

Методическая разработка
«Методы скоростно-силовой подготовки в волейболе»

Повторный метод многократное преодоление непредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе). Дозировка: число повторений в серии – 10-15; интервал отдыха между сериями – 2-4 мин; количество серий – 5-6; многократное преодоление непредельного сопротивления с непредельным числом повторений, со сменой усилий, в пределах 30-60% от максимума. Дозировка: число повторений в серии – 10-15; интервал отдыха между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-6.

Интервальный метод (только для прыжковых упражнений без отягощения) – параметры физической нагрузки постоянны для одной тренировки.

Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. Для каждой «станции» определенный, выбранный тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.

Сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например: выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах. Дозировка: интенсивность – высокая; продолжительность одной серии – до появления признаков мышечной усталости; отдых между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-6.

Методист Голованов Н.В.