

ВОЛЕЙБОЛ

Биологични особености на модела

Елитните състезатели по волейбол се отличават с много висок ръст (+2.5 до + 3 сигми), относително по-къс труп, дълги ръце (разтег +5-6 см), нормална охраняемост преценена чрез индекса Кветелет: телесната маса в грамове върху ръста в см - до 10-11 % при мъжете и от 12-14 % при жените.

От двигателния капацитет на първо място се посочва отскокливостта (взривна сила), развитата във всички разновидности бързина и развитие над средните стойности издръжливост.

Функционалните особености на спорта са свързани с висок анаеробен капацитет и добри и много добри стойности на аеробния капацитет.

Изисква се техническите умения и сърчности да бъдат на много високо ниво.

Нервно-психичните изисквания са свързани със сангвиничен тип нервна система (силен, уравновесен и подвижен), голям капацитет на разпределение и концентрация на вниманието, пространствена ориентация, развито чувство за дисциплина и отговорност към отбора, самообладание, желание за победа, много добра двигателна координация и обща интелигентност.

ЕКСПЕРТНА ОЦЕНКА. Извършва се от един или няколко експерта (треньор или специалист по волейбол). Те вземат в предвид преди всичко - биологичният модел, като към него прибавят и оценките си по някои специфични тестове или упражнения с топка.

Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

ВОЛЕЙБОЛ - /момчета/

ТЕСТ:	Ръст (см.)	РТР	30 м в.ст. (сек.Е)	Верг. отскок (см)	Експ. оценка (2-6)		Коорд. мотор. тест 34	Обтег разл. (см.) 6	Дълъг скок (см.) 16		Наклон напред (см.) 20	Биол. възр. (0-6) 10
	1	3	13	17								
точки						точки				точки		
50	175	25.0	4.30	44	6	30	200	55	220	10	10	2
45	173.8	23.5	4.40	43		27	192	53.5	216	9	9	
40	172.6	22.0	4.50	42	5	24	184	52	212	8	8	3
35	171.4	20.5	4.60	41		21	176	50.5	208	7	7	
30	170.2	19.0	4.70	40		18	168	49	204	6	6	
25	169	17.5	4.80	39	4	15	160	47.5	200	5	5	1 и 4
20	167.8	16.0	4.90	38		12	152	46	196	4	4	
15	166.6	14.5	5.00	37		9	144	44.5	192	3	3	
10	165.4	13.0	5.10	36	3	6	136	43	188	2	2	5
5	164.2	11.5	5.20	35		3	128	41.5	184	1	1	
0	163	10.0	5.30	34	2	0	120	40	180	0	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 140 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки

ВОЛЕЙБОЛ - /момчета/

ТЕСТ:	Ръст (см.)	РТР	30 м в.ст. (сек.Е)	Верг. отскок (см)	Експ. оценка (2-6)		Коорд. мотор. тест	Обтег разл. (см.)	Дълъг скок (см.)		Наклон напред (см.)	Биол. възр. (0-6)
точки						точки				точки		
50	173	25.0	4.45	42	6	30	200	55	216	10	15	2
45	172	23.5	4.55	41		27	192	53.5	211	9	14	
40	171	22.0	4.65	40	5	24	184	52	208	8	13	3
35	170	20.5	4.75	39		21	176	50.5	204	7	12	
30	169	19.0	4.85	38		18	168	49	200	6	11	
25	168	17.5	4.95	37	4	15	160	47.5	196	5	10	1 и 4
20	167	16.0	5.05	36		12	152	46	192	4	9	
15	166	14.5	5.15	35		9	144	44.5	188	3	8	
10	165	13.0	5.25	34	3	6	136	43	184	2	7	5
5	164	11.5	5.35	33		3	128	41.5	180	1	6	
0	163	10.0	5.45	32	2	0	120	40	176	0	5	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 140 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки