

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Волейбол, як і будь яка гра, постійно розвивається. Кожні чотири роки вносяться зміни в правила гри, як істотні, так і незначні. Це, в свою чергу, тягне за собою зміни в тактиці, техніці, організації гри та комплектуванні команди.

Розглянемо фактори, які впливають на підхід до організації тренувального процесу та комплектування команди.

1) Гра йде за системою з тенісним набором очок, в результаті:

- тривалість гри зменшилась;
- зросла психологічна напруга на гравців, пов'язана з важливістю кожним розіграшу м'яча;
- зріс елемент випадковості;
- з'явилась необхідність вдало реалізовувати «знімання» з подачі суперника, тому що очки набираються після кожного розіграшу м'яча.

2) Спеціалізація гравців:

- поява ліберо і специфічний процес тренування гравців цього амплуа;
- зміна ролі центрального блокуючого. Постійний вихід і вхід в гру гравців цього амплуа змінив підхід до їх тренування;
- зміна вимог до техніки і якості прийому в зв'язку з зростанням ролі подачі та різними її видами;
- зросла необхідність навчання гравців різним типам подач, і використання їх в різних ігрових ситуаціях;
- помітно зросла роль тренерських рішень по ходу гри, особливо, правильність та своєчасність замін.

3) Зміна правил волейболу. Особливо часто змінюється інтерпретація правил гри над сіткою.

4) Зміна пріоритетів технічних елементів волейболу:

- необхідність витратити більше часу на тренування окремих технічних елементів у зв'язку з зростанням їх ролі, наприклад, подачі. Необхідно, щоб гравець володів усіма видами подачі, а на тренування цього елемента йде багато часу;
- атака з задньої лінії має велике значення в чоловічому і жіночому волейболі. Іноді три гравці задньої лінії можуть брати участь в атакуючих діях команди;

- дуже важлива роль ліберо. Тренеру необхідно добре собі уявляти, як вводити цього гравця в гру.

5) Швидкість гри змінилася і постійно зростає:

- змінилися вимоги до швидкісних якостей гравців;
- збільшилися швидкість подачі;
- збільшилися швидкість передачі. Тобто, зменшився час, від торкання м'яча зв'язуючим гравцем, до моменту атаки. І цей відрізок часу, постійно зменшується;

- збільшення швидкості атаки із задньої лінії. Якщо швидкість гри в атаці зростає, то повинна рости і швидкість реакції блокуючих гравців.

6) Зміни характеристик гравців:

- ростові і фізичні дані. Можливість постійно покращувати фізичну форму гравців за допомогою різних засобів: харчування, фізичної підготовки, ігрових вправ і т. п.;

- змінилася висота обробки м'яча над сіткою, що теж змінює характер гри;

- використання сучасних засобів відновлення гравців. Необхідно балансувати між гарною фізичною формою гравця і небезпекою, що той, на піку своєї готовності, може травмуватися.

7) Аналіз гри:

- використання сучасного програмного забезпечення. Спеціалізована програма DATA VOLLEY дозволяє тренеру всебічно і якісно проаналізувати гру як своєї команди, так і команди суперника;

- ефективність використання всього тренерського штабу в обробці інформації та побудові тренувального процесу;

- визначення найкращого способу донести інформацію що надходить, до гравців команди.

8) соціально-політичний вплив на гру:

- волейбол конкурує з іншими видами спорту за час і місце, яке може отримати на телебаченні, в Інтернеті, в інших ЗМІ;

- роль фінансів зросла, і постійно зростає. Цей фактор істотно впливає на комплектування команди висококваліфікованими гравцями.

Отже, для вдалої конкуренції, тренерам необхідно постійно відслідковувати вплив різних факторів на гру, проводити аналіз та своєчасно вносити корективи в організацію тренувального процесу команди.