



Volejbalová akademie

- Vrcholový a klubový sport – výkonnostní soutěže, krajská i státní reprezentace
 - Amatérský sport – veřejnost
 - Školní sport – vzdělávání
 - Pohybový sport – pohybová gramotnost od nejútlejšího věku
- Zdravý sport – fyzická i mentální připravenost, obrana proti sociopatologickým vlivům

Úvodní preambule



- Národní sportovní agentura a Český volejbalový svaz společně podporují projekt, který je zaměřen na rozvoj volejbalových talentovaných hráček a hráčů v mládežnických kategoriích ČR
- Projekt ČVS „**Základní škola volejbalu**“ integruje celou oblast mládežnického volejbalu tak, aby stejně jako sám název „Základní škola“ (široká příprava na život) zahrnoval:
 - jak činnost ČVS v oblasti přípravy reprezentačních družstev mládeže,
 - programy Sportovních center a středisek mládeže, **krajských center mládeže – akademií**
 - mládežnické volejbalové hnutí v jednotlivých krajích České republiky

Cíle



- Centralizace talentů a vytvoření nadstandardních výchovně vzdělávacích i sportovních podmínek pro pohybově nadané hráče s cílem optimalizovat sportovní, společenský a osobnostní rozvoj každého jedince
- Reprezentace Královéhradeckého kraje na vrcholných akcích – MČR, ODM (kraj i kluby)
- Systematická a pečlivá výchova sportovců pro vrcholové soutěže a reprezentace ČR

Slabé stránky mládežnického volejbalu v našem kraji

- Menší hodinový rozsah přípravy sportovců v klubech i kraji
- Erudované trenéry nemůžeme udržet u volejbalu na plný úvazek
- **Není zde sportovní gymnázium**
- Absence nejvyšších soutěží dospělých žen a mužů – extraligy
- Nedostatek finančních prostředků a nestabilita dotačního systému v ČR
- Nedostatek sportovní infrastruktury

Silné stránky mládežnického volejbalu v kraji



- Patříme k TOP 5 krajům, co se týče mládežnické členské základny
- V kraji máme klub se statutem SCM a SpS
- Kluby v kraji se účastní nejvyšších soutěží mládeže U18, U20, U22 a Českých pohárů a Mistrovství ČR U14 a U16
- Trenéři v kraji se zájmem se do projektu zapojit
- Postupná tvorba Strategie rozvoje volejbalu v Královéhradeckém kraji
- Možnost vícezdrojové financování – Královéhradecký kraj, město Hradec Králové, Český volejbalový svaz, Královéhradecký krajský volejbalový svaz + partner

Kategorie



- Zajištění fungování mládežnické volejbalové akademie Královéhradeckého kraje dívek a chlapců **v kategoriích U16, U14**
- Postupné rozšíření v kategoriích **U 18, U20, U22 + sportovní gymnázium**
- Dvě věkové kategorie (Benjamínci U14 a Lvíčata U16)
- Z hlediska základní školní docházky jsou určeny pro žáky 6.-9. tříd.

Současný stav U16 krajské reprezentace



- Každý měsíc minimálně 1 sraz – jednodenní
- 50-60 hodin tréninků – 1 reprezentace
- Vrcholné akce – Olympiáda mládeže, MČR krajských reprezentací
- Náplň z velké části – volejbal
- Chybí v adekvátním rozsahu – kondiční příprava, regenerace, taktická příprava apod.

Plán v rámci akademie U16 krajské reprezentace



- Každý měsíc minimálně 1-2 srazy – vícedenní + 2 vícedenní soustředění
- 20 dívek a 20 chlapců
- Navýšení tréninkových dní a objemu s prvky centralizace,
- 1 reprezentace 120 hodin tréninků/sezóna + 60 hodin soustředění
- Mezinárodní konfrontace – výměnné pobyty, stáže trenérů (Polsko, Belgie)
- Vyvážený rozvoj sportovců – kondiční příprava, výživa, fyzioterapie, regenerace, akademické prospívání, lékařský dozor, psychologie
- Školení, výchova a navýšení odbornosti a kvalifikace trenérů = erudování trenéři

Současný stav U14 Benjamínci



- 6 srazů dívek a 4 srazy chlapců ročně - jednodenní
- 30 hodin tréninků dívky a 20 hodin chlapci
- Bez vrcholných akcí
- Náplň z velké části – volejbal
- Chybí v adekvátní rozsahu – kondiční příprava, regenerace, taktická příprava

Plán v rámci akademie U14 Benjamínci



- 8 srazů dívky a 8 srazů chlapci – vícedenní
- 40 dívek a 20 chlapců
- Navýšení tréninkových dní a objemu s prvky centralizace,
- 1 reprezentace 70 hodin tréninků + 15 hodin zařazení turnajů a zápasů
- Mezinárodní konfrontace – turnaje včetně mezinárodních
- Vyvážený rozvoj sportovců – kondiční příprava, výživa, fyzioterapie, regenerace, akademické prospívání, lékařský dozor
- Školení, výchova a navýšení odbornosti a kvalifikace trenérů = erudování trenéři

Plán v rámci akademie Beachvolejbal



- Dostat beachvolejbal do podvědomí volejbalového hnutí kraje včetně klubů a trenérů
- Zajistit komunikaci a propagaci v rámci Královéhradeckého ale i Pardubického kraje
- Passportizovat beachvolejbalové areály a kurty – kluby, města, obce našeho kraje
- Zmapovat, jaké kluby by měly zájem spolupracovat v rámci akademie po skončení šestkové sezóny a absolvovaly letní sezónu na písku
- Zmapovat, kteří trenéři by měli zájem spolupracovat v rámci beachvolejbalu našeho kraje
- Uspořádat v zimě 2-3 beachvolejbalové 1 denní krajské kempy po kategorie (U16-U20)
- Zajistit účast vybraných hráček a hráčů na zimních pražských turnajích a beach lize
- Postupná tvorba konceptu a pořádání kempů pro ODM 2026 Praha – r. 2010 a mladší

Tréninkový proces a personální zabezpečení akademie



- Pravidelná komunikace a spolupráce všech trenérů akademie včetně pravidelného vzdělávání, **25.-30.9. zahraniční stáž Belgie (12 perspektivních trenérů kraje).**
- Výchova statusu profesionálních hráček a hráčů ve všech vývojových směrech (zdraví, kondice, psychická odolnost, samostatnost, finanční gramotnost profi sportu, péče o vlastní tělo, samostudium)
- Částečný individuální plán dle sportovního vytížení
- Doplnkové tréninky a aktivity – plavání, gymnastika, atletika, taktická příprava, cvičení na střed těla apod.
- Pravidelné zajištění lékařského servisu, fyzioterapeutických a masérských služeb
- Metodika tréninku řízená Českým volejbalovým svazem

Tréninkový proces a personální zabezpečení akademie



- Pravidelná zpětná vazba do mateřských oddílů včetně jejich trenérů
- **Sportovci hrají o víkendech soutěže za mateřské kluby**
- Pravidelná komunikace trenérů a rodičů – software, mail, schůzky s využitím soc. sítí a obecně komunikačních prostředků, školní prospěch
- Komunikace se školami v rámci uvolnění z výuky
- Stravování sportovců na základě doporučení výživového poradce, stravovací režim a návyky včetně komunikace tématu s rodiči
- Průběžné sledování hráče v tréninkové jednotce (TJ), v utkáních
- Mentální coach - osobní screening každého hráče, individuální a skupinové pohovory
- Klíčový faktor úspěšného sportovce = mentální připravenost

- Zpracoval: Jakub Lejsek – manažer VA KKVS