

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Часть I.	
Характеристика волейбола	4
1.1. Развитие игры волейбол.	4
1.2. Основные понятия и терминология	13
1.3. Классификация волейбола	16
1.4. Основные компоненты игры	19
Часть II.	
Определяющие черты спортивной тренировки волейболистов ...	25
Часть III.	
Организация тренировочных занятий квалифицированных волейболистов.	31
Часть IV.	
Содержание тренировочного процесса квалифицированных волейболистов.	43
4.1. Физическая подготовка.	43
4.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	43
4.1.2. Специальная физическая подготовка (СФП) ..	71
4.2. Техническая подготовка	100
4.3. Тактическая подготовка	127
4.4. Психологическая подготовка.	143
4.5. Интегральная подготовка	145
4.6. Некоторые аспекты тренировки «либеро»	147
Часть V.	
Подготовка волейбольных резервов	151
5.1. Возрастные особенности развития организма детей и подростков.	153
5.2. Возрастное развитие физических качеств волейболистов	155
5.3. Содержание подготовки юных волейболистов ...	160
Литература	173