

Odborný zámer v oblasti rozvoja fyzickej pripravenosti a kondičnej prípravy v mládežníckom volejbale 2024- 2025

- Cieľ
- Kapitoly zamerania činnosti v oblasti rozvoja kondičnej a fyzickej pripravenosti vo volejbale
- Realizácia projektu a časový plán

Ciele projektu

Primárnym cieľom je odborná a personálna podpora v zosúladení zamerania kondičnej a fyzickej pripravenosti mládeže vo volejbale s akcentom na prezentáciu a zapracovanie základných princípov s prihliadnutím na vek, telesnú stavbu, stav pripravenosti organizmu, rozdiely v dievčenskej a chlapčenskej zložke.

Súčasťou cieľa je pripraviť vzorové TJ, programy kondičnej prípravy s prihliadnutím na úroveň kategórie a tréningových skupín, pri rešpektovaní individualizácie a zdravotnej spôsobilosti a následne rozvoj kondičných schopností mladých volejbalistov a volejbalistiek.

Súčasťou projektu sú tematické workshopy, praktické cvičenia, tvorba vzorových princípov plánovania kondičnej prípravy pre kluby, konzultačná činnosť pre trénerov a príprava vzorových podkladov pre kondičnú prípravu.

1. Kapitoly zamerania činnosti v oblasti rozvoja kondičnej a fyzickej pripravenosti vo volejbale

Vytvorenie systému a zamerania pre našu mládež je prvoradým cieľom. Vekové skupiny pre zameranie projektu rozvoja fyzickej a kondičnej pripravenosti vo volejbale:

- Vekové kategórie: športovci do 15 rokov
- Športovci nad 15 rokov kde sa rozdelia ešte nad podkategórie 15 - 17 a 17 - 19 rokov.

A) Veková kategória do 15 rokov:

- Táto kategória môže posilňovať s vlastnou váhou a môže sa začať už od mladého veku. Deti treba zábavnou formou naučiť správne pohybové vzorce a funkčnosť celého tela aby spevnili chrbát a kĺby, lebo volejbal je náročný šport. Je dôležité chrániť našich volejbalistov, hlavne ak sa chcú dlhodobo venovať volejbalu, aby posilňovali chrbát, ramená, kolená a členky, ktoré najviac trpia pri našom športe.
- Pre trénerov je dôležité všimnúť si aké majú nedostatky naši športovci napr. či majú skrútené svalstvo, či sú hypermobilitné. Tieto problémy treba postupne odstraňovať správnym dynamickým strečingom a posilňovaním nie len veľkých svalových skupín.

Realizačný plán pre kategóriu do 15 rokov:

- do leta /jún - august/ zorganizovať v každej oblasti workshop, ktorý bude obsahovať ukážkový tréning (rozcvička dynamického strečingu, cvičenia na posilňovanie, aké chyby si majú všimnúť)

- Výmena kontaktov s klubmi a trénermi na užšiu spoluprácu na skvalitnenie tréningu mladých športovcov

B) Veková kategória nad 15 rokov:

Realizačný plán pre vekovú kategóriu 15 - 17 rokov:

- Zintenzívniť posilňovanie s vlastnou váhou a zaradiť postupne posilňovňu ak je to možné a ak nie treba viac posilňovať na tréningoch volejbalu (minimálne 2x až 3x do týždňa po 30 min.)
- Zorganizovať pre trénerov tejto kategórie v každom kraji Workshop, kde už bude v praxi predstavené posilňovanie v hale a v posilňovni
- Pre vybrané skupiny hráčov a hráčok klubom a trénerom zabezpečiť minimálne 1x za rok testovanie fyzickej zdatnosti /odrazová výbušnosť, rýchlosť, vytrvalosť)
- Výmena kontaktov ak nemá klub kondičného trénera na väčšiu spoluprácu s trénermi klubov projektov talentovanej mládeže /databáza trénerov kondičnej prípravy vo volejbale/

Realizačný plán pre vekovú kategóriu od 17 do 19 rokov:

- Zabezpečenie povinnej a pravidelnej kondičnej záťaže v posilňovni 2x do týždňa, ak nie je možnosť tak vyhradiť 2x do týždňa tréning v hale na posilňovanie.
- Pripraviť vzorový Workshop pre túto kategóriu
- Pre vybrané skupiny hráčov a hráčok klubom a trénerom zabezpečiť minimálne 1x za rok testovanie fyzickej zdatnosti /odrazová výbušnosť, rýchlosť, vytrvalosť)
- Výmena kontaktov ak nemá klub kondičného trénera na väčšiu spoluprácu s trénermi klubov projektov talentovanej mládeže /databáza trénerov kondičnej prípravy vo volejbale/

C) Realizácia kondičnej prípravy pre reprezentácie mládeže vo volejbale

- Zabezpečiť podrobný prehľad o kondičnej pripravenosti hráčov a hráčok vo všetkých kategóriách reprezentačných družstiev mládeže
- Zabezpečiť spoluprácu s realizačným tímom reprezentácie a spoločné nastavenie programu v posilňovni plus osobné tréningy na zrazoch reprezentácie
- Zabezpečiť viac krát ročne podrobné testovanie (sily, , rýchlosti, vytrvalosti, hlbokého stabilizačného systému)
- Individuálny prístup k hráčom a hráčkam a prispôbenie sa ich potrebám v silových, disbalančných a stravovacích plánoch (napr. zranenia, obezita, slabá fyzická pripravenosť)

- Zabezpečiť prepojenie s klubovými trénermi hráčov a hráčov zaradených do prípravy reprezentácie
- Stanovenie obsahu tréningových plánov v oblasti kondičnej prípravy pre všetky uvedené vekové kategórie a informovanie trénerov v kluboch

D) Princípy pre tvorbu tréningových programov

Kategória do 15 rokov:	2-3x do týždňa po 30min.	Všeobecné spevnenie brucha, chrbtu, horných a dolných končatín, cvičenie na nestabilných plochách	Workshop: výškolenie trénerov v každom kraji	Bez testovania
Kategória 15-17 rokov:	2-3x do týždňa po 40min.	Forma kruhového tréningu. Vlastná váha a pridať aj váhy (jednoručky, medicínbal, TRX, expandre)	Workshop: výškolenie trénerov v každom kraji a praktické ukážky	Testovanie: Výskok na Opto jumpe, odhod medicínbalom (obojručne, jednoručne) rýchlosť
Kategória 17-19 rokov:	2x do týždňa posilňovňa	Forma kruhového tréningu. Špeciálne sa jednotlivci venovať horným a dolným končatinám.	Individuálna komunikácia s trénermi v kluboch na polročnej báze.	Testovanie: Výskok na Opto jumpe, odhod medicínbalom (obojručne, jednoručne) rýchlosť, vytrvalosť
Reprezentácia - mládežnícke kategórie	Bude záležať v akej fáze prípravy sa družstvo nachádza.	Striedanie kruhového tréningu a špeciálneho na dolné a horné končatiny. Individuálne plánovanie programov.	Konzultácie s trénermi a zúčastňovanie sa na sústreďeniach koľko bude potrebné.	Testovanie: ak je možnosť v NŠC

2. Realizácia projektu, časový plán

1. Naplánovať predstavené workshopy cca v každej oblasti /BA, západ, stred, východ/ v období jún - september kde príde k stretnutiu s trénermi a kondičnými trénermi klubov v jednotlivých oblastiach a k predstaveniu zámeru a obsahu pre jednotlivé cieľové skupiny.
2. Cieľ je zlepšiť a skvalitniť prácu v našich kluboch v kondičnej príprave. Počas leta vzdelávať a v novej súťažnej sezóne už systematicky a koncepčne prezentovať jednotlivé zámery pre cieľové skupiny, ako sú predstavené v odbornom zámere. Vyhodnocovať testovanie, a kontrolovanie v našich kluboch ako sa posúvajú v zdokonaľovaní v kondičnej príprave. Počas sezóny 2024/2025 spustiť spoluprácu s reprezentáciami ako ďalšiu fázu projektu.
3. Po sérii workshopov pripraviť vzorové plány a cvičenia zamerané na rozvoj kondičných schopností a fyzickej pripravenosti volejbalistov a volejbalistiek pre cieľové skupiny
4. Pripraviť databázu trénerov pracujúcich s kondičnou prípravou vo volejbale v našich kluboch a s nimi prepojiť zdieľanie informácií a celkového zámeru spolupráce v projekte.

Bratislava, 15.3.2024

Richard Nemec - zodpovedný tréner za projekt