Развитие силы и скоростно-силовых качеств в волейболе

А.Е.Кораблев РЛ №101

Особое место в специальной физической подготовке волейболистов занимает скоростно-силовая подготовка – развитие двигательных качеств силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол. Взаимодействие этих основных качеств имеет большое значение в технике и играет в ней ведущую роль (нападающий удар, подача, прием мяча, блокирование и др.)

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств .

1.Метод кратковременных усилий Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или околопредельные усилия). Упражнения с околопредельными усилиями выполняются до трех раз в подходе, с предельными – не больше одного раза.

2.Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 50% максимальных, до наступления утомления.

3.Метод непредельных усилий (30-40% максимальных) – упражнения выполняют с предельной скоростью.

4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Выполнение нападающего удара с отягощением на поясе или ногах, выполнение подачи с отягощением на падающей руке.

5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбираются таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания можно задавать всей группе по станциям или индивидуально.

Примерные упражнения для развития силы мышц и скоростно – силовых качеств.

1.Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями.

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Из упора стол у стены одновременное и повременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах.

4. Упор лежа. Передвижения на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе.

5. Из упора присев, разгибаясь вперед – вверх, перейти в упор лежа.

6. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

7. Закрепив резиновый амортизатор в различных точках на гимнастической стенке, выполнять имитационные упражнения, по структуре сходные с техническими приемами.

8. Метание теннисного мяча в стенку через волейбольную сетку с места, в прыжке, с разбега в прыжке.

9. Прыжки со скакалкой.

10. Прыжки с разбега и с касанием предметов на оптимальной и максимальной высоте.

11. Многократное прыжки через гимнастическую скакалку на одной и обоих ногах.

12. Напрыгивание на предметы различной высоты.

13. Упражнение с волейбольными мячами.