

БАСКЕТБОЛ

Автори: Мариана Борукова
Явор Аспарухов

Характеристика на модела

Изключително преимущество за кандидата е високият ръст с атлетично телосложение и хармонично развита мускулатура - широк раменен пояс, дълги ръце и крака, не много тежък с добра координация. Трябва да притежава висока скорост на придвижване, пъргавина и много добър отскок.

Функционалната характеристика на спорта изисква висок анаеробен и аеробен капацитет и възможности за бързо включване в работа и бързо възстановяване. Нервно-психическите изисквания са свързани със сангвиничен тип нервна система, голям капацитет за разпределеност и концентрация на вниманието, пространствена ориентация, много добра двигателна координация, развито чувство за дисциплина и отговорност към отбора, самообладание, силно желание за победа и обща интелигентност.

Описание на тестовете

1. Ръст. Измерва се по стандартна методика с помощта на ръстомер. Изследваното лице застава „мирно“ на бос крак, с гръб към ръстомера, така че да го допира с петите и седалищната област, а с теменната част на главата – до хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът – прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата с точност до 1,0 см.

2. Бягане 20 м. от висок старт. От изходно положение висок старт с максимална скорост се пробягва разстояние от 20 м. Тръгва се след сигнал със свирка. Резултатът се отчита с точност до 0,01 сек. Провеждат се две бягания, като се зачита по-добрият резултат.

3. Вертикален отскок (см). Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Отчита се по-доброто постижение. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ($X = H - h$).

4. Експертна оценка. Извършва се от комисия. Оценява се по шестобална система (от 2 до 6). Оценката се поставя на базата на общото представяне на кандидата, като се следи за правилна координация и съгласуваност на движенията при изпълнение на отделните тестове, бързината на изпълнение на движенията, усетът за играта, които демонстрира кандидатът, психическата устойчивост и състезателния дух.

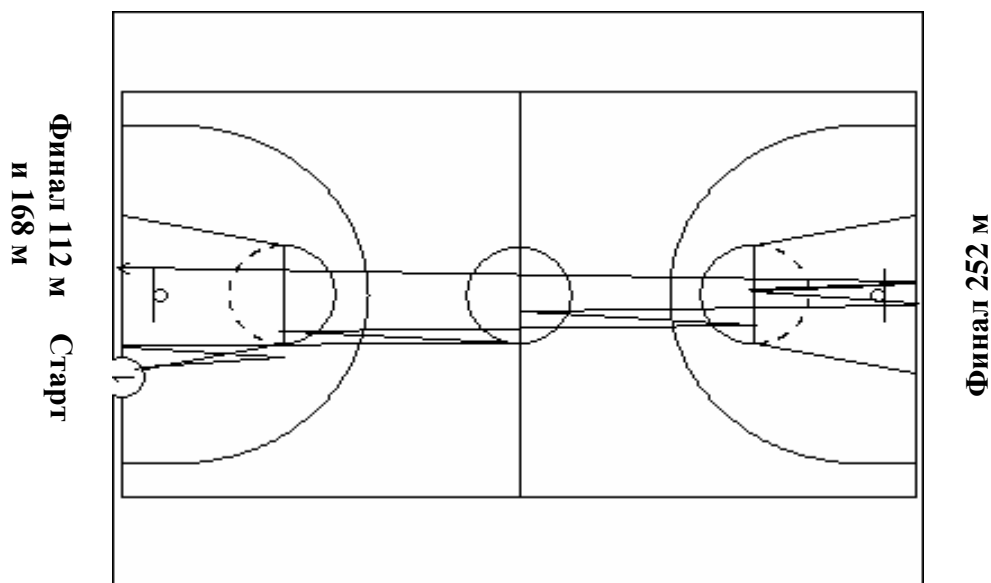
5. Разлика хоризонтален разтег - ръст. Използва се подвижна разграфена летва или предварително хоризонтално разграфена стена. Кандидатът застава с гръб към стената, с изпънати хоризонтално встрани ръце на височината на раменете. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце. Изчислява се разликата между разтега и ръста. Измерва се с точност до 0,5 см.

6. Хвърляне на плътна топка – напред. Изпълняващият е седнал на стол с лице към посоката на хвърляне и държи плътна топка (2 кг) с две ръце пред тялото. Лактите са обтегнати, краката са свити в коленните стави, ходилата разтворени на ширина на раменете. Топката се хвърля максимално напред. Измерва се разстоянието от линията на предните крака на стола до мястото, където топката докосва пода при падането, с точност до 1,0 см. Изпълняват се два опита. Отчита се по-доброто постижение.

7. Скок на дължина (от място). От изходно положение стоеж с ръце напред-горе (стъпалата леко разтворени, разположени на една линия) се извършва приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад, следва обратен мах с ръцете и отскок на дължина от два крака със стремеж приземяване максимално далече. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата на скачащия, с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

8. Бягане „Совалка” 112 м. (8а), 168 м. (8б) и 252 м. (8в). Изпълняват се кратки/къси спринтове със смяна на посоката по маршрута, указан на фиг. 1. Бяга се винаги с лице напред. При всяка промяна на посоката единият крак трябва да стъпи на съответната линия. Отчита се времето за изпълнение, с точност до 0,01 сек.

Клас	Дължина в метри	Описание на теста
V клас-момичета и момчета VI клас - момичета	112 м. отиване-една дължина, а връщането е със спринт от крайна до крайна линия	Стартира се от крайна линия на игрището. Кандидатът бяга до близката линия, настъпва я и сменя посоката на движение, и така от всяка линия се бяга до близката линия, винаги се бяга с лице. След като се премине една дължина по описания начин и се стигне до другата крайна линия на игрището, кандидатът се връща в обратна посока директно до другата крайна линия, където финишира.
VI клас – момчета VII клас - момчета VII клас - момичета VIII клас - момичета	168 м. отиване и връщане – 2 пъти	Стартира се от крайна линия на игрището. Кандидатът бяга до близката линия, настъпва я и сменя посоката на движение, и така от всяка линия се бяга до близката линия. Винаги се бяга с лице. След като се премине една дължина по описания начин, връщането е по същия начин като при започването на втората дължина се бяга два пъти до фал линията.
VIII клас -момчета	252 м. отиване и връщане – 3 дължини	Стартира се от крайна линия на игрището. Кандидатът бяга до близката линия, настъпва я и сменя посоката на движение, и така от всяка линия се бяга до близката линия. Винаги се бяга с лице. Изпълняват се три дължини, като при всяко започване на нова дължина се бяга два пъти до фал линията.



Фиг. 1. Бягане „Совалка“ 112 м, 168 м и 252 м

9. Гръдна обиколка – разлика. Използва се сантиметър. При измерването сантиметърът минава отзад под долния ъгъл на лопатките, а отпред на равнището на мамилите или непосредствен под тях. Измерва се последователно в две положения, без да се сваля сантиметровата лента. При максимално вдишване кандидатът поема дълбоко въздух, без да повдига раменете и без да се отклонява от трупа назад. При издишването е необходимо максимално да се освободи гръдната клетка от поетият въздух, но изследваният не може да навежда раменете си и да наклонява трупа си напред. Разликата между вдишване и издишване е дихателната разлика за теста. Измерва се с точност до 1см.

10. Координационно-моторен тест (КМТ). Необходими уреди: хронометър, маса, стол, молив или химикал и образец на тест. На образца има две схеми (рисушки). Малката служи за упражнение преди попълването на теста. Вляво-горе има стрелка, която показва от къде да започне работата. След това се описва една линия преминаваща през всички отвори по хода на показаните стрелки, която линия завършва долу вдясно. Задължителното условие при попълването на теста е моливът (химикалът) **ДА НЕ СЕ ВДИГА** след като кандидатът е започнал да очертава линията и **ДА НЕ ДОКОСВА** очертанията на отворите. След като изследваният е обучен, се дава команда описването на линията в голямата схема да започне, по същия начин и при същите условия. След като кандидатите са инструктирани, се дава команда "почни". Времето започва да тече след подадената команда от изпитващия. Времето за изпълнение на теста е 5 мин. Резултат: отчитат се броят на успешно преминалите отвори, при които са спазени по-горе описаните условия.

11. Биологична категория – изчислява се по методика.

12. Дълбочина на наклона – от основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Упражнението се извършва бавно, без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако

постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея - със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №1, №4, №5, № 8^a, 8^b, 8^b, №9, №10, №11, №12, №13

Втори ден - №2, №3, №6, №7

Нормативни таблици
БАСКЕТБОЛ – момчета

ТЕСТ	Ръст (см)	Бягане 20 м от висок старт (сек)	Вертика лен отскок от място (см)	Експе рна оценка (2-6)	точки	Разтег- ръст разлика (см)	Хвърляне на плътна топка напред (м)	Скок на дълж ина от място (см)	Бягане „Совалка“			Гръдна обиколка -разлика (см)	Координа ционно моторен тест (КМТ)	точки	Биолог. кат. (0-6)	Наклон -напред (см)
									112 м. (сек)	168 м. (сек)	252 м. (сек)					
точки	1	2	3	4	точки	5	6	7	8а	8б	8в	9	10	точки	11	12
50	175	3.31	40	6	30	10	5.50	205	26.08	42.12	67.88	9	200	10	3	9
45	174.5	3.41	39	5.75	27	9	5.20	200	26.71	42.62	68.69	8.5	192	9		8
40	171	3.50	38	5.5	24	8	4.90	190	27.17	43.91	69.6	8	184	8		7
35	167.5	3.56	37	5.25	21	7	4.60	185	27.74	44.97	70.19	7.5	176	7	2 и 4	6
30	164	3.62	36	5	18	6	4.30	180	28.38	46.23	70.57	7	168	6		5
25	160.5	3.71	35	4.5	15	5	4.00	175	28.69	47.11	71.28	6.5	160	5		4
20	157	3.81	34	4	12	4	3.60	170	31.45	48.11	74.1	6	152	4		3
15	153.5	3.91	32	3.5	9	3	3.30	165	32.8	49.31	77.34	5.5	144	3	1 и 5	2
10	150	4.01	30	3	6	2	3.00	160	33.7	50.13	80.37	5	136	2		1
5	146.5	4.14	28	2.5	3	1	2.50	155	34.21	50.68	83.4	4	128	1		0
0	143	4.23	26	2	0	0	2.00	150	35	51.68	86.43	3	120	0	0 и 6	-3

Интегрални оценки за прием: за V клас – над 140 точки;
 Интегрални оценки за прием: за VI клас – над 180 точки;
 Интегрални оценки за прием: за VII клас – над 220 точки;
 Интегрални оценки за прием: за VIII клас – над 260 точки.

БАСКЕТБОЛ момичета

ТЕСТ:	Ръст (см)	Бягане 20 м от висок старт (сек)	Вертикал ен отскок от място (см)	Експерт на оценка (2-6)		Разтег- ръст разлика (см)	Хвърлян е на плътна топка напред (м)	Скок на дължи на от място (см)	Бягане „Совалка“		Гръдна обиколка- разлика (см)	Коорди национн о моторен тест (КМТ)		Биолог. кат. (0-6)	Наклон -напред (см)
									112 м. (сек)	168 м. (сек)					
точки	1	2	3	4	точки	5	6	7	8а	8б	9	10	точки	11	12
50	175	3.63	38	6	30	10	4.90	190	27.67	45.2	9.5	200	10	3	9
45	172	3.69	37	5.75	27	9	4.60	185	28.47	46.34	9	192	9		8
40	168.5	3.73	36	5.5	24	8	4.30	180	29.27	47.49	8.5	184	8		7
35	165	3.77	35	5.25	21	7	4.00	175	30.08	48.63	8	176	7	2 и 4	6
30	162.5	3.83	33	5	18	6	3.70	170	30.88	49.79	7.5	168	6		5
25	159	3.9	32	4.5	15	5	3.40	165	31.76	50.92	7	160	5		4
20	156	3.99	31	4	12	4	3.10	160	32.91	52.07	6	152	4		3
15	152.5	4.05	30	3.5	9	3	2.80	155	32.07	53.21	5.5	144	3	1 и 5	2
10	149	4.12	28	3	6	2	2.50	150	35.22	54.36	5	136	2		1
5	145.5	4.19	26	2.5	3	1	2.20	145	36.38	55.51	4	128	1		0
0	142	4.22	24	2	0	0	2.00	140	37.53	56.66	3	120	0	0 и 6	-3

Интегрални оценки за прием: за V клас – над 140 точки;
 Интегрални оценки за прием: за VI клас – над 180 точки;
 Интегрални оценки за прием: за VII клас – над 220 точки;
 Интегрални оценки за прием: за VIII клас – над 260 точки.