4.1 Pojem a dělení tréninkových efektů	78
2.4.2 Použití tréninkových efektů pro řízení tréninku volejbalu	82
2.4.3 Tréninkový efekt při učení pohybovým dovednostem a herním činnostem	86
2.4.4 Tréninkový efekt při rozvoji pohybových schopností	87
2.4.5 Další vybrané aspekty tréninkových efektů	88
2.5 Trénovanost a sportovní forma jako permanentní tréninkové efekty	90
2.5.1 Trénovanost	90
2.5.2 Sportovní forma	90
2.6 Výkon jako výsledek tréninku	92
2.6.1 Individuální herní výkon	93
2.6.2 Týmový herní výkon	121
3. Výběr talentů ve volejbalu (Buchtel)	123
3.1 Nábor do volejbalových přípravek	125
3.2 Realizace prvotního výběru	126

3.3 Zpracování výsledků	131
3.4 Výběr a zařazení účastníků do krátkodobých přípravek	131
3.5 Trénink v přípravkách	132
3.6 Zúžení přípravek na jednu s počtem 25–30 žáků	132
3.7 Zahájení první fáze tréninku – 1. rok volejbalové přípravy	132
4. Technicko-taktický rozvoj (Buchtel)	135
4.1 Charakteristika technicko-taktické stránky současného vrcholového volejbalu	135
4.1.1 Model hry vrcholových družstev z hlediska systémů hry	135
4.1.2 Model hry vrcholových družstev z hlediska herních kombinací	140
4.1.3 Model vrcholového hráče z hlediska herních činností jednotlivce	148
4.2 Specifika technicko-taktické stránky vrcholového volejbalu žen	152
4.3 Model hry družstva a hráčů i hráček pro vrcholový volejbal v kategoriích mládeže	156
4.3.1 Model hry družstva a hráče i hráčky v kategorii mladšího žactva	156
4.3.2 Model hry družstva a hráče i hráčky v kategorii staršího žactva	163
4.3.3 Model hry družstva a hráče i hráčky v kadetské kategorii	171
4.3.4 Model hry družstva a hráče i hráčky v juniorské kategorii	177
5. Kondiční rozvoj (Ejem)	184
5.1 Kondiční pohybové schopnosti	184
5.1.1 Rozvoj kondičních pohybových schopností	186
5.2 Koordinační schopnosti	189
5.2.1 Rozvoj koordinačních schopností	193
5.3 Výbrané problémy volejbalového kondičního rozvoje	194
5.4 Zásobník cvičení zaměřený zvláště na rozvoj koordinačních schopností	196
6. Regenerace (Vorálek)	201
6.1 Doplnková sportovní činnost	204
6.2 Kompenzační cvičení	205
6.2.1 Protahování svalů	206
6.2.2 Posilovací cviky	216
6.3 Plavání a cvičení ve vodě	222
6.3.1 Plavání	222
6.3.2 Cvičení ve vodě	222
6.4 Sauna a vodní procedury	225
6.4.1 Sauna	225
6.4.2 Vodní procedury	225
6.5 Sportovní masáž	227
6.6 Výživa	228
6.7 Pitný režim	231
6.8 Faktory zhoršující účinek regenerace	232
7. Negativní vlivy volejbalu – úrazy a chronické stavy (Vorálek)	233
7.1 Prevence úrazů	236
7.1.1 Rozcvičení	236
7.1.2 Užívání ochranných pomůcek	238
7.1.3 Doporučení a soubor cvičení pro snížení rizik vzniku úrazů	238
Resumé	251
Summary	253
Literatura	255