

TECHNOLOGIE VOLEJBALOVÉHO TRÉNINKU

1.1 Herní výkon

- 1.1.1 Individuální herní výkon
- 1.1.2 Herní výkon družstva
- 1.1.3 Příznaky výkonu hráčů na různých výkonnostních úrovních

1.2 Didaktický proces ve volejbalovém tréninku

- 1.2.1 Učební cíle
- 1.2.2 Činnosti trenéra
- 1.2.3 Osobnost hráče (v mládežnickém věku)
- 1.2.4 Interakce trenér-hráč

1.3 Didaktické formy a vyučovací metody

- 1.3.1 Didaktické formy
- 1.3.2 Vyučovací metody

1.4 Technologie tréninkového procesu ve volejbalu

- 1.4.1 Technologie konstrukce tréninkové jednotky
- 1.4.2 Technologie herního tréninku
- 1.4.3 Technologie kondičního tréninku

1.5 Manipulace se zatížením v bioenergetickém smyslu

Použitá a doporučená literatura ke kapitole „Technologie volejbalového tréninku“

Otázky ke kapitole „Technologie volejbalového tréninku“

ROZBOR VOLEJBALOVÉ ROZEHRY – SYSTEMATIKA VOLEJBALU

2.1 Úvod

2.2 Analýza a syntéza volejbalové rozhry

- 2.2.1 Primární dělení: základní fáze rozhry
- 2.2.2 Sekundární dělení: dílčí fáze rozhry
- 2.2.3 Terciální dělení rozhry: týmová činnost v herní situaci
- 2.2.4 Skupinové činnosti
- 2.2.5 Individuální herní činnosti
- 2.2.6 Týmové a skupinové herní řetězce
- 2.2.7 Individuální herní řetězce
- 2.2.8 Syntéza volejbalové rozhry, herní děj
- 2.2.9 Herní chování



2.3 Herní systémy

2.3.1 Kritéria pro dělení systémů

2.3.2 Nové pojetí systémů ve volejbalu

Použitá a doporučená literatura ke kapitole „Rozbor volejbalové roze hry – systematika volejbalu“

3. HERNÍ TRÉNINK VE VOLEJBALU

3.1 Aplikace obecných principů pohybového učení na volejbal

3.1.1 Model učebních úkolů

3.1.2 Specifika volejbalu

3.1.3 Učení jako trvalá změna

3.1.4 Napřed prsty, potom bagr nebo dohromady?

3.1.5 Každá smeč je jiná a přeci stejná, co s tím?

3.1.6 Magické slůvko „transfer“

3.1.7 Dobrý volejbalista se učí z vlastních chyb

3.2 Model posloupnosti herního tréninku ve volejbalu

3.2.1 Herní trénink a herní nácvik

3.2.2 Model posloupnosti z pohledu didaktických metod

3.2.3 Herní od slova „hrát“

3.3 Sedm učebních úkolů herního tréninku ve volejbalu

3.3.1 První didaktický kříž: „od základů techniky k individuální herní činnosti“

3.3.2 Druhý didaktický kříž: „od individuální (skupinové) k týmové činnosti v průběhu roze hry“

3.3.3 Didaktické inventáře a inventáře faktorů typových herních situací

3.4 Trénink základů techniky volejbalových odbití (1. učební úkol)

3.4.1. CO?

3.4.2 JAK?

3.5 Trénink variant techniky a součinnostních vazeb v proměnlivých podmínkách (2. učební úkol)

3.5.1 CO?

3.5.2 JAK?

3.6 Trénink individuální činnosti a skupinové součinnosti v upravených herních podmínkách (3. učební úkol)

3.6.1 CO?

3.6.2 JAK?

3.7 Trénink individuální činnosti a skupinové součinnosti v reálných herních podmínkách (4. učební úkol)

3.7.1 CO?

3.7.2 JAK?

3.8 Trénink týmové činnosti v typové herní situaci (5. učební úkol)

2.8.1 CO?

2.8.2 JAK?

3.9 Trénink individuálních a skupinových herních řetězců (6. učební úkol)

3.9.1 CO?

3.9.2 JAK?

3.10 Trénink týmové činnosti v průběhu rozehry (7. učební úkol)

3.10.1 CO?

3.10.2 JAK?

3.11. Co zbývá dodat závěrem?

3.11.1 Herní systém – „krok“ navíc ...?

3.11.2 „Antidogmatická poznámka“ závěrem

Použitá a doporučená literatura ke kapitole „Herní trénink ve volejbalu“

Otázky ke kapitole „Rozbor volejbalové rozehry – systematika volejbalu“

a „Herní trénink ve volejbalu“

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA VE VOLEJBALU

3.1 Význam kondice pro hráče

4.1.1 Kondice ve volejbalu

4.1.2 Kondiční příprava

4.1.3 Všeobecná a speciální kondiční příprava

4.1.4 Požadavky herního výkonu – bioenergetické hledisko, jednotlivé motorické schopnosti, svalové skupiny

4.1.5 Aplikace specifických zásad tréninku v kondiční přípravě

4.1.6 Výsledky diagnostiky jako základ stanovení zatížení v kondiční přípravě

3.2 Trénink motorických schopností

4.2.1 Síla

4.2.2 Rychlost

4.2.3 Vyrvalost

4.2.4 Koordinace (obratnost)

4.2.5 Flexibilita (pohyblivost)

3.3 Kondiční příprava v jednotlivých kategoriích

4.3.1 Přípravka, mladší žáctvo

4.3.2 Starší žáctvo

4.3.3 Kadeti a junioři

4.3.4 Dospělí

Použitá a doporučená literatura ke kapitole „Kondiční příprava ve volejbalu“

Otázky ke kapitole „Kondiční příprava ve volejbalu“

5. VYBRANÉ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY VOLEJBALU

5.1 Předmět psychologie sportu (volejbalu)

5.2 Psychologická příprava volejbalisty

5.2.1 Odpovědnost za psychologickou přípravu hráčů

5.2.2 Psychologické souvislosti tréninku ve volejbalu

5.2.3 Psychologické souvislosti utkání ve volejbalu

5.2.4 Vybrané ukázky hledání psychologických souvislostí ve volejbalu

Použitá a doporučená literatura ke kapitole „Vybrané psychologické aspekty volejbalu“

6. DIAGNOSTIKA TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ VE VOLEJBALU

6.1 Úvod

6.2 Tréninkové zatížení a jeho diagnostika

6.2.1 První hledisko

6.2.2 Druhé hledisko

6.2.2.1 Metabolická komponenta tréninkového zatížení

6.2.2.2 Komponenta řízení pohybu

6.2.2.3 Specifičnost

6.3 Tréninkový efekt a jeho diagnostika

6.3.1 Vybrané otázky diagnostiky

6.3.1.1 Sledování tréninkového efektu při učení pohybovým dovednostem, resp. nácviku HČJ

6.3.1.2 Vybrané další aspekty okamžitého tréninkového efektu a jejich diagnostika

6.3.1.3 Sledování trvalého tréninkového efektu při rozvoji pohybových schopností

6.4 Herní výkon a jeho diagnostika

Použitá a doporučená literatura ke kapitole „Diagnostika tréninkového zatížení ve volejbalu“

Otázky ke kapitole „Diagnostika tréninkového zatížení ve volejbalu“

7. DIAGNOSTIKA HERNÍHO VÝKONU VE VOLEJBALU

7.1 Úloha trenéra a statistika ve volejbalu

7.1.1 Koncept pravděpodobnosti

7.1.2 Trenér a statistik ve volejbalu

7.2 Tradiční postupy diagnostiky herního výkonu ve volejbalu

7.2.1 Pro tužku i pro počítač: věrohodnost, opakovatelnost, objektivita

7.2.2 Využití diagnostiky herního výkonu ve volejbalu

7.2.3 Typy hodnotících škál

7.2.4 Prostředky diagnostiky herního výkonu ve volejbalu

- 7.2.5 Využití počítačové techniky v diagnostice herního výkonu
- 7.2.6 Diagnostika herního výkonu ve vrcholovém volejbalu: program DataVolley
- 7.2.7 Uplatnění diagnostiky herního výkonu ve volejbalu

7.3 Hodnocení herních dějů – nový přístup

- 7.3.1 Kam se dospělo při hledání vítězných cest v minulosti?
- 7.3.2 Změna přístupu po roce 1998
- 7.3.3 Kvalitativní a notační analýza
- 7.3.4 Kódování herních situací
- 7.3.5 Jak dostat herní děj do vzorce?
- 7.3.6 Třídění dat ve volejbalovém výzkumu
- 7.3.7 Přínos nového pojetí herních dějů pro praxi

7.4 Možnosti práce s videozáznamem ve volejbalu, editace, prezentace

- 7.4.1 Zachycení digitálního obrazu a přenos do počítače
- 7.4.2 Editace záznamu
- 7.4.3 Nutné parametry PC pro práci s videozáznamem

Použitá a doporučená literatura ke kapitole „Diagnostika herního výkonu“

Otázky ke kapitole „Diagnostika herního výkonu“

ZDRAVOTNÍ ASPEKTY VOLEJBALU

3.1 Úrazy a chronické stavy ve volejbalu (specifika úrazů a jejich léčení)

- 8.1.1 Obecná část – úrazová epidemiologie volejbalu
- 8.1.2 Speciální část – úrazy a chronické stavy ve volejbalu podle lokalizace
- 8.1.3 Specifika dětí
- 8.1.4 Specifické zdravotní aspekty ve volejbalu žen
- 8.1.5 První pomoc

8.2 Prevence

- 8.2.1 Obecná část – úrazová epidemiologie
- 8.2.2 Speciální část

3.3 Regenerace a rehabilitace

- 8.3.1 Pojmy regenerace, rehabilitace a kompenzace
- 8.3.2 Principy rehabilitace po úrazech ve volejbalu
- 8.3.3 Regenerace unaveného organismu

3.4 Kompenzace

- 8.4.1 Kompenzace z pohledu fylogenetického vývoje jednotlivých svalů a svalových skupin
- 8.4.2 Svalová dysbalance

8.5 Výživa a pitný režim

- 8.5.1 Požadavky na energii a výživu
- 8.5.2 Výživa před, během a po zátěži
- 8.5.3 Doplnková výživa
- 8.5.4 Voda a pitný režim

8.6 Role volejbalového lékaře

8.6.1 Preventivní sportovní vyšetření

Použitá a doporučená literatura ke kapitole „Zdravotní aspekty volejbalu“

Otázky ke kapitole „Zdravotní aspekty volejbalu“

9. METODICKÉ VÝSTUPY, VEDENÍ ZÁVĚREČNÝCH PRACÍ A ZÁVĚREČNÉ ZKOUŠKY

9.1 Seznámení se studijními materiály

9.2 Zadání metodických výstupů (seznam témat pro MV I)

9.3 Realizace metodických výstupů a praktická činnost trenéra

9.4 Systém hodnocení metodických výstupů

9.5 Zadání závěrečných seminárních prací pro školení trenérů 2. třídy

9.6 Konzultace

9.7 Závěrečné zkoušky a systém hodnocení

9.7.1 Forma závěrečné zkoušky

9.7.2 Praktická část závěrečných zkoušek – metodický výstup II (MV II)

9.7.3 Obhajoba závěrečné práce (oponentura)

9.7.4 Teoretická zkouška

9.7.5 Závěrečné hodnocení

9.7.6 Postup při nesplnění požadavků zkoušek

9.8 Témata metodických výstupů I z kapitoly herní trénink

9.9 Témata metodických výstupů II z kapitoly herní trénink

10. DODATEK – MANAŽERSKÉ, MARKETINGOVÉ A PRÁVNÍ SOUVISLOSTI VOLEJBALOVÉ ČINNOSTI

10.1 Management

10.2 Marketing

10.3 Aplikace na volejbal

10.4 Vzorový marketinkový model

10.4.1 Analýza stavu – silné a slabé stránky volejbalu

10.4.2 Připravenost ČVS na komerční realizaci svých majetkových práv v roce 1996 a postup při vzniku projektu „Český volejbal“

10.5 Závěr