



Teori dan Metode Melatih Fisik Bola Voli

Karakteristik permainan Bola Voli

- Olahraga yang sangat dinamis dan kompetitif
- Atlet terus bergerak dan merespons dengan kelincahan untuk situasi yang membutuhkan gerakan lateral, diagonal, horizontal, dan vertikal
- Dibutuhkan persiapan yang ekstensif bagi seorang atlet untuk mengembangkan kekuatan yang dibutuhkan pada lompatan vertikal, menggunakan tumpuan satu atau dua kaki
- Gerakan yang melibatkan kelincahan lateral dan diagonal, kecepatan, dan ledakan melompat terjadi berkali-kali

Characteristics of Play

- **ATTACKT**

- Tindakan mengayunkan lengan di atas kepala dilakukan saat mengudara tanpa dukungan tanah setelah melompat dan dengan memukul bola tanpa menggunakan peralatan apapun

- **BLOCK**

- dilakukan saat mengudara tanpa dukungan darat, untuk menghentikan bola dari serangan yang dapat melaju lebih dari 100km/jam dengan keduanya tangan (satu tangan) atau kedua lengan.
- Blocker harus bergerak dan melompat dengan tepat

- **RECEPTION, DIG**

- Dalam bola voli putra, menerima servis lompat harus dilakukan sedikit 0,7 detik setelah servis

- **JUMP SERVE, JUMP FLOAT SERVE**

- Seperti yang berlaku untuk menyerang

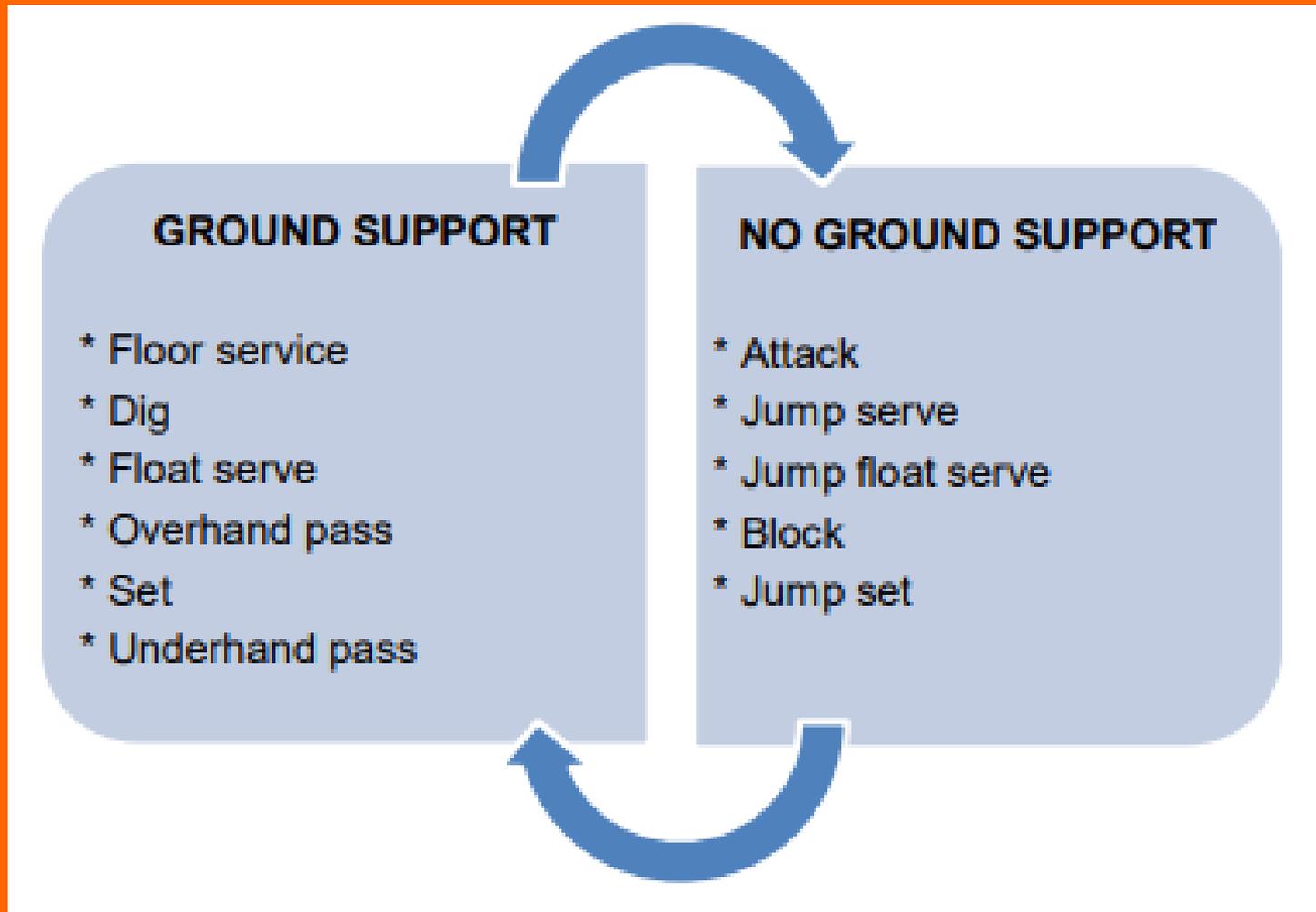
- **FLOAT SERVE**

- Menggunakan rantai kinetik dengan penopang tanah yang mentransfer energi dari anggota badan bawah ke anggota badan atas untuk memukul bola dengan tindakan overhead

- **SETUP**

- Bergerak cepat, lincah, perubahan arah

Plays with and without ground support



Game Characteristics



Single play time - Approx. 3 sec.

Rally time - 5-30 sec.

Play interval - 15 sec.

Match duration - 60-120 min.

Number of attacks (player/match) - 50 times

Physical Factors

Attack, serve:

- Range of movement and stability of the shoulder joints and the chest
- Range of movement of the thoracic vertebrae
- Stability and strength of the trunk

Reception, digging:

- Flexibility of the ankle and hip flexor joints
- Stability of the shoulder and the elbow joints
- Stability of the trunk

Block:

- Stability and strength of the trunk
- Stability of the shoulder and the elbow joints

Pass:

- Range of movement and stability of the shoulder joints and the chest
- Range of movement of the wrist joint

Jump:

- Muscular strength (power) of the buttocks/ gluteus and the legs
- Strength of the trunk

Tujuan khusus:

- Membantu atlet mencegah cedera dan menghasilkan kekuatan, daya ledak, kecepatan, dan fleksibilitas dibutuhkan untuk permainan
- Kapasitas aerobik pemain, memungkinkan mereka untuk bersaing di tingkat aerobik intens

Usia yang tepat untuk memulai pengkondisian fisik secara terstruktur

- Usia 13 hingga 15 mulai mengekspos pemain berlatih intens untuk merangsang aerobik ..pada saat yang sama peningkatan keterampilan.
- Memulai program kekuatan menggunakan berat badannya sendiri, seperti push-up, sit-up, bench dips, dan lompat vertikal
- Usia 15 tahun ke atas boleh memulai menggunakan beban tambahan luar.
- Latihan kekuatan harus sepadan dengan usia atlet, pengalaman, perkembangan tubuh, dan pola pertumbuhan masa depan

Principles of Exercise

FITTE:

Frequency

Intensity

Time

Type

Enjoyment

Warming Up