

# ВОЛЕЙБОЛ

Автори: Вера Антонова  
Владимир Котев

## Характеристика на модела

Елитните състезатели по волейбол се отличават с много висок ръст, дълги крайници, нормална охраненост (преценена чрез индекса на Кветелет: телесната маса (в грамове) разделена на ръста (в сантиметри), (до 10 - 11% при мъжете и 12 – 14% при жените).

Изисква се комплексно развиване на двигателните качества, с преимуществено значение на отскокливостта (взривната сила), бързината във всичките и форми на проявление и специфичната скоростно – силова издръжливост.

Функционалните особености на волейболната игра са свързани с високи изисквания към анаеробно-аеробния капацитет на състезателите.

Нервно – психичните изисквания са свързани със сангвиничен тип нервна система (силна, уравновесена и подвижна личност), голям капацитет на разпределение и концентрация на вниманието, пространствено – зрителна ориентация и много добра двигателна координация.

Технико-тактическите умения трябва да бъдат на много високо ниво.

Експертната оценка се извършва от комисия (треньори или специалисти по волейбол). На база описаните критерии за изпълнение на техническите похвати (от специфичния волейболен тест) се поставя оценка (по шестобалната система – от 2 до 6).

## Описание на тестовете

**1. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**2. Ръстово - теглова разлика /RTP/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTP = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**3. 30 м гладко бягане от висок старт.** Провежда се на кортова или тартанова писта със спортни обувки. Кандидатите бягат поотделно. Измерва се с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**4. 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 стъпалата 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. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).

## 5. Експертна оценка

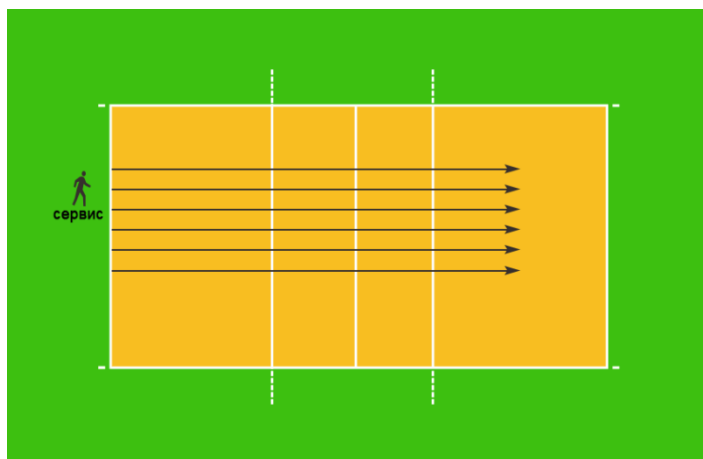
- При оценяване на техническите волейболни умения при изпълнение на начален удар взима се под внимание изходното положение на изпълняващия начален удар (положение на стъпалата, краката, трупа, ръцете); височината (според вида начален удар) и начинът на подхвърляне на топката; нанасянето на удара по топката (плътен удар по топката) и съпровождащите движения.

- При оценяване на техническите волейболни умения при подаванията с две ръце отгоре и с две ръце отдолу, се взима под внимание изходното положение на изпълняващият подаването (положение на стъпалата (краката, трупа, ръцете); придвижване напред, без големи

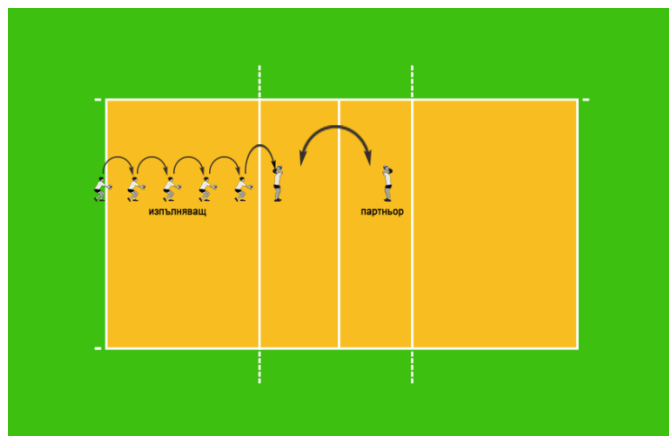
отклонения в посоката (максимум 2 – 3 крачки встрани); след придвижването да има спиране и заемане на изходно положение, преди контакта с топката; осъществяване на правилен контакт с топката, от височината на челото (за подаването с две ръце отгоре) и от височината на пояса (за подаването с две ръце отдолу), пред тялото; контакт с топката само с пръстите на ръцете (за подаването с две ръце отгоре) и с първата  $\frac{1}{3}$  част на предмишницата (за подаването с две ръце отдолу); правилен хват на ръцете (за подаването с две ръце отдолу). Ако топката е подадена встрани се взема под внимание адекватната реакция на изпълняващия за бързо и точно придвижване и заемане на правилна изходна позиция.

- При оценяване на техническите волейболни умения при забиването се взема под внимание изходното положение на изпълняващия; подхвърляне на топката (височина, посока); засилване (от една, две или повече крачки, като последната да бъде широка); отскок (вертикален, осъществен от два крака, навременен); положение на тялото в безопорна фаза; нанасяне на удара по топката (плътен удар, с цялата повърхност на дланта, осъществен пред тялото на забиващия, в най-високата точка от отскока); приземяване (на пръсти, на двата крака едновременно, близо до мястото на отскока).

**5.1. Изпълнение на начален удар.** Изпълняващият застава зад крайната линия, в зоната за изпълнение на начален удар. Изпълнява 6 (шест) последователни сервиса, с необходимия интервал от време между тях. За попадение се отчитат тези сервиси, които са попаднали в игралното поле. Общи указания: спазват се всички правила, засягащи изпълнението на началните удари, от правилника на волейболната игра; кандидатът сам избира мястото, от където ще изпълнява сервисите (в сервис зоната); кандидатът може за всеки сервис да избира различно място, зад крайната линия.



**5.2. Подаване на топката с две ръце отдолу и с две ръце отгоре ( 3 серии, с по минимум 5 подавания).** Изпълняващият застава зад крайната линия, с лице към мрежата. Подхвърля си топката на необходимата височина и започва самостоятелно подаване с две ръце отдолу (минимум 5 подавания), с придвижване напред към мрежата. Последното подаване с две ръце отдолу се подава на по-голяма височина и следва подаване с две ръце отгоре, над мрежата към партньор. Необходимо е да се осъществят минимум 5 подавания с две ръце отгоре. Общи указания: Подаването с две ръце отдолу трябва да има височина на подадената топка 1 м – 1.5м. По описаният начин се изпълняват 3 последователни серии, с необходимия интервал от време между тях. При изпълнение на теста се спазват всички правила от правилника на волейболната игра (задържана топка, двоен удар). Ако топката при подхвърлянето не е удобна за подаване, кандидатът може да я хване и да повтори опита. Изпълняващият сам избира мястото зад крайната линия от където ще започне да подава.



**5.3. Забиване.** Изпълняващият трябва да забие по 3 топки от зона № 4 и по 3 топки от зона № 2. Опитите се изпълняват след необходимия интервал от време между отделните забивания. Изпълняващият застава зад зона № 4/2 и след самостоятелно подхвърляне на топката се засилва, отскача и забива, като насочва топката в другото поле, над мрежата (без определена цел). Общи указания: При изпълнение на теста се спазват всички правила от правилника на волейболната игра (докосване на мрежата, навлизане в противниковото поле под мрежата и т.н.). Ако топката при подхвърлянето не е удобна за забиване, изпълняващият може да я хване и да повтори опита.

**6. Координационно-моторен тест.** Необходими уреди: секундомер, маса, стол, молив или химикал и специален фиш. Измерване: специалният фиш 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 е започнало очертаването на линията и ДА НЕ СЕ ДОКОСВАТ очертаванията на отворите. След като кандидатът е обучен, се дава команда "почни" и започва описването на линията в голямата схема, по същия начин и при същите условия. Щом се постави молива върху фиша се пуска секундомера. Времето за очертаване на линията през лабиринта е 5 мин. Резултат: Отчита се броят на успешно преминалите отвори, при които са спазени по-горе описаните условия.

**7. Обтег** - измерва се от лекар с точност до 0,5 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието от пода до върха на средните пръсти на максимално обтегнати нагоре ръце, без да се отделят петите. Изчислява се разликата между обтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

**8. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта със спортни обувки. Правят се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране, без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**9. 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. Изпълнението 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.

**10. Биологична категория** – изчислява се по методика.

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

Първи ден - №1, №2, №5, №6, №7, №9, №10

Втори ден - №3, №4, №8

### Нормативни таблици

#### ВОЛЕЙБОЛ - момчета

Тест	Ръст (см)	РТР	30м вис. ст (сек.)	Верт. отскок (см)	Експ. оценка (2-6)		Коорд мот. тест	Обтег - ръст разл. (см)	Скок д-на (см)		Дълбочи на наклон (см)	Биол. кат.. (0-6)
	1	2	3	4	5		6	7	8		9	10
точки						точки				точки		
50	180	25.0	4.30	44	6	30	200	55	220	10	10	2
45	178	23.5	4.40	43		27	192	53	216	9	9	
40	176	22.0	4.50	42	5	24	184	52	212	8	8	3
35	173	20.5	4.60	41		21	176	50	208	7	7	
30	171	19.0	4.70	40		18	168	48	204	6	6	
25	169	17.5	4.80	39	4	15	160	46	200	5	5	1 и 4
20	167	16.0	4.90	38		12	152	44	196	4	4	
15	165	14.5	5.00	37		9	144	42	192	3	3	
10	163	13.0	5.10	36	3	6	136	40	188	2	2	5
5	160	11.5	5.20	35		3	128	38	184	1	1	
0	158	10.0	5.30	34	2	0	120	37	180	0	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 145 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 180 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 215 точки

#### ВОЛЕЙБОЛ - момичета

Тест	Ръст (см)	РТР	30м вис. ст (сек.)	Верт. отскок (см)	Експ. оценка (2-6)		Коорд мот. тест	Обтег разл. (см)	Скок д-на (см)		Дълбочи на наклон (см)	Биол. кат.. (0-6)
	1	2	3	4	5		6	7	8		9	10
точки						точки				точки		
50	176	25.0	4.45	42	6	30	200	52	216	10	15	2
45	174	23.5	4.55	41		27	192	50	211	9	14	
40	172	22.0	4.65	40	5	24	184	48	208	8	13	3
35	169	20.5	4.75	39		21	176	46	204	7	12	
30	167	19.0	4.85	38		18	168	44	200	6	11	
25	165	17.5	4.95	37	4	15	160	42	196	5	10	1 и 4
20	163	16.0	5.05	36		12	152	40	192	4	9	
15	161	14.5	5.14	35		9	144	39	188	3	8	
10	158	13.0	5.25	34	3	6	136	37	184	2	7	5
5	156	11.5	5.35	33		3	128	36	180	1	6	
0	154	10.0	5.45	32	2	0	120	34	176	0	5	0 и 6

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 145 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 180 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 215 точки