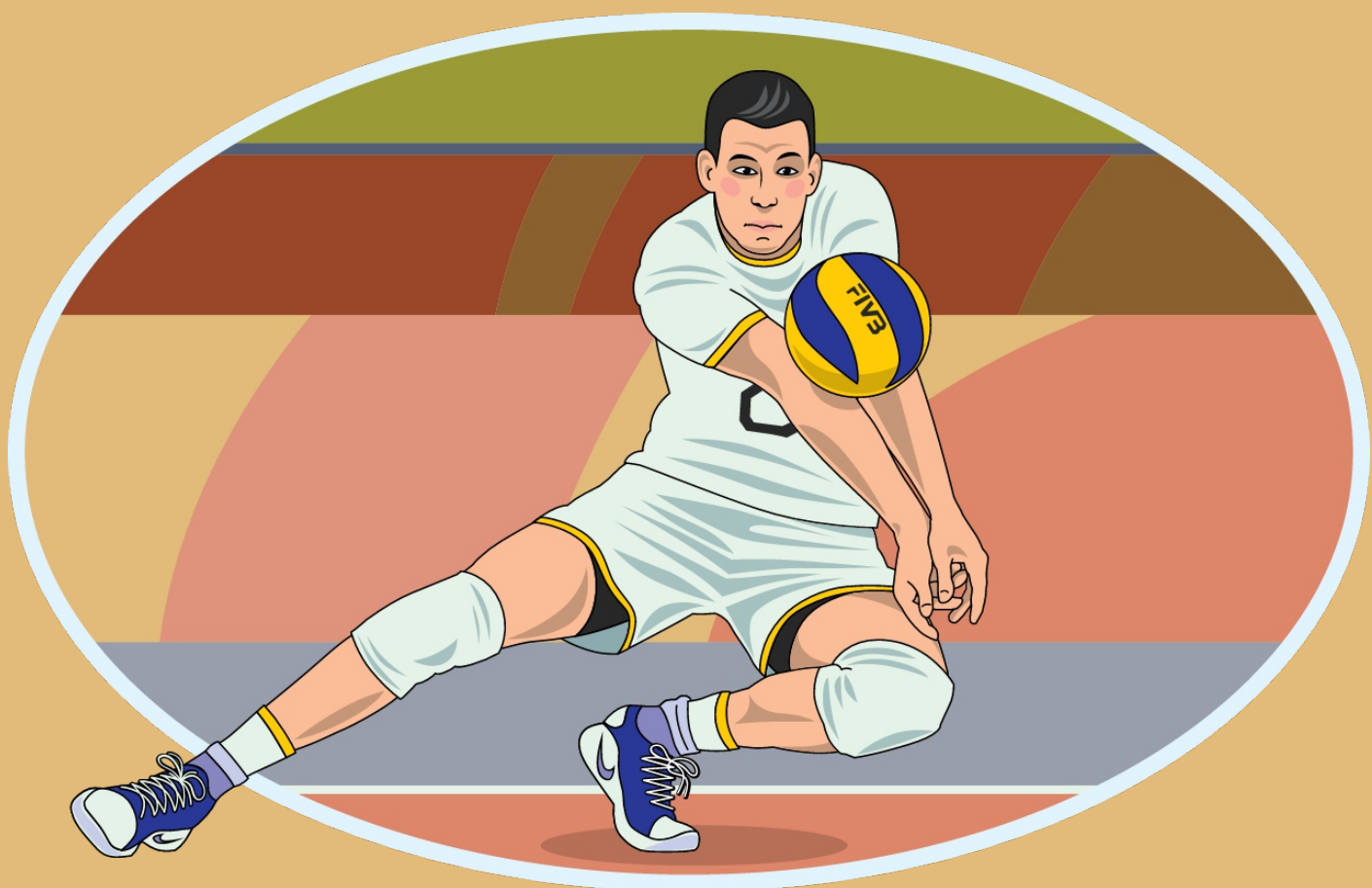


Христо Николов

**"МОДЕЛ ЗА РАЗВИТИЕ
НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ
ПО ВОЛЕЙБОЛ ПРИ 13-14 ГОДИШНИ
СЪСТЕЗАТЕЛИ"**



Христо Николов

**МОДЕЛ ЗА РАЗВИТИЕ НА ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ
ПРИ 13-14 ГОДИШНИ СЪСТЕЗАТЕЛИ**

Благоевград

2025 г.

Автор:

© Христо Николов

Рецензенти:

проф. Анна Божкова, ДН

доц. Даниела Лекина, д-р

ISBN ISBN 978-954-00-0425-9

Университетско издателство „Неофит Рилски“

Благоевград, 2025

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД.....	4
ГЛАВА ПЪРВА. ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМА	11
1.1 Обучението по волейбол	11
1.2 Ролята на треньора	16
1.3 Физическата подготовка в обучението по волейбол	22
1.4 Ролята на техническата подготовка във волейболната игра	27
1.5 Ролята на тактическата подготовка във волейболната игра	49
1.6 Възрастови особености в физическото развитие на 13-15 годишни	57
ГЛАВА ВТОРА. ТЕХНОЛОГИЯ ЗА РАЗВИТИЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ	59
2.1 Модел за преподаване на волейболни умения	59
2.2 Модел за развитие на волейболни умения чрез игри	72
2.3 Методи за обучение и усъвършенстване на техниката на играта по волейбол	84
ГЛАВА ТРЕТА. МОДЕЛ ЗА РАЗВИТИЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ (ЕКСПЕРИМЕНТАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ)	91
3.1 Надеждност на тестовете от тестовата батерия за диагностика на уменията и проверка на емперичното изследване	91
3.1.1 Проверка на емперичното разпределение	92
3.2 Констатиращо изследване	94
3.3 Заключение изследване	96
3.3.1 Анализ на резултатите от тестовете за физическо развитие	96
3.3.2 Анализ на резултатите от тестовете за техническа подготвеност	98
3.3.3 Анализ на степените на зависимост между изследваните показатели	103
Заключение	107
Изводи	108
Литература	110

УВОД

Уникалните характеристики на волейболната игра определят предимствата, които предлага на всички нива, от училището до най-високото ниво. Волейболът е спорт, който е свързан с множество отскоци. В много спортове състезателите могат да контролират топката, като я владеят и се движат с нея. Във волейбола обаче е забранено хващането или задържането на топката. Поради това правило е от съществено значение за състезателя да бъде на точното място в точното време, ако топката трябва да се играе по контролиран начин. Следователно състезателите трябва да бъдат обучавани и да формират и развият основни умения за предвиждане и движение. Правилата на волейбола включват серия от ротации. Състезателите трябва да могат да играят на мрежата в атака и в задно поле в защита. Всяка от тези различни роли поставя различни изисквания към състезателите, всички от които трябва да бъдат разгледани, когато преподавателите играят. При мрежата състезателят трябва да може да скочи, за да забие или блокира топката. Следователно тренирането и развитието на силата в долните крайници и горната част на тялото е важно. В защита са необходими ловкост, координация и бързина, за да се покрие полето и да се върне топката в противниковото поле.

Волейболът предявява анаеробни изисквания към тялото, например при забиването или блокиране, а поради продължителността на срещите (може би до два часа), също състезателите имат нужда от добра основна аеробна база (Божкова 2008). Следователно тренирането на волейбол помага за развитието на много различни физически компоненти и като такъв, той е идеален спорт за младите хора. Въпреки че волейболът може да се опише като спорт с разделена територия, игралното поле осигурява претоварена зона за игра и ходът на играта трябва да се обмисли внимателно. Във волейбола младите състезатели научават, че сътрудничеството и работата в екип са жизненоважни за крайния успех.

Волейболът е бърз, вълнуващ спорт, който може да се играе на закрито и навън като изисква сравнително малко оборудване. Той може да осигури енергични упражнения както за мъже, така и за жени състезатели от всички възрасти и има силен компонент за сътрудничество. Може да се адаптира и да обучава голям брой състезатели в сравнително малко пространство. Поради тези причини той е идеален за изучаване и е включен в учебните програми по физическо възпитание и спорт за 5 клас на прогимназиален етап.

Волейболът се различава от другите спортове с топка по това, че на състезателите не е позволено да държат или хвърлят топката. Включва движения като подаване отгоре,

при което се използват пръстите, и подаване отдолу, при което двете китки са съединени. Децата, които все още растат, може да имат затруднения с тези движения. Следователно трениорите трябва да започнат обучението, като помогнат на децата да разберат, че топката е приятен предмет за игра, а не нещо, от което трябва да се страхуват.

Обучението при децата започва с правилната стойка и работа с крака, като тичат около игрището, играят с топката, както и да я хващат, хвърлят и удрят свободно. От съществено значение е децата да научат как да приемат нови предизвикателства във волейбола и да изпитват удоволствие от процеса. Също така е важно трениорите да включват основни волейболни движения в състезателни игри по време на тренировките, за да увеличат удоволствието на децата и тяхното ниво на интерес.

Игралното поле за волейбол е правоъгълник с размери 18м x 9м, заобиколен от симетрична правоъгълна „свободна зона“, която е широка минимум 3м. Минималната височина от 7 м над игралната повърхност трябва да бъде свободна от всякакви препятствия. Тези размери трябва да се спазват за мачове от международни и национални волейболни първенства. В много случаи на трениорите се предоставя спортна база с ограничени пространство с голям брой състезатели и с минимално оборудване. Това налага тренировъчният процес по волейбол да бъде адаптиран, за да осигури качествено обучение на състезателите при тези условия.

Методологическа и методическа определеност на изследването

Обектно-предметните отношения, загатнати още в избора на темата, тук се определят, съобразно своята обективност, очевидност, системност, структурираност. Затова **ОБЕКТ** на конкретното изследване е *Технико-тактическите умения на 13-14 годишни състезатели по волейбол*. Отразявайки логически и закономерно изучаваната научна същност на обекта, съобразно научната и приложна значимост на избраните и коментирани полета, за **ПРЕДМЕТ** на това изследване се определя *Моделът за развитие на технико-тактически умения по волейбол и влиянието му върху представянето на състезателите*.

В контекста на декларираните научни намерения за **ЦЕЛ** на изследването се извежда *Разработване и апробиране на ефективен модел за усъвършенстване на технико-тактическите умения на волейболистите с оглед повишаване на техните резултати и ефективност в играта*.

За постигането на така формулираната цел е необходимо да бъдат решени следните **Основни задачи**:

1. Да се проучат и анализират актуални идеи, концепции и добри практики по проблемите на спортната тренировка по волейбол и възможности за усъвършенстване на техникo – тактическите умения на състезатели;
2. Да се определят ключови показатели за оценка на техникo – тактическите умения;
3. Да се разработи и апробира модел за развитие и усъвършенстване техникo – тактическите умения на състезатели по волейбол;
4. Да се разработят нормативи за оценка на техникo – тактически умения по волейбол;
5. Да се разработят конкретни методико-практически единици за интегрирано приложение в тренировката по волейбол.

Съответно на научната определеност на коментираните проблемни полета и в синхрон с направените постановки за постигането на по-ефективни резултати от тренировъчния процес по волейбол е необходимо, да се разработи модел за развитие на техникo-тактическите умения. **ХИПОТЕЗАТА** на изследването е, че ако в тренировката по волейбол се приложни целенасочен модел за развитие на техникo-тактически умения ще доведе до значително подобрене на игровата ефективност на волейболистите в състезателни условия.

Цялостното изследване е проведено в рамките на няколко етапа:

I етап (Теоритико-концептуален)

Първият етап обхваща периода от месец март 2023 г. до месец август 2023 г. Този етап се характеризира с проучване на специализирана литература и анализ на съществуващи модели на спортната тренировка по волейбол за 13-14 годишни състезатели.

II етап (Експериментален)

Вторият етап обхваща периода от месец септември 2023 г. до месец май 2024 г. Този етап е свързан с провеждането на спортно-дидактически експеримент със състезатели от ВК „Монтана Волей“ и ВК „Металург“. Общият брой на изследваните състезатели е 40.

III етап (Заключителен-резултативен)

Този етап обхваща периода от месец юни 2024 г. до месец септември 2024 г. Този период е свързан с обобщаване на експерименталните данни, които са подложени на

математико-статистическа обработка. Получените резултати от изследването са обобщени и анализирани.

Теоретико-експерименталният характер на изследването предполага използването на богат набор от **методи**:

1. Теоретичен анализ и синтез на специализирана литература и информационни източници. Този метод е използван за при уточняването на теоретико-концептуалния етап на изследването, както и при дизайна на експерименталната дейност.

2. Спортно-дидактически експеримент е основният метод в рамките на експериментално-резултативния етап от изследването, свързан пряко с прилагането на модел за развитие на технико-тактическите умения на състезателите от волейболната игра.

3. Тестиране – използвани са тестове за измерване на спортно-техническите умения от волейболната игра

За нуждите на изследването са разработени и използвани следните тестове:

Тест 1. Вертикален отскок от място „Сържант тест“

Описание на теста:

Целта на този тест е да се определи взривната сила на мускулите на долните крайници. За изпълнение на теста са необходими: стена, сантиметрова лента с дължина 1 метър. Изследваното лице застава странично към стената с двете ходила плътно на земята, обтяга максимално едната ръка и маркира на стената достигнатото с пръстите си (M1). От място отскача максимално на височина и отново маркира с намазани с тебешир пръсти (M2) (Фигура № 1). Определя се разликата M2-M1. Тестът се провежда три пъти, като се взима най-доброто постижение.



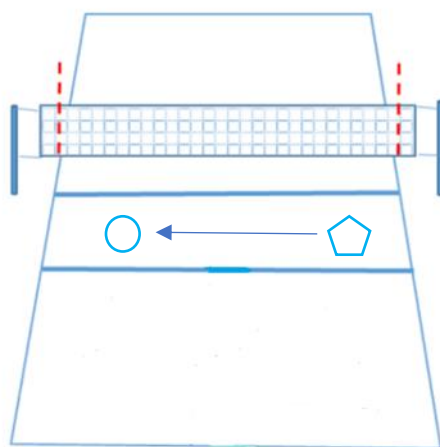
Фигура 1. Изпълнение на теста на Сържант

Тест 2. Подаване на топката с две ръце отгоре — Подаване в цел, в близост до мрежата

Оборудване: волейболни топки; стойка с ринг или обръч с диаметър 1 м, на височината на горния край на мрежата (за съответната възраст).

Описание на теста: Стойката е поставена в нападателното в зона № 4 (на 1 м от страничната линия). Състезателят се позиционира в зона № 2 в същото поле, зад предварително начертана поле линия на пода, на 1 м от страничната линия. Разстоянието между линията и стойката е 7 м. Тестираното лице тупка топката върху линията така, че тя да отскочи вертикално нагоре, след което чрез подаване с две ръце отгоре я насочва към целта (ринга/обръча). Извършват се 10 опита (Фигура № 2).

Мерна единица: брой



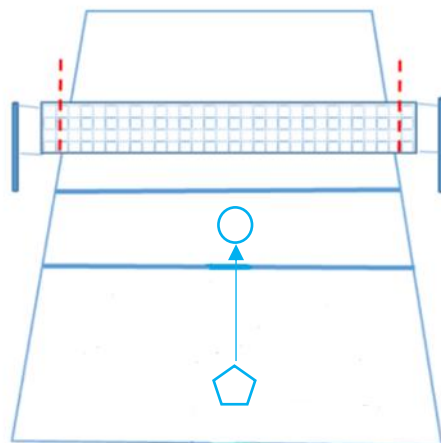
Фиг. 2

ТЕСТ 3. Подаване с две ръце отдолу в цел (брой)

Оборудване: волейболни топки, стойка с ринг или обръч с диаметър 1 м на височината на горния край на мрежата (за съответната възраст).

Описание на теста: Стойката е поставена в нападателното поле, между зони № 2 и № 3. Състезателят се позиционира зад предварително начертана на пода линия, на 2 м от крайната линия, в зона № 6 (Фигура № 3) в същото игрално поле. След като тупне топката, използвайки подаването с две ръце отдолу, изпълняващият се стреми да я насочи към стойката. Извършват се 10 опита.

Резултат: Отчита се броят на попаденията в целта. За попадение се зачита попадналите в ринга топки.



Фиг. 3

Тест № 4 Начален удар

Оборудване: волейболни топки

Описание на теста: Състезателят се позиционира зад крайната линия за изпълнение на начален удар, а в другата половина са разчертани полета, като всяко поле носи съответен брой точки. Всеки състезател има право на десет начални удара и се опитва да постигне максимален сбор от точки, тоест възможно най-много успешни начални удари. Използва се горен лицев начален удар.

5	4	2		
5	3	1		
5	4	2		

Фиг. 4

Тест 5 „Забиване с насочване на топката в зона № 1“

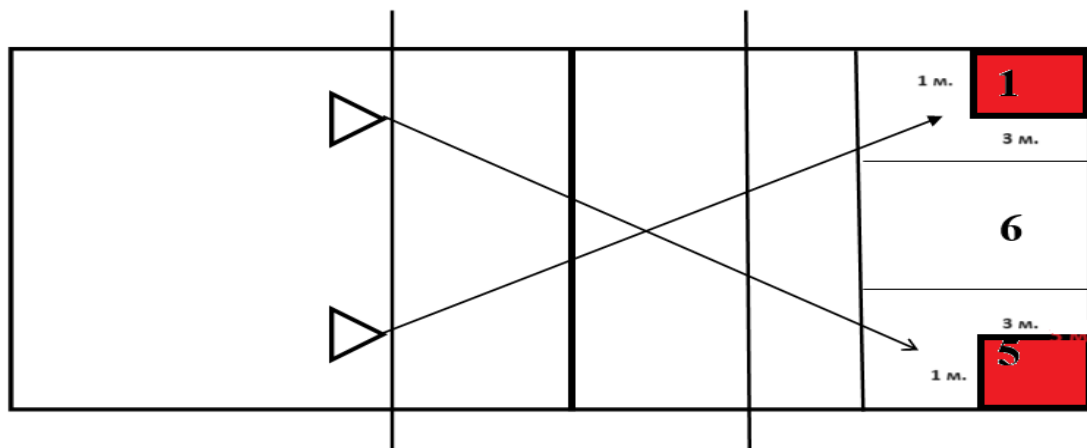
Оборудване: волейболни топки, предварително начертана цел с размера 3х1 м в зона 1

Описание на теста: Състезателят се позиционира с топка на линията за нападение (третия метър) в зона № 4, на 3 метра от страничната линия. Подава топката към разпределител и извършва забиване към цел в зона 1 (фигура № 5). Състезателят изпълнява 10 опита. Мерна единица – брой.

Тест 6 „Забиване с насочване на топката в зона № 5”

Оборудване: волейболни топки, предварително начертана цел с размера 3х1 м в зона 1

Описание на теста: Състезателят се позиционира с топка на линията за нападение (третия метър) в зона № 4, на 3 метра от страничната линия. Подава топката към разпределител и извършва забиване към цел в зона 5 (фигура № 5). Състезателят изпълнява 10 опита. Мерна единица – брой.

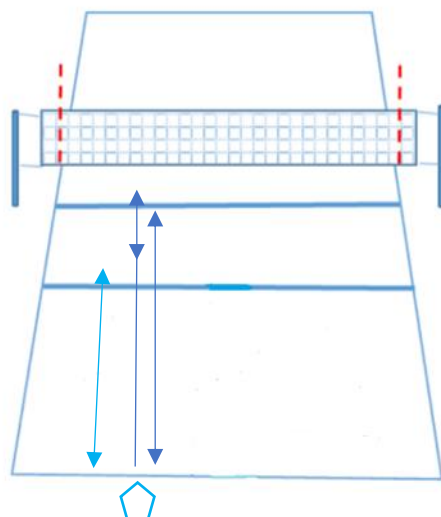


Фиг. 5

Тест 7. „Специална бързина“

Описание на теста: При сигнал състезателят бяга до триметровата линия и се връщат до крайната линия, след това бяга до средната линия и се връщат до триметровата линия от триметровата линия бяга и завършва на крайната. Състезателят прави два опита и се отчита опита с по-добър резултат.

Мерна единица – 0,01 секунди.



Фиг. 6

4. Математико-статистически методи за обработка и анализ на резултатите от експерименталната работа ни дават възможност за диагностика и оценка на състоянието и проверката на хипотезата.

➤ вариационен анализ – чрез него се обработва информацията от проведения експеримент. С този анализ се определят следните параметри: средноаритметичната величина $[X]$ и стандартното отклонение $[S]$.

➤ корелационен анализ – чрез този метод се сравняват коефициентите на корелация между една или повече двойки променливи извадки, за да се установят статистически взаимозависимости между тях.

➤ Т-критерий за проверка на хипотези – чрез него се изследва достоверността на различия между средно аритметичните на две извадки или две групи изследвани лица.

ГЛАВА ПЪРВА. ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ

1. 1 ОБУЧЕНИЕТО ПО ВОЛЕЙБОЛ

Спортните игри и следователно волейболът се различават от другите спортове, най-вече заради многото и постоянно променящи се ситуации по време на играта, които поставят големи изисквания към играчите. Волейболът е спортна игра, която изобилства от различни двигателни действия. Един от най-съществените проблеми на волейбола е постигането на крайния резултат, т.е. изпълнението на елементи от играта, които са важни за успешната реализация във волейбола. Сложността на волейбола се отразява и във факта, че един елемент от играта сам по себе си не означава много, но е във връзка с крайния изход на мача. Овладяването на цялостната техника вече е категорично предимство, т.е. база за по-нататъшно надграждане и повишаване на ефективността в играта.

Волейболът е спортна игра с вариативен характер, която изисква изпълнението на сложни двигателни действия както във времето, така и в пространството. Многообразието от движения ангажира целия опорно-двигателен апарат и стимулира мисловната дейност. Предимствата при овладяването на волейболната техника и тактика се състоят в създаването на положителен емоционален заряд у спортуващите на фона на игровата обстановка.

Волейболната игра се осъществява посредством взаимодействия между състезателите от отбора с помощта на технико-тактически действия под активното игрово противодействие от противниковия отбор. В основата на игровите действия на всеки състезател по време на игра лежат елементите от техниката на волейбола – подаване, забиване, начални удари, блокада и техните разновидности. Ефективността на действията на състезателите е в зависимост от това, до каква степен правилно са заучени отделните елементи на техниката и как се прилагат по време на игра (Николов, 2015). Изпълнението на отделните елементи от техниката се характеризират с мигновено докосване до топката, бързи реакции, резки придвижвания на малко пространство, многобройни отскоци на необходимата за конкретния случай височина от мястото или след кратък разбег, приземявания и плонжове. Извършват се голям брой ударни движения с максимална или точно дозирана сила (Зертман, 2006; Хенри & Коркоран 2006; Бийл, 2011; Bozhkova, Arsova & Dyakova 2011, Томова, Дончева & Стефанов 2014).

Съвременните темпове на развитие на волейболната игра налагат тенденции за непрекъснато усъвършенстване на спортно-педагогическия процес. Тенденция в самата

техника и тактика на нападението е осигуряването в максимална степен на бързина и внезапност, изненада в организирането и осъществяването на атаката (Николов, 2022). Пред защитата е поставена друг тип задача – скоростно да анализира параметрите на организиране на противниковата атака и да организира защитните си действия (блокада, подсигуряване и игра в задна защита) адекватно на игровата ситуация.

Според D. Beal (2002) във волейбола има две уникални зони на игра, които го отличават от останалите спортове. Според него повечето спортове се играят в средната зона (на човешкото тяло), която е площта между горната част на главата и коленете. Волейболът има две зони, които са извън средната зона – ниска зона и висока зона. Ниската зона е между коленете и пода. Игралците са обучени да се чувстват комфортно на пода с помощта на такива умения като: плонж, гмуркане, кълба и много други които се проявяват според определената игрова ситуация. Високата зона е най-горната точка на обсега на играчите (точка, която може да достигне до 3,50 или повече метра над пода). Голяма част от волейбола се играе във високата, затова волейболистите се обучават да скачат повече от спортисти, от които и да е друг спорт (Beal, 2011).

Волейболната игра се характеризира с бързата смяна на действията в нападение и защита, именно това прави играта изключително динамична и напрегната, а голямото майсторство на изпълнителите – красива и емоционална. Според D. Beal (2011) волейболната игра представлява цикъл, подобен на модела отразен на фигура № 6.

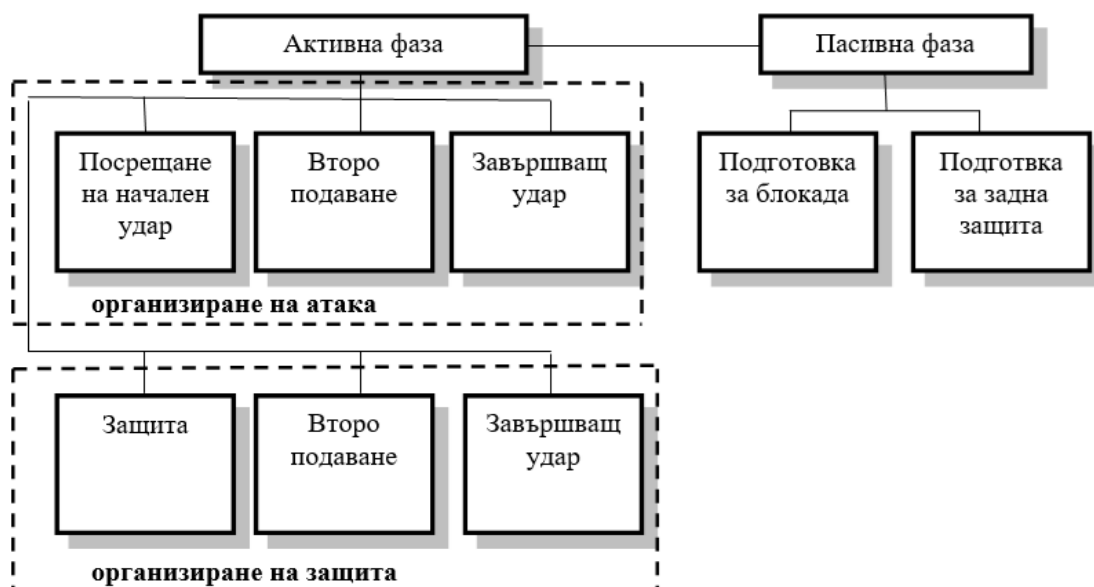


Фиг. 6

Волейболът е спортна игра с топка, която съчетава в себе си всички положителни страни на колективните спортове – бързина и точност на движението, отскокливост, съобразителност, необходимост от свързване на индивидуалните действия и мислене с тези на целия отбор и най-вече изкуството да се владее топката.

Отличителна черта на спортните игри е редуването на активна (работна) и пасивна (неработна) фаза. Във волейбола активната фаза е от изпълнението на начален удар до прекъсване полета на топката. Пасивната фаза е паузата между игровите епизоди. Тя завършва с изпълнение на начален удар. Когато топката е в игра, също се наблюдават две фази – активна и пасивна. Поради малките размери на игралното поле времетраенето на двете фази е почти еднакво. При игрите на по-голяма игрална площ (футбол, бейзбол и др.) са възможни периоди за отдых на отделен играч или група състезатели (Кючуков, 2004; Божкова, Димитров & Йорданов 2004; Bozhkova, Slavcheva-Hinkova, & Lekina 2017; Томов, 2012).

Волейболната игра изисква максимална концентрация през цялото време на полета на топката, тъй като владееенето ѝ от единия отбор е краткотрайно, а в същото време другия отбор подготвя своите противодействия (Toyoda, 2007). На практика в един игрови епизод пасивна фаза съществува само визуално. Точно в тези два момента се крие най-голямото достойнство на волейбола: три удара, изпълнени за определен лимит от време, в който трябва да се неутрализират действията на противника и да се контраатакува.



Фиг. 7

Волейболната игра е средство за възпитаване на важни общественозначими и професионални качества като:

- наблюдателност – умение бързо и правилно да се забелязват важните моменти в хода на играта;
- съобразителност – умение бързо и правилно да се преценява обстановката, с отчитане на последствията;
- инициативност – умение бързо и самостоятелно да се приемат ефективни действия; предвидливост – умение да се предугаждат тактическите замисли на противника и да се предвидят последствията;
- сензомоторна координация – способност за бързо преустройство на двигателното действие в съответствие с внезапно променяща се обстановка;
- адекватна двигателна реакция – проста двигателна реакция;
- реакция на избора;
- оперативно мислене – бърз анализ на постъпващата информация, вземане на решение и реализацията му;
- нервно-емоционална устойчивост – способност да се съхрани висока работоспособност в различни стресови ситуации, без последствия за личността.

Целта на тренировъчния процес по волейбол е да се формулират строго определени и достъпни задачи за изпълняване на определени двигателни действия от всеки състезател така, че да се постигне тяхното бързо и ефективно усвояване (Арсова, 2019). Сами по себе си тези двигателни действия представляват своеобразни подготвителни упражнения или групи от тях, чрез които се формират определен, цялостен двигателен стереотип (Nikolov, 2015).

Правилно организирани и системно провеждани тренировки по волейбол, възпитават редица положителни черти у състезателите и оказват положително въздействие на функционалната дейност на организма. Обучението по волейбол е свързано с усвояването на техниката и тактиката на играта, с нейните правила и развитието на двигателните способности, което спомага за повишаване на спортната образованост на състезателите.

1. 2 Ролята на треньора

Разбирането на ролята на треньора, неговите отговорности, задължения и морални норми са много важни за усъвършенстването и развитието на волейбола като цяло, както и за подобряване на технико-тактическите умения и резултати на играчите и отборите като цяло.

Тренировъчният процес по волейбол означава – редовни тренировки и участие във всякакви състезания. Може да се реализира само под ръководството на треньор (инструктор по волейбол, учител по физическо възпитание). Може да има училищни отбори, университетски отбори, двойки по плажен волейбол, национални отбори, клубни отбори и детски отбори.

В следващата графика са посочени основните насоки на работата на треньора.



Фиг. 8

Със сигурност всички тези функции са тясно свързани и взаимосвързани. Разликите между тези функции често са неясни. Разглеждайки тази фигура, може да се каже, че треньорът е учител и възпитател. Това е правилно, особено за треньор, който работи с деца и юноши. Също така треньорът е спортен специалист. Той работи за развитието и популяризирането на волейбола в собствената си страна, в клуб, в университет.

Една от основните задачи на треньора е подготовката на отбора и постигането на резултат и според Чесноков (2011) правилното определение на „какво е треньор“ може да бъде следното: „Треньорът е професионален ръководител на отбор, който отговаря за подготовката и представянето на отделните играчи и на отбора като цяло. Треньорът е човек, който носи отговорност за резултата.“

Специфичната особеност на работата на треньорите се състои в отговора на следните два въпроса:

1. „Какво трябва да направи?“ Това определя основната цел и проблемите, които трябва да бъдат решени, за да се получи резултатът. Това означава анализ на цялата дейност на един треньор.

2. „Как да си върши работата?“ Това са средствата и методите, които помагат при решаването на тренировъчни проблеми, за да се постигнат резултати. Това означава индивидуалното майсторство на един треньор, неговата творческа работа.

1. Развитие на личността:

Тази задача е много важна в работата на треньора. Треньорът работи с млади хора – много често с ученици. Обикновено те работят заедно от осем до десет години. Влиянието на треньора върху формирането на характерите на младите състезатели много често е повече, отколкото в училище или в семейството. Като цяло, треньорът отчасти решава въпроса за развитието на своите състезатели.

Ето някои основните аспекти на развитието на личността на треньора:

- Формиране на характер (от психологическа гледна точка);
- Смелост – силна воля, постоянство;
- Нравствени качества на личността;
- Честна игра и спортменство.

Процесът на развитие протича с помощта на спорта, с помощта на спортната подготовка, чрез постоянната практическа работа на треньора и дейността на целия колектив (Антова, 2015; Лекина, 2016).

От педагогическа гледна точка процесът на развитие на състезателя се осъществява чрез следната система:

Педагог (треньор) – група (отбор) – ученик (играч) Много е важно отборът да изпълнява своите функции за развитие.

Необходимо един треньор, като педагог, да бъде добре възпитан и сам да се образова (Томов, 2022). Неговият външен вид, поведение, действия и решения трябва да бъдат пример. Защото „Личният пример е най-добрият учител“.

Социална функция (социална дейност на треньора)

Спортът е едно от големите социални явления. Това се засилва от факта, че спортът е сфера на познание, развитие и усъвършенстване на самия човек, неговите физически и психологически качества. Спортът е практически единственото средство за укрепване на здравето. Спортът също е единственото средство за борба срещу

обездвижването на младото поколение и тяхното предпазване от наркотиците и алкохола.

Сегашният спорт като цяло е във фазата на всеобщата глобализация. Спортът няма равен на себе си по отношение на броя на участващите хора – спортисти, фенове.

Характеристика на треньорството

В една своя разработка за ролята на треньора Ясутака Мацудайра (2010) споделя следните съвети към бъдещи треньори:

➤ Преди да тренира състезатели, треньорът трябва да има своя основна философия за треньорството. По-специално, основната философия на треньорството за начинаещи трябва да включва стъпки и усилия, в които състезателите научават, че волейболът е забавен и приятен, а не труден, болезнен или психически тежък;

➤ Треньорът не трябва да поставя невъзможни цели за умения на играчите, а по-скоро да поставя много цели, които могат да бъдат относително и лесно постигнати от всеки, ако работи усилено;

➤ Без значение колко малка е целта, когато тя бъде постигната, треньорът трябва да е безрезервен в насърчаването на състезателя с похвала. Това отношение ще скъси дистанцията между начинаещия и треньора веднага и ще изгради чувство за единство и отношения на доверие между треньора и състезателя;

➤ Когато се налага да критикува или дава съвет треньорът трябва да се съобразява с възможностите на състезателите. Може да се използват следните насърчавания „Имате способността да го направите, стига да се стараете. Не се отказвайте. Опитайте отново!“ или „Няма начин да се откажеш след нещо подобно!“

➤ Треньорите трябва умело да стимулират начинаещите и да работят за повишаване на мотивацията им.

➤ Прилагане на принципа на съзнателност при състезателите – треньора трябва да обясни, че за постигането на високи резултати се подхожда сериозно в тренировъчния процес и при всяко едно упражнение;

➤ Като правило тренировките за начинаещи трябва да избягват упражнения, които натоварват изключително много сърцето и белите дробове, тъй като телата на състезателите все още се развиват. Обучението трябва да бъде по-фокусирано върху ловкостта на състезателите, по-специално тренировки като добре умело боравене с топките, а не върху тренировки, базирани на издръжливост;

➤ Що се отнася до методите на обучение, важно е да се спазват традиционните методи, но най-важно е треньорът да създаде свои собствени оригинални

и уникални идеи като методи на обучение, които не са копие на другите. Това не само предотвратява превръщането на практиките в обикновен навик или умения, но също така е доказателство за професионализма на треньора. По този начин това се превръща във важен елемент, който състезателите да уважават и да се доверяват на своя треньор;

➤ Важно е треньорите на начинаещи състезатели да работят по много начини: понякога като треньор за развиване на волейболни умения или като родител, а друг път като брат или сестра или приятел. Треньорът трябва да бъде добър съветник за всички аспекти на личността на начинаещия;

➤ Крайната цел на треньора е да насочи своите начинаещи състезатели към развитието им като личности, които ще бъдат част от едно по-добро общество чрез волейбола.

Треньорската дейност е комплексен процес, който включва различни аспекти на управление, обучение и развитие на спортисти или екипи. Основните характеристики на треньорската дейност включват (Pavlik, 2002):

➤ Планиране и организация: Треньорът е отговорен за разработването на тренировъчни програми, които са съобразени с целите и нуждите на спортистите. Това включва планиране на тренировки, мачове, лагери и други събития.

➤ Обучение и развитие: Треньорът трябва да обучава и развива уменията на спортистите, както физически, така и психически. Това включва както технически умения (например техники в даден спорт), така и тактически познания.

➤ Мотивация и подкрепа: Един добър треньор е способен да мотивира и вдъхновява своите спортисти, като същевременно им предоставя необходимата подкрепа за постигане на целите им.

➤ Анализ и оценка: Треньорите трябва да анализират представянето на спортистите и да предоставят обратна връзка за подобрение. Това включва анализ на състезания, тренировки и напредъка в развитието.

➤ Комуникация: Ефективната комуникация е ключова характеристика на треньорската дейност. Треньорите трябва да могат да общуват ясно и ефективно със своите спортисти, както и с другите членове на екипа или ръководството.

➤ Лидерство и управление на групата: Треньорът играе роля на лидер, който ръководи групата, взема решения и управлява динамиката в екипа. Те трябва да умеят да изграждат положителен екипен дух и да създават атмосфера на сътрудничество.

➤ Етика и спортни ценности: Треньорът е модел за подражание, който трябва да насърчава спортните ценности, честна игра, уважение към съперниците и спазване на етичните норми.

➤ Постоянно обучение и развитие на треньора: За да бъдат успешни, треньорите трябва непрекъснато да се обучават и да следят новостите в своята област, както и да развиват своите умения и знания.

Тези характеристики показват многопластовата природа на треньорската дейност, която изисква широк набор от умения и компетенции.

Според друг автор D. Beal (2002) ролята на треньора по волейбол е многостранна и включва различни аспекти, свързани с управлението на отбора, развиването на индивидуалните и колективните умения на играчите, и създаването на стратегия за постигане на успехи. Ето основните роли и отговорности на треньора по волейбол:

1. Тактическо планиране:

➤ Разработване на стратегия: треньорът е отговорен за разработването на игрови стратегии, които включват атака, защита, сервиси и прием. Те трябва да създадат план, който най-добре използва силните страни на отбора и отговаря на слабостите на противника.

➤ Адаптация по време на мач: треньорът трябва да наблюдава играта и, ако е необходимо, да прави промени в тактиката и състава в отговор на ситуацията на терена.

2. Техническо обучение

➤ Обучение на основни техники: треньорът обучава играчите в основните техники на волейбола, като сервиси, посрещане, атака, блокада и защита.

➤ Индивидуално развитие: треньорът работи с всеки играч поотделно, за да подобри техните умения и да развие силните им страни.

3. Физическа подготовка

➤ Кондиционна тренировка: треньорът осигурява подходящи тренировки за физическа подготовка, включващи сила, издръжливост, бързина и гъвкавост, които са критични за успеха във волейбола.

➤ Предотвратяване на контузии: осигуряването на подходящо загряване, разтягане и възстановяване е важна част от ролята на треньора.

4. Психологическа подкрепа и мотивация

➤ Мотивация: треньорът трябва да вдъхновява и мотивира играчите, както по време на тренировки, така и по време на мачове.

➤ Психологическа подготовка: треньорът трябва да подготви играчите психически за напрежението и предизвикателствата на състезателната игра, като ги научи на управление на стреса и концентрация.

5. Комуникация и лидерство

➤ Ясна комуникация: треньорът трябва да комуникира ефективно с играчите, като обяснява тактики, дава обратна връзка и поддържа положителна атмосфера в отбора.

➤ Лидерство: треньорът е лидер, който води отбора, взема важни решения и управлява динамиката в екипа.

6. Анализ и оценка

➤ Анализ на мачове: треньорът трябва да анализира изпълнението на отбора и на отделните играчи, както и да изучава играта на противниците.

➤ Оценка на напредъка: редовно оценяване на развитието на играчите и отбора, като се набляга на корекциите и подобренията.

7. Управление на отборната динамика

➤ Създаване на екипен дух: треньорът трябва да изгражда и поддържа силен екипен дух, който е важен за колективната игра във волейбола.

➤ Управление на конфликти: в случай на конфликти или напрежение в отбора, треньорът трябва да действа като медиатор и да насърчава решаването на проблемите.

8. Административни задачи

➤ Планиране на тренировки и събития: организиране на тренировъчния график, участие в турнири и други събития.

➤ Координация с ръководството: комуникация с ръководството на клуба или училището относно нуждите на отбора и планирането на бюджета.

Треньорът по волейбол играе ключова роля в успеха на отбора, като комбинира технически познания, тактически умения и лидерски качества. Тяхната задача е да създадат условия за максимално развитие на играчите и за постигане на успехи на състезания.

1. 3 Физическа подготовка в обучението по волейбол

Физическата подготовка е сложен педагогически процес, за придобиване и формиране на знания, умения и навици. Спортната подготовка е единна, цялостна система от взаимосвързани и взаимообусловени страни – физическа, техническа, тактическа, психическа и теоретична (Дашева, 2015). Чрез развиване и подобряване на различните физически качества (сила, бързина, издръжливост,) се цели подобряване на физическата дееспособност и оптимална спортна форма. Този процес представлява функционалното развитие на организма, като същевременно се изявяват спортните и интелектуалните възможности на спортиста (Желязков, 2009; Томов, 2019).

Според Harrison (2018) физическата подготовка е важна за всеки спорт; ключът не е да играеш, за да станеш във форма, а да станеш във форма за игра и поради тази причина учениците трябва да се подготвят както физически, така и психически за специфичните изисквания на играта. В допълнение към тези причини Harrison (2018) посочва, че физическата подготовка също помага за:

- подобряване на способността на отделния състезател да се справя с изискванията на състезанието и обучението. Подготовката, специфична за изискванията на волейбола, позволява на състезателите да се представят на по-високи нива за по-дълго време;
- подобряване на техническия и тактически потенциал. Състезателите могат да постигнат технически и тактически потенциал само по отношение на тяхното физическо състояние и способности;
- предотвратяване на нараняване. Правилната физическа подготовка осигурява безопасно и балансирано развитие на състезателите.

В своята програма за физическо развитие във волейбола Harrison (2018) посочва два основни фактора:

- Индивидуален потенциал

Подобренията в представянето са тясно свързани с физическия потенциал на всеки състезател, заедно с тяхното текущо ниво на фитнес. Ето защо е важно нивото на фитнес на всеки отделен състезател да се оценява редовно от треньора;

- Физическите изисквания на волейболната игра

Наблюдението на моделите на активност по време на игра дава информация за специфичните изисквания на волейбола. Те са илюстрирани в таблица № 1

Таблица № 1 Основните стави, действия и мускули, използвани във волейбола

Става	Действие	Използвани мускулни групи
Рамо	Флексия, екстензия, въртене	Рамо/Гърди/Горна част на гърба
Лакът	Флексия, екстензия	Горната част на ръката
Китка	Флексия, екстензия	Предмишница
Бедро	Флексия, екстензия	Задни части/бедро
Коляно	Флексия, екстензия	Горната част на краката
Глезен	Флексия, екстензия	Подбедрица
	Флексия, екстензия, въртене	Корем/долна част на гърба

Специфичната скорост и диапазон на движение на тези действия също са важни, когато се има предвид развитието на силовите и мощните компоненти.

Информацията, свързана с продължителността и честотата на дейността, дава индикация за доминиращите енергийни източници. Според статистиката един волейболен мач продължава средно между 90 и 105 минути. Активните фази продължават средно 8 сек, а пасивните фази продължават средно 7,1 сек.

От данните, представени по-горе, волейболът може да се опише като интервален спорт, характеризиращ се с мачове с голяма продължителност, изискващи принос на енергия от аеробни източници (с използване на кислород). В рамките на мача има периоди на интензивна активност, последвани от по-дълги периоди на почивка, които използват енергия, доставена от анаеробни източници (без използване на кислород). Следователно е важно да се гарантира, че обучението възпроизвежда изискванията на играта и е съобразена с възрастово-половите различия, период на подготовка и др. (Божкова, 2008).

Ефикасен начин да се подготвят физически състезателите е да се комбинират специфични за волейбола действия с някои специфични фитнес компоненти в кръгова тренировка. Акцентът може да бъде поставен върху определени компоненти в зависимост от периода, в който се намират.

Типична кръгова тренировка, която може да се използва за тренировка за волейбол



Физическата подготовка на младите волейболисти трябва да се концентрира първоначално върху развитието на ловкост и координация. Подходящи са упражнения като гимнастически дейности и скачане на въже. Упражненията за телесно тегло трябва да се използват първоначално за развиване на основна сила, а упражненията трябва да бъдат избрани за подобряване на силата на гръб и корем, силата на краката за скачане (използване на постелки за приземяването, за да се намали напрежението върху коленете) и силата на горната част на тялото (хвърляне на медицински топки).

Трябва да се има в предвид, че когато се работи с млади състезатели, винаги трябва да се внимава избраното обучение да е съвместимо с техния етап на развитие и винаги да се спазват съображенията за безопасност (Лекина, 2023; Lekina & Gotsi 2024).

Физическата подготовка е от особено значение при обучението по волейбол. Колкото по-високо е нивото на развитие на физическите качества на волейболистите, толкова по-успешно те овладяват техниката на играта. Ако нивото на развитие на физическите качества е недостатъчно, овладяването на техниката ще бъде по-малко успешно и ще изисква много време. Например, за да овладеете умението да приемате и подавате топката отгоре с две ръце, е необходима определена сила в мускулите на ръцете.

Ролята на физическата подготовка се определя в две посоки. В началния период на обучение на начинаещи волейболисти основната задача е да се улесни успешното усвояване на двигателни умения (техника на игра).

В следващите етапи на обучение физическото обучение е насочено към подобряване на двигателните умения.

В основата на физическата подготовка на волейболистите е скоростно-силовата подготовка - развитието на сила и скорост в комбинация, произтичащи от спецификата на волейболната игра. Взаимодействието на скоростта и силата играе водеща роля в изпълнението и ефективността на игровите техники (Желязков, Дашева 2017)

Физическата подготовка на спортистите влияе пряко върху тяхното представяне и следователно трябва да бъде добре планирана и реализирана.

Изискванията за добро представяне и класиране във волейболната игра трябва да бъдат разработени според нуждите на отбора или състезанието. Подобряването на спортно-техническите умения (основите на волейбола) не може да бъде ограничено до тяхното повторение. Физическата работа е компонент на цялостния процес, защото ако уменията или физическите способности, необходими за изпълнението на основите, са недостатъчни, спортистът със сигурност ще има ниско представяне по време на изпълнението на основите. Поради това е необходимо физическата подготовка да върви ръка за ръка с техническата подготовка.

Много често отбор, който има добри технически показатели във волейбола, но който няма добра физическа подготовка, може да има по – нисък резултат от този, който има по-слаби показатели, но който успява да поддържа оптимална физическа кондиция през целия мач.

Освен това физическата подготовка е от съществено значение за предотвратяване на наранявания. Добре тренираните състезатели са много по-малко вероятно да бъдат наранени по време на игра или тренировка.

В своето изследване Г. Петров (2022) установява, че в спортната теория показват, че общата многостранна тренировка, развиваща физическите качества на спортистите, има положителен ефект върху увеличаването на техните спортни резултати. С увеличаването на нивото на спортното майсторство, обаче, нейният дял в постигането на спортни постижения постепенно намалява. В тази връзка, процентът на общата и специална физическа кондиция постепенно (с нарастването на спортното майсторство) се променя в полза на специалната (Ильинич, 2002; Курамшин, 2004).

Физическата подготовка във волейбола играе важна роля за постигане на успех и превенция на контузии. Волейболът е динамичен спорт, който изисква комбинация от различни физически качества, като сила, бързина, издръжливост, координация и гъвкавост. Ето някои от основните аспекти на физическата подготовка във волейбола:

➤ Сила и мощност: Състезателите трябва да притежават добра сила в долните крайници и горната част на тялото, за да изпълняват скокове, удари и блокове. Мощността, или способността да се генерира максимална сила за кратко време, е особено важна за изпълнението на експлозивни движения като скачане и атака.

➤ Бързина и пъргавина: Волейболът изисква бързи реакции и способност за бързо движение на кратки разстояния. Тренировките за бързина и пъргавина помагат на състезателите да се придвижват ефективно и да реагират бързо на променящите се ситуации на игрището.

➤ Издръжливост: Въпреки че волейболът включва кратки, интензивни усилия, добрата обща издръжливост е важна за поддържане на високо ниво на игра през целия мач. Кардио упражненията и интервалните тренировки помагат за развитието на аеробната и анаеробната издръжливост.

➤ Гъвкавост: Гъвкавостта е важна за предотвратяване на контузии и за изпълнение на широк обхват от движения. Редовните упражнения за разтягане помагат на състезатели да поддържат оптимална мобилност на ставите и мускулите.

➤ Ловкост: има важно значение за успешното представяне на състезателите за ефективна и навременна реакция и бърза смяна на посоката. В защита ловкостта помага за бързо придвижване към удари, блокиране или покриване на полето особено при посрещане на трудни топки. При атака и подаване подпомага координацията при изпълнение на прецизни подавания и удари. Развитието на ловкостта във волейболната игра включва специфични упражнения като Т-тест, тренировки с конуси плиометрични упражнения и работа върху координация с цел да се постигне високо ниво на играта.

➤ Координация и баланс: Волейболът изисква отлично усещане за тяло и координация между различните части на тялото. Упражненията за баланс и координация помагат на играчите да изпълняват точни удари и блокове, дори при трудни ситуации.

➤ Превенция на контузии: Добрата физическа подготовка укрепва мускулите, ставите и сухожилията, което намалява риска от контузии. Упражненията за стабилност, укрепване на тялото и гъвкавост са от съществено значение за дълготрайното здраве на състезателите.

➤ Психологическа подготовка: Въпреки че това не е чисто физически аспект, физическата подготовка допринася и за психологическата устойчивост на играчите. Физическата сила и издръжливост повишават самочувствието и способността на играчите да се справят с напрежението по време на мачовете.

В заключение, физическата подготовка е основен компонент на успеха във волейбола, тъй като подготвя играчите за специфичните изисквания на спорта и ги предпазва от контузии.

1. 4 Ролята на техническата подготовка във волейболната игра

Техническата подготовка във волейболната игра е ключова за успешното изпълнение на различните елементи и тактики в мача. Волейболът е спорт, който изисква прецизност, координация и отлична техника при изпълнението на всяко движение.

Тойода (2011) посочва основните аспекти на ролята на техническата подготовка:

➤ **Правилно изпълнение на основни техники:** Волейболът включва различни основни техники, като подаване, посрещане, сервиране, нападение, блокада и защита. Техническата подготовка е насочена към усвояване и усъвършенстване на тези основни елементи, като играчите се учат да ги изпълняват с точност и ефективност.

➤ **Консистентност в изпълнението:** Един от ключовите елементи на техническата подготовка е постигането на консистентност. Играчите трябва да могат да изпълняват основните техники надеждно и постоянно по време на мача, независимо от ситуацията или напрежението.

➤ **Развитие на скорост и прецизност:** Техническата подготовка включва развитие на бързина на реакцията и прецизност при изпълнението на движенията. Това е особено важно при посрещане на топката, атака и блокада, където дори малка неточност може да доведе до загуба на точка.

➤ **Синхронизация с отбора:** Във волейбола добрата техника не е само индивидуална задача; тя изисква и отлична синхронизация с останалите играчи от отбора. Техническата подготовка помага за изграждането на взаимодействие между играчите, което е особено важно при изпълнението на сложни тактически комбинации и защитни схеми.

➤ **Адаптация към различни ситуации:** Техническата подготовка включва и умението за адаптация към различни игрови ситуации. Това означава, че играчите трябва да могат да изпълняват различни техники в зависимост от позицията на топката, съперника и съотборниците.

➤ **Минимизиране на грешки:** Една от целите на техническата подготовка е минимизирането на грешките по време на игра. Тренирането на техники в контролирани условия позволява на играчите да избягват неточности и да реагират правилно под напрежение.

➤ Развитие на специализирани умения: Всеки играч в отбора може да има специализирани роли, като разпределител, нападател или либеро. Техническата подготовка помага на играчите да развият специфични умения, необходими за изпълнение на техните роли, което повишава общата ефективност на отбора.

➤ Устойчивост на напрежение: Добрата техника помага на състезателите да изпълняват движенията си дори при високо напрежение по време на важни мачове или решаващи моменти. Техническата подготовка включва и изграждането на психологическа устойчивост, която подкрепя качественото изпълнение на техниките.

Състезателите трябва да бъдат научени на основните спортно-технически умения необходими, за да участват в действителната волейболна игра.

Подаване с две ръце отгоре

Подаване с две ръце отгоре е техническия елемент, с който започва усвояването на елементите от волейболната игра. Подаването се отличава със специфична техника, тъй като контактът с топката е уникален (Серафимова, 2012). Структурата на осъществяване на подаването включва четири основни фази (фигура № 9):

Първа фаза – придвижване

Втора фаза – изходно положение, преди контактът с топката

Трета фаза – амортизиране движението на идващата топка

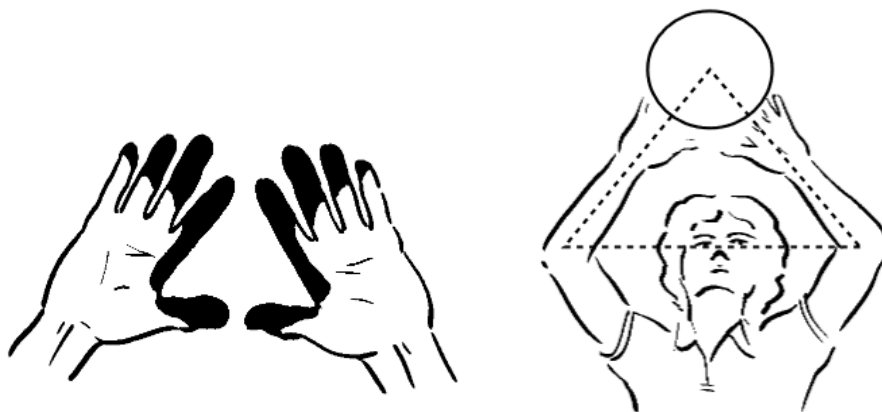
Четвърта фаза – насочване на топката към желаната цел



Фиг. 9

Преди да осъществи съприкосновението с топката, състезателят поставя ръцете си в положение на полусфера, при което: (фигура № 10)

- палецът има посрещаща и амортизираща функция;
- показалецът има направляваща функция;
- средният пръст има контролираща функция, а ролята на останалите пръсти е допълваща.



Фиг. 10

Важно е треньорът да обясни на състезателите, че готовността за действие, преценката за полета на топката и доброто движение помагат за по-добър контакт с топката. Използването на коленете и съгласуваните действия на цялото тяло водят до по-добър контрол на топката.

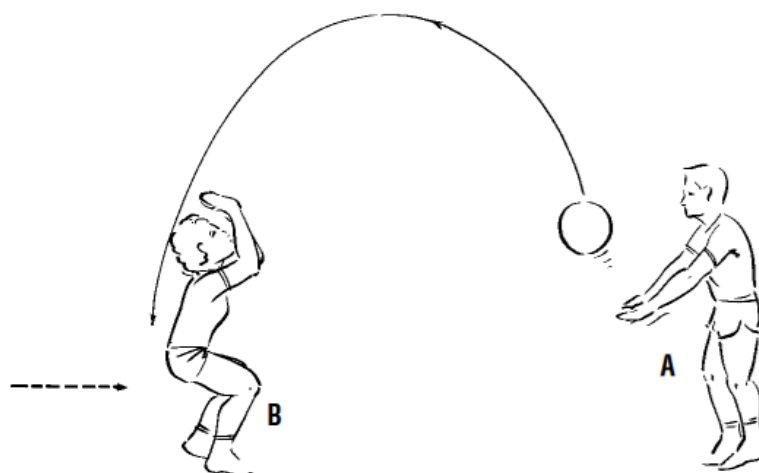
Упражнения за подаване с две ръце отгоре

Хванете или отскачете

Цел: Да се гарантира, че състезателя се придвижва и установява правилна позиция за подаване.

Правила: А подава на В, който се движи, за да влезе в траекторията на топката, пляска и след това:

- позволява на топката да отскочи близо до него;
- хваща топката в позиция за подаване (фигура № 11).

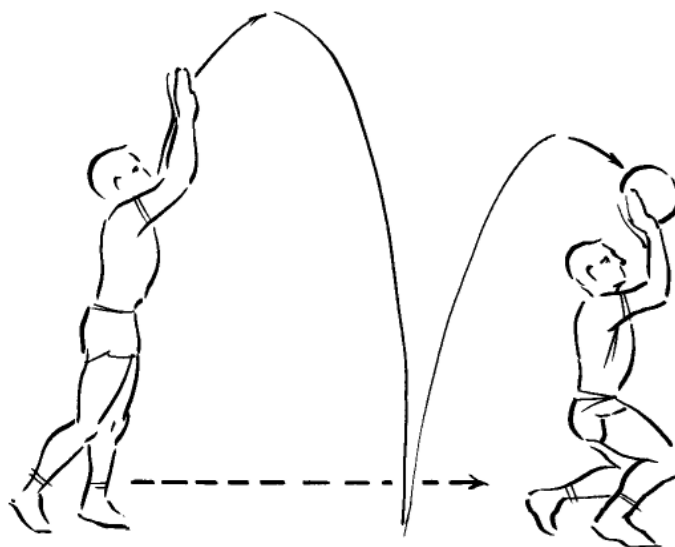


Фиг. 11

Подаване към себе си

Цел: Да се научат състезателите да се движат под топката и да подават с разгъване на коленете.

Правила: Хвърляне на топката като се оставя да отскочи, придвижване под нея и се извършва подаване (фигура № 12).



Фиг. 12

Последователно подаване над глава

Цел: Да се научат състезателите на ритъм на подаване.

Правила: Подаване над глава— два метра височина (фигура № 13).



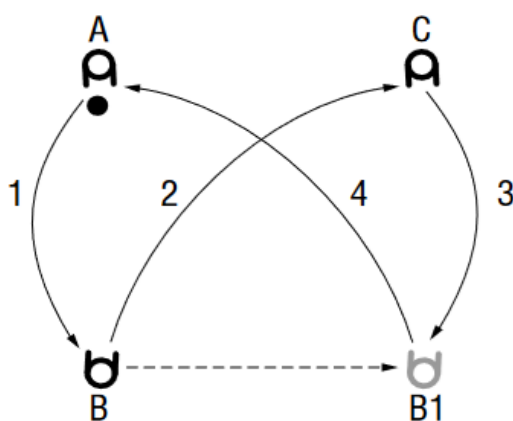
Фиг. 13

Подаване с трима състезателя

Цел: Да се усвои придвижването и подаването.

Правила: Състезател А подава на състезател В, който подава към състезател С. Състезател В се придвижва, за да получи подаване от състезател С и подава към състезател А. (Фигура № 14)

Пояснение: Състезател В трябва да създаде пространство, като установи позиция преди подаването на входящата топка и трябва да се придвижи към следващата точка на приемане и подаване на топката.



Фиг. 14

Подаване с две ръце отдолу

Подаване с две ръце отдолу намира широко приложение в съвременния формат на играта. Използва се за посрещане на начални удари и при игра в защита . Структурата на подаване с две ръце отдолу включва:

Първа фаза – придвижване

Втора фаза – заемане на изходно положение

Трета фаза – удар по топката

Четвърта фаза – готовност за следващи действия

Изходното положение за подаването е най-често среден или нисък волейболен стоеж. Ръцете са изнесени напред от раменните стави на височината между коленете и пояса (фигура № 15). Ръцете се поставят една върху друга, след което взаимно се обхващат, а палците са централно разположени и успоредни, като се допират плътно (фигура № 16).



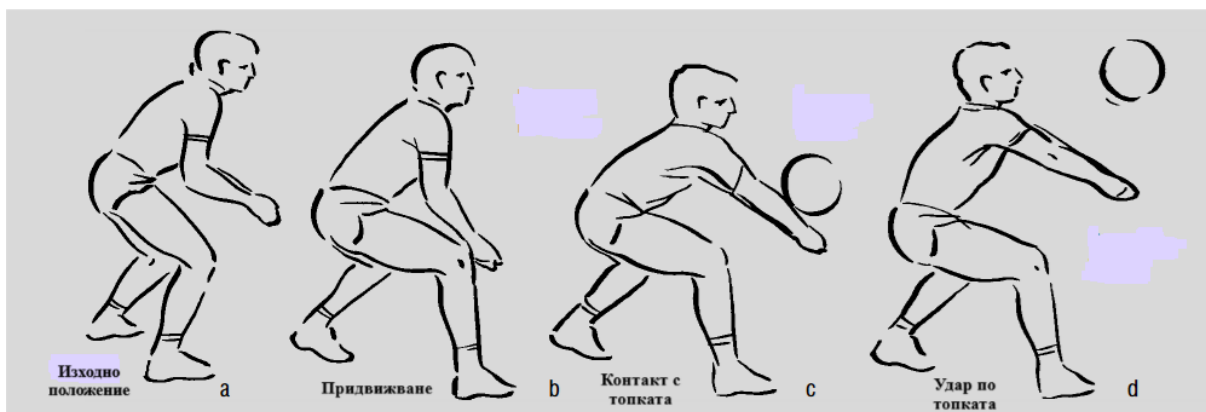
Фиг. 15



Фиг. 16

Ръцете са разгънати, с лакти максимално обърнати навън. Ударът по топката се нанася с долната трета на предмишниците. Ръцете се движат от раменните стави, напред и нагоре, съпроводено с едновременно разгъване на краката и пренасяне на тежестта на тялото напред. Степента на разгъване на краката и активността на движението на ръцете са в пряка зависимост от скоростта на топката. Летящата с голяма скорост топка налага ръцете да бъдат почти неподвижни, а разгъването на краката липсва и обратно.

В игрови условия топката попада съвсем рядко точно в ръцете на състезателя. В повечето случаи е необходимо придвижване към топката, както и изнасяне на ръцете по посока на същата встрани, напред, назад (фигура № 17).



Фиг. 17

Основната задача за състезателя е да разчете полета на топката и да се придвижи, за да заеме правилна стойка на тялото преди игра с топката. „Докосването“ на топката, а не „удрянето“ по нея помага за по-добрия контрол.

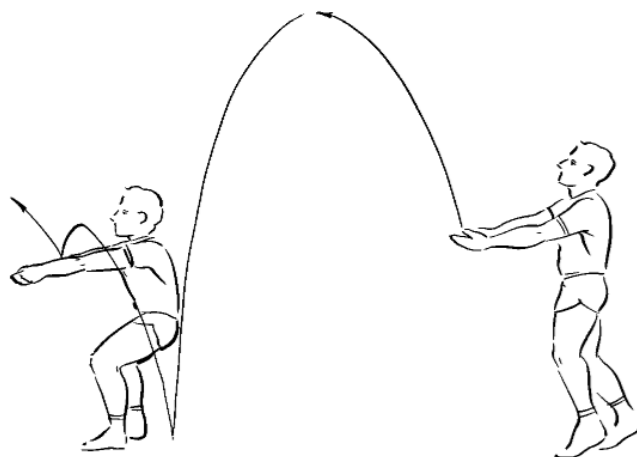
Упражнения за подаване с две ръце отдолу

Подаване към себе си

Цел: Да се запознаят състезателите с придвижване и контакта с топката.

Правила: Състезателят хвърля топката във въздуха, оставя я да отскочи и се придвижва под топката, за да извърши подаване с две ръце отдолу, оставя я отново да отскочи и извършва подаване отново (фигура № 18)

Треньорът следи за придвижването на състезателя, установяването на контакта с топката, правилна постановка на ръцете, вземането на топката добре пред тялото и разгъването на коленето при подаването.



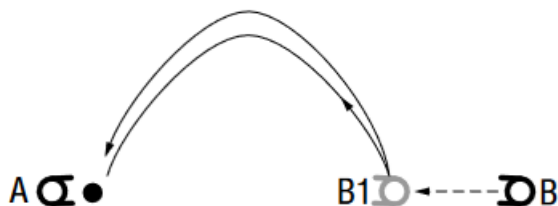
Фиг. 18

Подаване към партньор

Цел: Да се научат състезателите на правилния контакт с топката.

Правила: Състезател А подава леко пред състезател В, който се придвижва напред, за да подаде топката обратно към състезател А (фигура № 19).

Трениорът може да използва думи, за да създадете мек контакт със състезателите: „Докоснете топката нежно“, „Топката е като балон“.

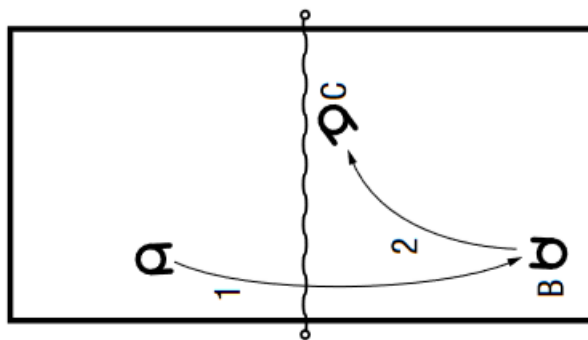


Фиг. 19

Подаване с трима състезателя

Цел: Развиване на уменията за подаване на топката с насочване.

Правила: Състезател А подава над мрежата към състезател В, който подава топката към позициониран състезател С (фигура № 20). Състезател С хваща топката и я връща на състезател А, за да я подаде отново.

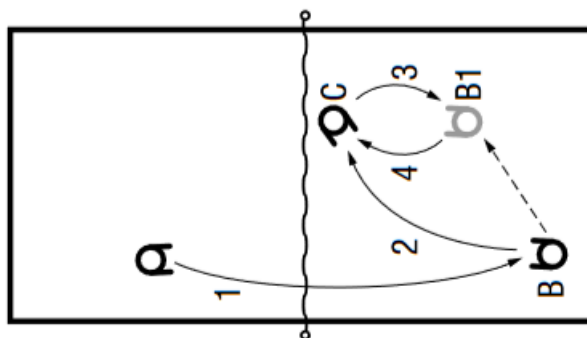


Фиг. 20

Придвижване и посрещане

Цел: Да се научат състезателите да се придвижват и посрещат с подаване две ръце отдолу.

Правила: Както горното упражнение, но състезател С хвърля топка и я насочва със забиване към позицията на състезател В. Състезател В посреща топката и я насочва отново към състезател С (фигура № 21).



Фиг. 21

Следвайки методическата последователност на играта след овладяване на уменията подаване логически е обучението във волейболната техника да продължи с начален удар. Наименованието на това спортно-техническо умение показва, че с него започва играта. Началният удар е единствения волейболен елемент, чрез който топката може да се въведе в игра. Този елемент не представлява само просто вкарване на топката в игра, а мощно оръжие за затрудняване на противника при опита му да организира нападение или постигането на директна точка. Началните удари условно се разделят на две основни групи – **долни и горни**:

- долен лицев начален удар;
- горен лицев начален удар;
- горен лицев лъкатушеш начален удар;
- флот сервис;
- начален удар с отскок.

При започване на обучението по волейбол, уменията за посрещане на началния удар са може би най-трудните за овладяване. Затова уменията за посрещане се развива през целия период на обучението. Започва се с малки и не толкова сложни упражнения чрез изпълнението на долен лицев начален удар. Едва когато уменията на отбора за посрещане на началния удар се подобри се преминава към посрещането на начален удар от групата на „горните“.

По надолу са описани изпълненията на долен и горен лицев начален удар. Долен лицев начален удар е лесен за въвеждане и научаване той е лесен и въпреки това може да се използва за развиване на тактическите умения на сервиращият (къде да насочени, към кого да насочи и т.н.) Това обаче не е много мощен атакуващ начален удар, но с него състезателите се подготвят за изпълнението на горен лицев начален удар. В същото време се развиват и уменията за посрещане на състезателите.



Фиг. 22

Фазовата структура на долен лицев начален удар включва: подготовка, изпълнение и последващи действия.

Фаза на подготовка

- краката са в удобна разкрячка;
- тежестта е равномерно разпределена между двата крака;
- раменете са перпендикулярни на посоката на изпълнение;
- топката се държи на височината на удрящата длан, пред удрящата ръка;
- дланта е отворена, пръстите са събрани, китката фиксирана и стегната.

Фаза на изпълнение

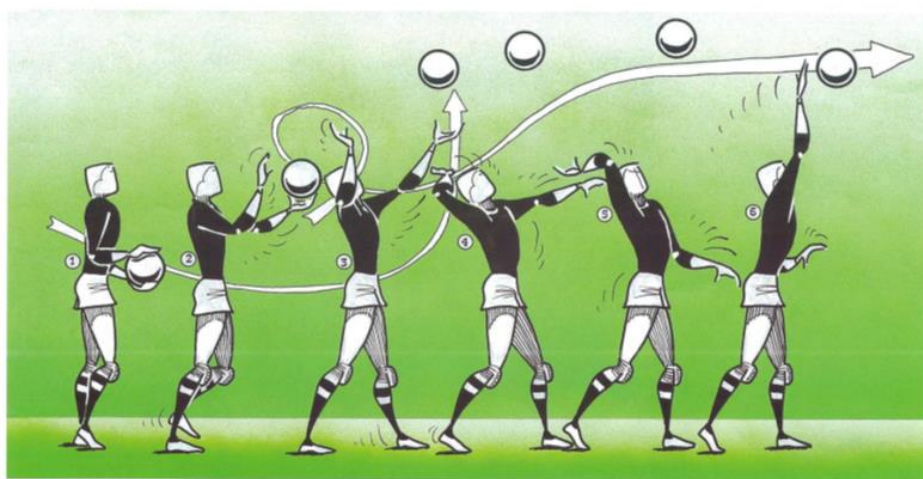
- удрящата ръка се изнася назад и нагоре;
- тежестта се прехвърля върху задния крак;
- с ръката се замахва нагоре и напред и едновременно с това се подхвърля топката само нагоре;

- тежестта се прехвърля върху предния крак;
- топката се удря с цялата площ на дланта;
- ударът по топката е на височината на дланта на обтегнатата ръка;
- погледът е концентриран изцяло върху топката.

Фаза на последващи действия

- движението на удрящата ръка продължава в посока горния край на мрежата;
- тежестта на тялото се пренася изцяло върху предния крак;
- влиза се в игрището.

Изходното положение на изпълняващият е напречен разкрячен стоеж. Краката са разтворени приблизително на широчината на раменете, напред се изнася разнoименният на удрящата ръка крак. Краката са свити в трите стави – тазобедрени, коленни и глезенни, трупът е приведен напред. Топката се държи от неудобната ръка, която е сгъната в лакътната става почти под прав ъгъл и държи топката приблизително на нивото на пояса. Удрящата ръка с отворена длан и плътно прибрани пръсти е в близост до топката. Топката се подхвърля в равнината на движение на удрящата ръка не повече от 10 сантиметра, в този момент удрящата ръка се изнася покрай тялото назад и нагоре над нивото на пояса. Тежестта на тялото се пренася върху заднoстоящият крак, следва замах с удрящата ръка надолу и напред. Ударът на топката се нанася с месестата част на дланта под екваториалното ѝ сечение. Едновременно с нанасяне на удара по топката тежестта на тялото се пренася напред, разгъват се и коленете, а удрящата ръка продължава движението си напред и нагоре, погледът следи траекторията на полета.



Фиг. 23

Техниката му на изпълнение не е трудна, а предимствата му са, че създава възможност за точност и сила на удара.

Фазовата структура на горен лицев начален удар включва същите фази като при долния лицев начален удар – подготовка, изпълнение и последващи действия.

Фаза на подготовка

- краката са удобна разкрячка;

- тежестта е равномерно разпределена между двата крака;
- раменете са перпендикулярни на посоката на удара;
- погледът следи топката при подхвърлянето.

Фаза на изпълнение

- топката се подхвърля над рамото на удрящата ръка;
- топката се подхвърля по възможност без въртливо движение;
- лакътят на удрящата ръка се отвежда максимално назад;
- замахът и ударът по топката са с обтегната ръка, отворена длан и прибрани пръсти;
- топката се захлупва с китка и пръсти.

Фаза на последващи действия

- тежестта на тялото се пренася изцяло върху предния крак;
- удрящата ръка се отпуска енергично до кръста;
- с поглед се проследява полета на топката;
- влиза се в игрището.

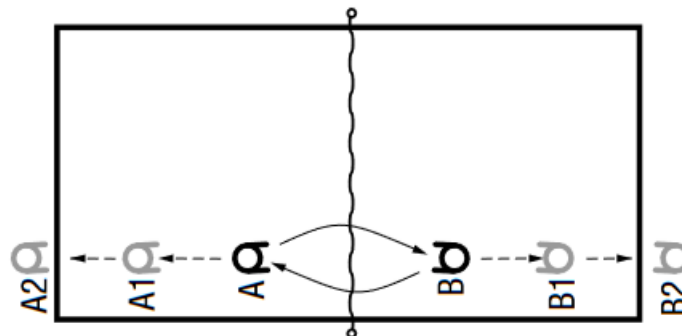
Исходното положение е напречен разкрячен стоеж зад крайната линия. Напред е изнесен разноименният на удрящата ръка крак. Краката са леко сгънати в коленете, а раменете са перпендикулярни на посоката, в която ще бъде насочена топката. Изпълняващият държи топката с по-слабата ръка, а удрящата ръка е изнесена горе, като е сгъната в лакътната става. Изпълнението започва с подхвърляне на топката на височина 1-1.5 м над главата пред удрящата ръка. Едновременно с подхвърлянето на топката тежестта на тялото се пренася на задностоящия крак, тялото се извива назад, а удрящата ръка се отвежда назад до крайно положение. В обратен ред протичат движенията за нанасяне на удара по топката – тежестта на тялото се пренася напред, рязко разгъване на удрящата ръка в лакътната става и с рязък замах се насочва към топката. Ударът по топката се извършва със стегната длан, като пръстите са плътна прилепнали един към друг, последвано от похлупване на топката с китка и пръсти. След удара удрящата ръка продължава движението си напред и надолу, тежестта на тялото се пренася на предностоящия крак, а погледът проследява полета на топката.

Упражнения за начален удар

Насочване (фигура № 24)

Цел: Усвояване на долен лицев начален удар.

Правила: По двойки състезател А сервира на състезател Б, който е от другата страна на мрежата на около четири метра. Когато всеки състезател сервира три добри сервиса, и двамата правят една крачка назад от мрежата. Постепенно увеличавайки дистанцията, докато сервирането стане зад основната линия.



Фиг. 24

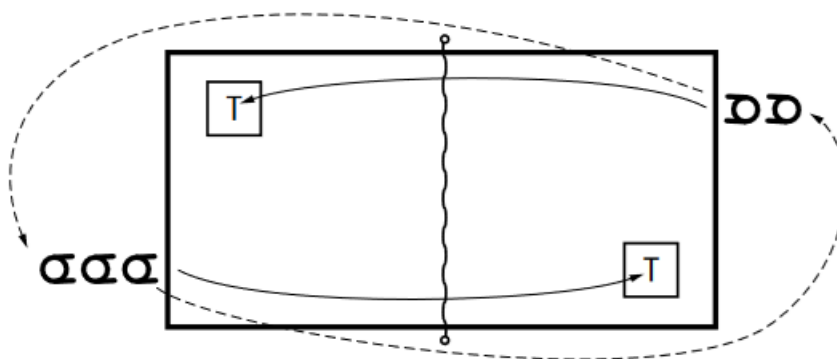
Насочване на начален удар в цел (фигура № 25)

Цел: Да се усвоят умения за контролиране посоката на сервиране.

Правила: Изпълнение на начален удар над мрежата към цел (тепих, пейка и т.н.)

Победител е състезателят, който може да уцели целта два пъти.

Пояснение: Предният крак на състезателя е обърнат към целта. Ръката трябва да завърши към целта.



Фиг. 25

Забиване

Забиването е основно средство за нападение във волейболната игра, представлява – нанасяне на удар с една ръка по топката над горния край на мрежата и отпращането ѝ в противниковото поле с по-голяма скорост и под определен ъгъл, с цел постигането на директна точка или да бъде максимално затруднен противниковия отбор при организирането на нападение. Това изисква заедно с упражненията за усвояване на

основните елементи от волейболната игра да се прилагат и упражнения за развитие на основните двигателни качества.

В този технически елемент се разграничават 4 фази: засилване, отскок, удар по топката и приземяване. Изпълнява се след отскачане от място или след засилване. Атакуващият удар е сложен и труден за изпълнение елемент от техниката на играта, изисква комплекс от двигателни качества – бързина, сила, ловкост, гъвкавост и отскокливост, техническа сръчност – завършване на удара и тактическо умение – отправяне на топката над мрежата в противниковото поле. Целта на забиването е да затрудни максимално противниковия отбор при посрещането на топката или спечелване на директна точка.

Спортно-техническият елемент забиване включва следните фази – фаза на засилване, фаза на отскок, фаза удар по топката и фаза на приземяване.

Обучението в забиването се провежда в следната последователност:

1. Запознаване с техниката на засилването (разбега).
2. Запознаване с техниката на отскока и ролята на ръцете.
3. Запознаване с удара по топката.
4. Запознаване с приземяването на играча.

Всички тези действия отначало се извършват в бавно темпо, с цел запаметяване до автоматизъм. Следва по-бързо изпълнение, при което фазите се свързват (фигура № 26).



Фиг. 26

Изпълнението на забиването е на 3-4 метра от мрежата и с лице към нея. Играчът следи мястото, от което топката ще бъде отправена към него, своевременно преценява височината и скоростта на подадената към него топка.

Засилването се извършва от няколко крачки (най-често 3), първите две са по-малки, а последната е по-широка. Предностоящият крак се сгъва в коляното, бързо до него се присъединява и другият крак. В този момент краката са сгънати в коленни и тазобедрени стави, трупът е приведен напред, а ръцете са свободно изнесени назад и надолу.

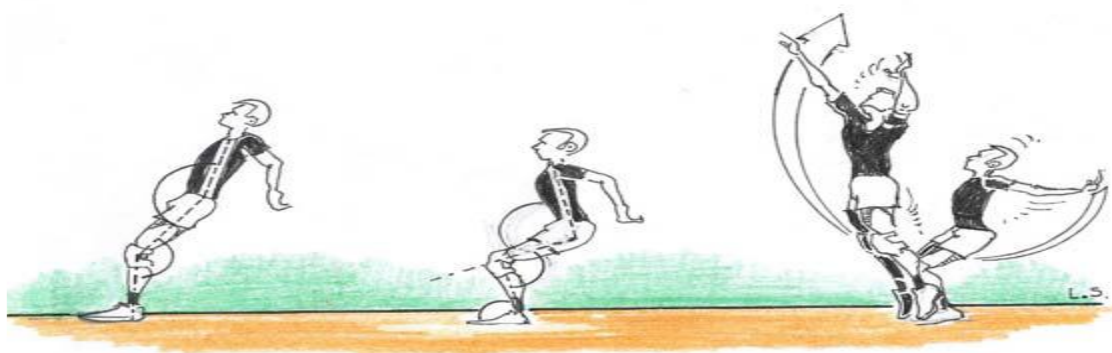
Отскокът се извършва с енергично разгъване на краката в коленните и тазобедрени стави и мощен мах с двете ръце отзад напред. Тялото първоначално е във вертикално положение, а след това се отвежда назад горната част на трупа, заедно с раменния пояс. Ръцете се движат едновременно напред и нагоре до равнището на раменния пояс, по-слабата ръка спира движението си, а удрящата ръка продължава назад и напред, при което извършва камшично движение.

Ударът по топката се нанася в най-високата точка от отскока, след енергично разгъване на удрящата ръка в лакътя. По време на съприкосновението с топката дланта се стяга и пръстите са плътно прилепнали. Ударът по топката се нанася с цяла длан, като пръстите и китката похлупват топката, с цел по-добър контрол и насочване в пределите на игралното поле. След удара ръката продължава движението си напред и надолу (фигура № 27).



Фиг. 27

Приземяването след забиването става по възможност на два крака, в близост до мястото на отскока в последователност пръсти, стъпало и пети, то трябва да е меко със свити коленни стави (за да се избегнат травми) (фигура № 28).



Фиг. 28

**неправилно
приземяване**

**правилно
приземяване**

**момента при
отскока**

Ключът към ефективността на забиването е установяването на правилния контакт с топката. Следователно състезателя трябва да може точно да разчита полета на топката от разпределителя и да контролира засилването и отскока. Точност и контрол на първо място, мощност на второ място.

Упражнения за забиване

Погледнете топката

Цел: Да се научи състезателя да установява правилната контактна точка с топката и да използва разнородната ръка.

Правила: Състезател А хвърля топка на състезател В, който се движи, за да спре топката с неудряща ръка в правилната контактна точка (фигура № 29)



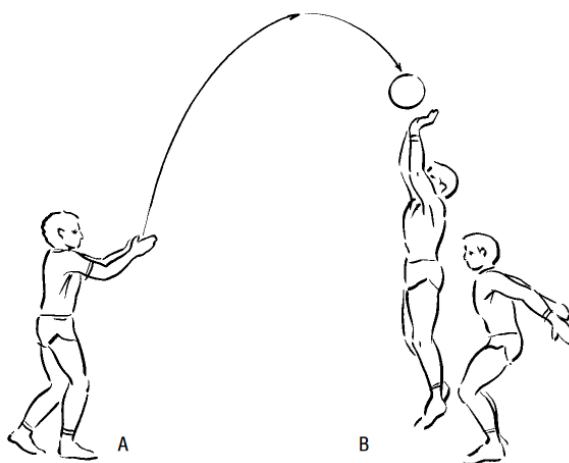
Фиг. 29

Скачане от два крака

Цел: Да се научат състезателите да отскачат от два крака.

Правила: Състезател А подава, за да може състезател В да скочи и да хване топката в правилната контактна точка (фигура № 30)

Да се наблегне на отскок от два крака от подход надясно-наляво. Да се хване топката на максимална височина.



Фиг. 30

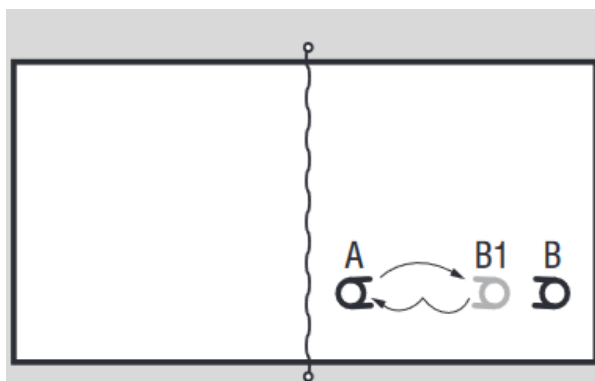
Засилване, отскок и удар

Цел: Да се научат състезателите на правилно на фазите засилване, отскок и удар.

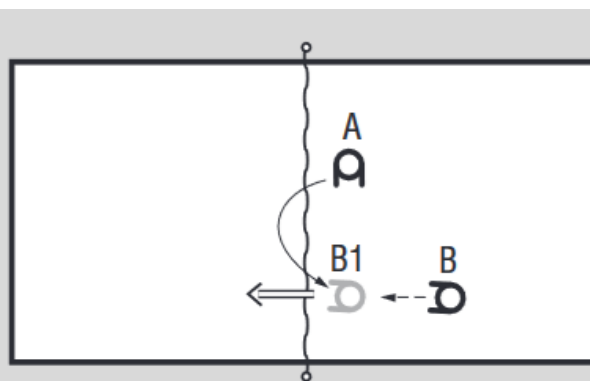
Правила: Състезател А подава на състезател В, който използва засилване отскача, за да спре топката с лявата ръка (фигура № 31а)

Варианти:

- Състезател В удря топката с дясна ръка;
- Състезател А преминава от подаване отпред на състезател В към подаване отстрани;
- Състезател В удря топката над мрежата (фигура № 31б)



Фиг. 31а

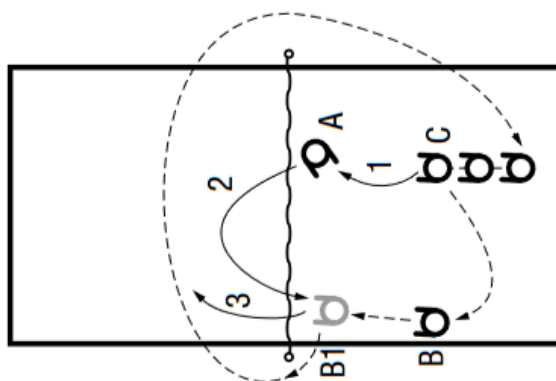


Фиг. 31б

Подаване и забиване

Цел: Да се развие връзката между нападател и разпределите.

Правила: Състезател С подава на състезател А, който подава топката на високо в зона четири за състезател В, който се засилва, отскача и забива топката над мрежата. Състезател В събира топката и се присъединява към колоната (фигура № 32).



Фиг. 32

Тези упражнения и други такива, които ще бъдат прилагани от треньорите трябва да бъдат допълвани и с действия за хвърляне, напр. хвърляне на топка за тенис, за да се развие замахът на ръката, необходим за забиването.

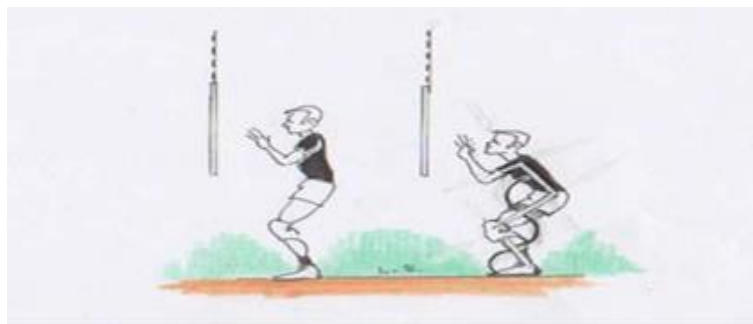
Блокада

Блокадата е основно защитно средство в съвременния волейбол. Тя е не само средство за неутрализиране на противниковото нападение, но и ефикасен начин за контраатака (Михайлов, 2011). По силата на това определение става ясно, че блокът представлява действието на играчите, които преграждат пътя на топката над мрежата след атака на противника. Право на блокадата имат само играещите от първа линия (зони 4, 3 и 2). Класификацията на блокадата включва две техники на блокиране: активна и пасивна блокада. Също блокадата може да бъде единична или групова – двойна или тройна. В основата на груповата блокада стоят съгласуваните действия на отделните играчи.

Изпълнението на блокада включва следните фази – първа фаза – изходно положение и придвижване, втора фаза – избор на място за отскок, трета фаза – избор на момент за отскок и отскок, четвърта фаза – постановка на ръцете за ефективна среща с топката, пета фаза – приземяване.

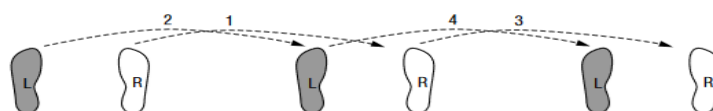
Изходната позиция е с лице към мрежата на разстояние 20-30 см от нея. Изпълняващият е във висок волейболен стоеж, краката му са разтворени на широчината

на мрежата, ръцете му са сгънати в лакътните стави и се намират малко над равнището на главата, с длани обърнати към мрежата. Погледът на играча следи топката и действията на противниковите играчи (фигура № 33).



Фиг. 33

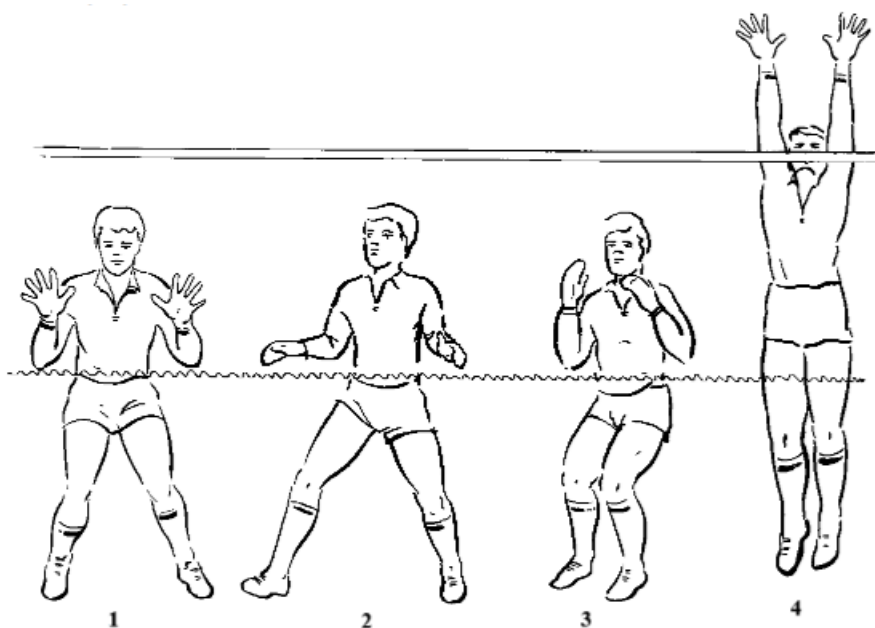
Когато се налага придвижване, обикновено то се извършва с няколко прибавни стъпки с лице към мрежата (фигура № 34). Срещат се и други два начина на придвижване – с кръстосана стъпка и в профил към мрежата, но в начално обучение е препоръчително да се използва първия начин с прибавна стъпка.



Фиг. 34

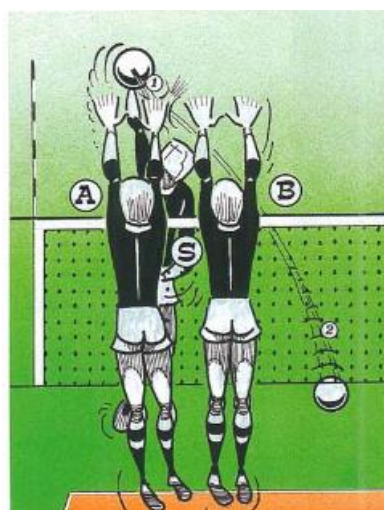
От особено значение за правилното изпълнение на блокадата е правилното определяне на мястото и момента на отскока. Мястото на отскока е в зависимост от посоката и параболата на подадената за атака топка и позицията на атакуващият нападател. Когато атака се организира от крайните зони (4 или 2), мястото за отскок трябва да бъде такова, че да позволява външната ръка да бъде поставена точно срещу топката, а вътрешната вдясно или ляво от нея. Важно е да се знае, че колкото е по-високо подадена топката или отдалечена от мрежата, толкова по-късно се отскача, когато топката е по-бърза (скоростни ниски топки) се отскача едновременно с атакуващия. При организиране на атака през зона 3, блокиращия поставя ръцете си точно срещу топката. След определяне на мястото за отскока, вниманието на блокиращия се насочва изцяло върху атакуващия, за да може да бъде определен момента на отскока. Блокиращият най-често отскача в момента когато противниковият нападател замахва за нанасяне на удар по топката. Двете ръце на блокиращият трябва да са близо една до друга, с разтворени и стегнати пръсти. След извършване на блокадата, ръцете се връщат към тялото, като се внимава да не се докосне мрежата. Приземяването трябва да бъде меко, като първо

пръстите докосват земята и след това цялото ходило, с амортизация в коленни и тазобедрени стави.



Фиг. 35

Освен единична, блокада може да бъде организирана и груповая блокада (двойна или тройна). Успехът на груповата блокада зависи от съгласуваността на действията на партньорите. Разположени непосредствено до мрежата, те се намират един до друг на разстояние 30 – 50 см. Отскокът и контактът с топката трябва да е едновременно (фигура № 36).



Фиг. 36

Практически упражнения за блокада

Блок на стена

Цел: Да се формира умение за контрол във въздуха и използване на ръцете при блокиране.

Състезателите блокират срещу стена, над линия. Цялата ръка на състезателя трябва да бъде поставена на стената (фигура № 37).

Състезателите отскачат, като използват енергично разгъване на коленните стави и контролират движението на ръцете. Приземяват се на същото място. Да не се докосва стената освен с ръце.



Фиг. 37

Блокиране по двойки

Цел: Да се формира умение за движение по мрежата.

Правила: Състезател А се изправя срещу състезател В през мрежата. Състезател А използва странична стъпка, за да се движи наляво или надясно. Състезател В го следва. Състезателите изпълняват блок и целят да се докоснат дланите над мрежата.

Състезател В трябва да е готов за движение с правилни позиция (свити колене) и бързо да следва движението на състезател А. Контролът върху отскока и приземяването (без докосване на мрежата) е по-важен от скоростта на движение или височината на отскока при този етап на обучение.

Блокиране на атаката

Цел: Да се формира умение за момента на блокиране и защита срещу нападател.

Правила: Състезател А се приближава, отскача и хвърля топката над мрежата.

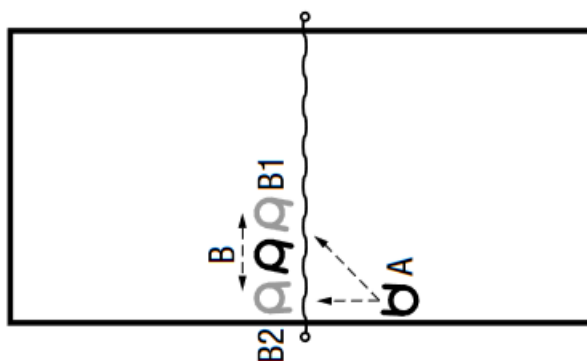
Състезател В отскача и изпълнява блок, за да предотврати преминаването на топката над мрежата.

Състезател Б трябва да синхронизира отскока си с атаката на състезател А.

Вариант 2

Различна посока на нападение. Състезател В трябва да се придвижи пред нападащия състезател А (фигура № 38).

Докато състезател А променя посоката на нападение, състезател В трябва да наблюдава състезател А и да се движи бързо, като използва странични стъпки, за да стигне на мястото, от където състезател А ще извърши нападението и да блокира пътя на топката.



Фиг. 38

Забиване и блокиране

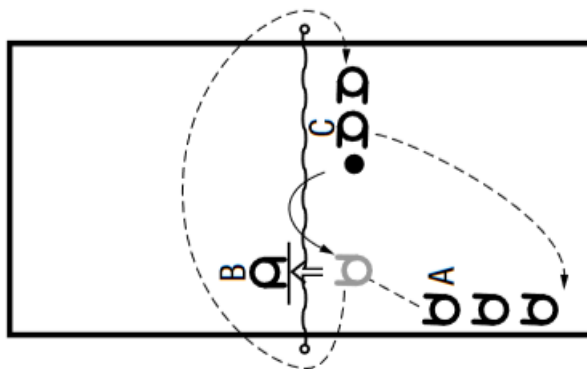
Цел: Да се формира умение състезателите да блокират удара.

Правила: По тройки: Състезател С подава топката, за да може състезател А да забие.

Състезател В разчита позицията за атака и времето и отскача, за да блокира топката. (фигура № 39)

Състезател В трябва да наблюдава засилването на състезател А, а не топката.

Блокиращият трябва да отскочи приблизително по същото време като нападателя.



Фиг. 39

Когато състезателите овладеят всеки основен модел на игра, те трябва да бъдат запознати със сложни тренировъчни методи и формация. Ще бъде трудно да се постигнат добри резултати в действителната игра без овладяването на основните технически умения. Треньорът трябва да овладее теоретичната основа и научния подход на всеки модел за ефективно обяснение на състезателите.

В обобщение, техническата подготовка във волейбола е фундаментална за успеха в играта. Тя позволява на играчите да изпълняват ключови елементи с висока точност и консистентност, което е от решаващо значение за постигането на добри резултати на игрището.

1. 5 Ролята на тактическата подготовка във волейболната игра

Отборните тактически действия се определят като екипна игра, използвана за постигане на максимални резултати във всяко дадено действие (Димитров, 2011). Стратегиите трябва да спазват правилата на играта, условията на мача, физическите, техническите и умствените способности на играчите и не на последно място, стратегиите на противника.

Основните спортно-тактически умения във волейболната игра са свързани с ефективното прилагане на различни техники и стратегии, които помагат на отбора да постигне успех. Тези умения включват както индивидуални, така и отборни тактически действия. Ето основните спортно-тактически умения във волейбола:

1. Позициониране

Защита: Позициониране на играчите в защита е от ключово значение за блокиране на атаките на противника. Включва правилното разпределение на играчите по игралното

поле, за да покрият възможно най-много пространство и да реагират бързо на различни ситуации.

Атака: Включва разпределението на играчите по игралното поле, за да се създадат възможности за успешна атака. Позиционирането е важно за ефективното разиграване на топката и създаването на условия за успешен завършващ удар.

2. Сервиране

Тактическо сервиране: Целта е да се изпълни сервис, който да затрудни противниковия отбор. Например, сервиране към по-слабия приемач на противника или към празни пространства, където защитата е по-слаба.

3. Прием на сервис

Организирано приемане: Включва разпределението на играчите при прием на сервис, така че да се минимизира рискът от грешка и да се създадат условия за организирана атака.

4. Атака

Разнообразие в атаката: Включва използването на различни типове удари (смаш, пласиран удар, дъмп) и промени в ритъма на играта, за да се изненада противниковата защита.

Комбинационни атаки: Включват предварително разработени схеми, в които различни играчи участват в координирани действия, за да объркат противниковата блокада и защита.

5. Блокиране

Единично и двойно блокиране: Блокирането е ключово тактическо умение, което включва правилното позициониране на един или двама играчи на мрежата, за да се спрат атаките на противника.

Четене на играта: Умението да се предвиди атаката на противника и съответно да се позиционира блокиращият играч или играчи.

6. Разиграване на топката

Организиране на атаката: След прием на сервис, топката се разиграва с цел създаване на най-добра възможност за атака. Разпределителят (сетърът) играе ключова роля в това умение.

Поддържане на ритъм: Умението да се променя темпото на разиграване, което може да обърка противниковия отбор и да създаде възможности за атака.

7. Преход между защита и атака

Бърз преход: Умението на отбора да превключва от защита към атака и обратно. Включва координацията на играчите при преминаването от една фаза на играта към друга.

8. Комуникация и координация

Вербална и невербална комуникация: Ефективната комуникация между играчите е ключова за успешно изпълнение на тактическите действия. Включва подаване на сигнали, указания и информация за позициониране и изпълнение на различни тактики.

9. Психологическа издръжливост

Контрол на емоциите: Умението да се запази концентрация и спокойствие по време на игра, дори при напрегнати ситуации, което е важно за успешното изпълнение на тактическите задачи.

Тези спортно-тактически умения формират основата на успешната волейболна игра и изискват непрекъснато развитие и усъвършенстване както на индивидуално, така и на отборно ниво.

Ролята на индивидуалните, груповите и отборните тактически умения във волейболната игра е съществена за постигане на ефективна и успешна игра. Всеки от тези типове тактически умения допринася за общия успех на отбора, като те се допълват и взаимодействат на различни нива на играта. Ето каква е тяхната роля:

1. Индивидуални тактически умения

Индивидуалните тактически умения се отнасят до способността на всеки отделен играч да взема бързи и правилни решения в различни игрови ситуации. Те включват:

- Четене на играта: Умението да се предвиждат действията на противника и съответно да се реагира. Например, либерото трябва бързо да разчете посоката на атаката и да се позиционира правилно за защита.

- Избор на подходящи техники: Умението на играча да избере най-подходящия вид удар или действие според ситуацията – дали да изпълни силен смаш, пласиран удар, да сервира агресивно или тактически.

- Адаптивност: Способността на играча да се приспособява към различни игрови ситуации, като например промяна в ролята му на полето или реагиране на промяна в тактиката на противника.

➤ Концентрация и дисциплина: Умението да се поддържа високо ниво на концентрация през цялото време на играта, което е ключово за правилното изпълнение на тактическите действия.

2. Групови тактически умения

Груповите тактически умения се отнасят до взаимодействието и координацията между няколко играчи от отбора. Те са свързани с малки тактически комбинации и действия, които включват двама или трима играчи. Примери за такива умения са:

➤ Синхронизация на действията: Например, блокиращите играчи (често центърът и крилата) трябва да бъдат синхронизирани при изпълнението на двойна или тройна блокада, за да затворят всички възможни пътища за атаката на противника.

➤ Комбинации в атака: Разработени схеми, при които разпределителят (сетърът) и нападателите работят заедно, за да създадат благоприятни условия за успешна атака. Например, фалшиви движения на един нападател могат да освободят пространство за друг.

➤ Подкрепа в защита: Груповото взаимодействие при защитата на определен сектор от полето, при което няколко играчи координират действията си, за да покрият възможно най-много пространство и да предотвратят точка за противника.

3. Отборни тактически умения

Отборните тактически умения обхващат цялостната координация и стратегия на целия отбор. Това включва:

➤ Разпределение на задачите: Всеки играч има ясно определена роля и задачи, които допринасят за общата стратегия на отбора. Това включва позициониране при защита и атака, избор на основна тактика за мача и адаптация към променящи се ситуации.

➤ Преход между защита и атака: Целият отбор трябва да може бързо и ефективно да преминава от защита към атака и обратно. Това изисква ясна комуникация, правилно позициониране и координация на действията.

➤ Обща стратегия и тактика: Отборът разработва и прилага обща стратегия за мача, която може да включва агресивна атака, дефанзивна игра или комбинация от двете. Тази стратегия трябва да бъде позната и спазвана от всички играчи.

➤ Комуникация и взаимодействие: Ефективната комуникация между всички играчи е от съществено значение за успешното изпълнение на отборните тактически умения. Това включва както вербална, така и невербална комуникация по време на играта.

Тактика на игра в защита

Появата на RPS ограничи броя на играещите действия по време на един гейм. За да бъде подготвен, отборът трябва да използва ефективни защитни стратегии, дори когато броят на действията е ограничен. Поемането на риск по време на сервиса трябва да остане пропорционално, както на способността на сервиращия, така и на необходимостта да затрудни посрещането на противника.

Заедно с либерото, централния блокиращ е отговорен за защитните действия на отбора. При добро посрещане се изискват отбраняващият отбор да направи свой собствен защитен избор, тъй като е невъзможно да се защити всичко. Като се има предвид, че времето за вземане на решения е ограничено, системата за игра в защита трябва да е ясна и проста.

Централният блокиращ следи изцяло играта на разпределителя от противниковия отбор.

Изборите в това отношение произтичат от познаването на нападението на противника:

- най-често използваните нападателни системи при всяка ротация;
- най-добрите нападатели и условията за тяхното използване според важността на точките;
- уменията на разпределителя според неговата ротация.

Индивидуални тактически умения

Те са резултат от комбинацията от умения за наблюдение на играча и техническото майсторство. Индивидуалните стратегии служат предимно за реализиране на колективен избор. Разликата между играч и добър играч се състои в способността на последния да поддържа висока степен на изпълнение на отделните стратегии, независимо от средата. При атака играча трябва да избере посоката и вида на удара според защитните позиции на противника.

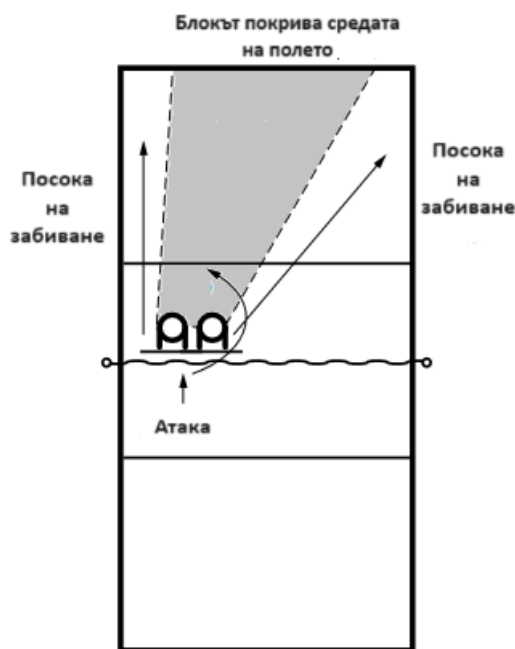
При блокиране играча, трябва да изберете вида на движението, позицията, времето и височината на блока според подхода на атакуващия и зоната, която ще бъде покрита.

При изпълнение на сервис трябва да се определи зоната към която ще се насочи според качеството на посрещане или колективния тактически избор и да се реши рискът, съответстващ на начина на протичане на гейма, мача и ефективността на нападателната линия на противника.

При защита, играч трябва да се позиционира според разположението на блока, спрямо нападателя и спрямо избраната защитна система.

Защита във волейбола

Първата цел на отбраната е спиране на основната заплаха на нападателя. Във волейболът не трябва да се допуска удар на топка право в средата на корта. Ако тази основна опция за атака може да бъде задържана от блокиращите, нападателят е принуден да търси друго решение. Защитата трябва да е запозната с второстепенните опции, достъпни за нападателя и да се опита да се защити. Това е илюстрирано във волейбол на високо ниво, когато блокът се използва за защита на средата на полето срещу мощен удар. Другите опции, отворени за нападателя, могат да бъдат да атакуват по правата или по диагонал или да насочат топката към блока. Играчите в задно поле се опитват да защитят тези опции.



Фиг. 40

Проблемът е, че е невъзможно да се защити срещу всяка опция за атака и следователно на най-високо ниво играта се превръща в битка на тактически избори, като отбраната се опитва да надхитри атаката и обратно.

Скоростта, с която се атакува топката, силно влияе върху начина, по който защитата се позиционира. На високо ниво, когато играчите забиват топката с висока скорост, способността на защитника да предвижда посоката на топката и да бъде в положение преди пристигането на топката е жизненоважно. Когато топката се атакува по-бавно, играчите имат време да видят топката, да преценят къде отива и след това да се придвижат и да я играят.

Важно е първоначално да се формират умения, необходими на защитника, да бъде успешен срещу по-бавния тип атака: (1) изходно положение, (2) готовност за действие, (3) четене на нападателя, (4) преценка за полет и движение на топката.

Атака

Нападателните действия на отбора са отговорност на разпределителя. Неговата основна роля в отбора е да разпределя второто подаване, за да постави нападателите във възможно най-добра позиция за атака. Първоначалният избор на нападателната система зависи от игровия план, определен в съответствие с:

- позицията и способностите на блокиращите на противника;
- защитната игра на противника;
- качеството на сервिसа на противника;
- нападателните качества на въртенето.

Най-мощните атаки във волейбола се правят над височината на мрежата и близо до нея. Тези опции дават на нападателя най-голям набор от възможности и също така намалява времето на разположение на защитниците за игра с топката.

Нападателят също трябва да реши дали трябва да изиграе рискован изстрел с надеждата да спечели директна точка или да играе по-безопасно като балансира с блока и да създаде възможност да се организира друга атака.

На най-високо ниво способността на разпределителя да прикрива до последно атаката, както и да може да подава точно и с различна скорост на наличните си нападатели е много важно за крайния успех.

Отборни действия

Отборните действия в атака или в защита, се основава на способността на двама играчи да работят координирано. Тъй като към отбора се добавят още играчи, задачата

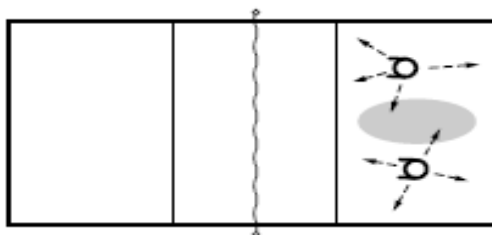
да се гарантира, че всички изпълняват определената си роля става по-трудна, но принципите са същите.

Двама играчи могат да бъдат научени да работят заедно, за да контролират полето в защита и да се свържат заедно и да създадат пространство в атака.

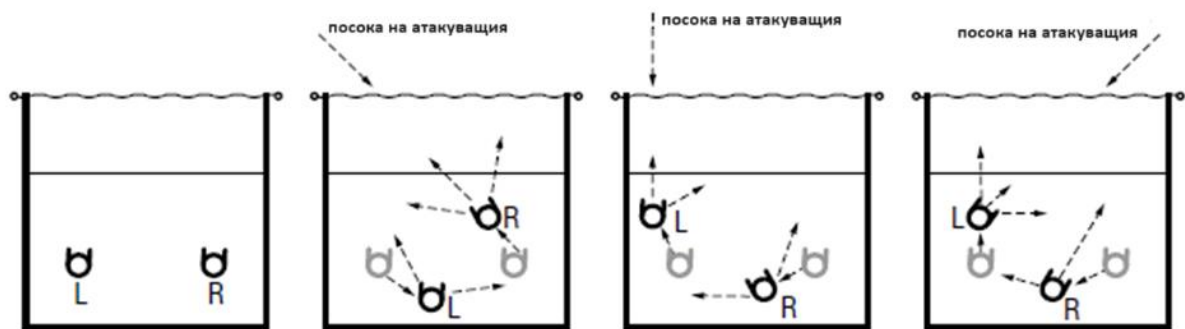
Когато играчите разберат как да работят с друг съотборник, е възможно успешното развитие на екип от трима, четирима или шестима настрана.

Защитниците трябва да имат индивидуално разбиране на базовите позиции, готовността на тялото и уменията за движение, заедно със способността да четат нападателя и да преценява полета на топката. Когато играят със съотборник, те също трябва да знаят как да разделят полето между тях. Всеки играч е отговорен за топка, която се играе директно към тях или от тяхната страна на полето. Съществуват някои основни правила за зоната между двамата играчи.

Едно добро правило: играч от дясната страна, отговаря за покриване на топката, която е къса, докато левият страничен играч покрива дълбоката топка.



Фиг. 41



Основна

R – обхваща основната посока на атаката
L – обхваща вторични атаки

L – обхваща основната атака
R – обхваща вторични атаки

L – обхваща основната атака
R – обхваща вторични атаки

Фиг. 42

Способността на играчите да работят в хармония помежду си е важна във волейбола. Движението на топката и съотборници, които не участват в контакта с топката, са жизненоважни за успеха. Докато топката е в игра, всички играчи трябва да

поддържат активна поза за готовност. Това демонстрира физическо и психическо състояние на бдителност и допринася за хармонията на екипната единица.

Индивидуалните, груповите и отборните тактически умения са взаимосвързани и създават основата за успешна игра във волейбола. Индивидуалните умения са основата, на която се изграждат груповите взаимодействия, а отборните умения са кулминацията на ефективната синергия между всички играчи. Всички тези умения са от съществено значение за създаването на координиран, силен и успешен отбор.

1. 6 Възрастови особености в физическото развитие на 13 – 15 годишни

Развитието на човека преминава през периоди, които се характеризират с различни особености в строежа на тялото и функционирането на неговите органи и системи. Разглежданият в научния труд период 13 –15 години съвпада с възрастовата група момчета и момичета във волейбола или периода на средната училищна възраст.

Това е времето, в което спортния педагог трябва да прояви умения, да подбере подходящи методи и средства, чрез които да накара всяко едно от децата, с които работи, да се чувства пълноценно (Вълчев, 1988; Даскалова, 2000).

Процесите на растеж, съзряване и развитие, характерни за детството и юношеството, водят до функционален дисбаланс и до редица физиологични особености, които правят детския организъм в сравнение с този на възрастния значително по-чувствителен и раним към редица рискови въздействия на заобикалящата го среда.

Възрастовите особености в физическото развитие на децата на 13-15 години са свързани с периода на пубертета, който е характерен с интензивен растеж и значителни физиологични промени. Тези промени могат да варират в зависимост от пола, индивидуалните генетични особености и външните фактори.

В този период децата преживяват т.нар. "пубертетен скок в растежа". Момчетата обикновено започват да растат по-рано (на около 11-13 години) и достигат своя пик на растеж около 12-13 години. Момчетата започват по-късно (13-15 години), но растежът при тях често е по-интензивен. Костите се удължават и укрепват, но понякога могат да се наблюдават временни проблеми с координацията поради по-бързото удължаване на крайниците спрямо мускулната маса. Увеличава се мускулната сила и издръжливост, като това е по-силно изразено при момчетата. Възможен е дисбаланс между дължината на крайниците и развитието на мускулатурата, което може да доведе до временни

затруднения в координацията. Затова трябва да се работи върху техники, които подобряват двигателните умения и стабилността.

Скелетната система все още не е напълно укрепнала, което я прави по-уязвима към претоварвания и наранявания. Особено внимание треньорът трябва да отдели на правилната техника при скокове, приземяване и удари. Поддържането на гъвкавост чрез подходящи упражнения е важно, за да се избегнат травми.

Възрастта 13-15 години е подходяща за усъвършенстване на основните техники (подаване, начален удар, атака и блокада). Неправилно усвоените техники могат да доведат до грешки и травми.

Този период е важен за изграждане на чувство за принадлежност към отбора. Упражненията и тренировките трябва да насърчават сътрудничество и взаимна подкрепа.

През този период също се увеличава обемът на белите дробове и сърдечният капацитет, което подпомага по-добрата физическа издръжливост. Кръвното налягане може временно да се повиши, а пулсът постепенно се забавя. Въпреки че сърдечно-съдовата система укрепва, интензивните натоварвания трябва да се въвеждат постепенно, като се избягват продължителни или прекомерно натоварващи упражнения.

Тези промени се случват с различен темп при всяко дете и често са съпътствани от психологически и емоционални промени, които също влияят на физическото развитие.

Тренировъчният процес при деца на възраст 13-15 години трябва да бъде добре балансиран, като се отчита както физическото, така и психо-социалното им развитие. Спортният педагог играе важна роля в това да създаде среда, която подпомага както усвояването на основни технико-тактически умения, така и личностното развитие на състезателите.

ГЛАВА ВТОРА

ТЕХНОЛОГИЯ ЗА РАЗВИТИЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

2. 1 Модел за преподаване на волейболни умения

Има много различни фактори, които допринасят за успеха изпълнение на волейболни умения, например стоежа и базова позиция, и всички те трябва да бъдат интегрирани в програмата за обучение по логичен начин. Тези фактори са известни като „основи“ и те са в основата на преподаването на техниките и уменията на играта. На Фигура е илюстриран цикъла на подготовка, изпълнение и преход за извършване на действия. Показва как основните волейболни умения се вписват във всеки един етап от цикъла, за да се направи съгласуван модел.

Психични процеси

Всички действия започват с умствен процес. Преди състезателя да може да изпълни конкретно умение трябва да реши какво действие е необходимо и след това как да го постигне.

По време на началната фаза на усвояване на дадено умение количеството информация, която трябва да бъде обработена от състезателите, за да се достигне до правилно решение, трябва да бъде значително намалена. След като основната техника бъде разучена, е необходимо състезателите да бъдат поставени в ситуации, в които трябва да събират информация и да вземат решения. За да се развият състезатели, които могат да функционират в игрови ситуации, е необходимо да се обърне внимание на тези умствени аспекти, които трябва да бъдат включени като част от процеса на преподаване. Това може да е толкова просто, колкото състезател да прецени полета на топката и да реши дали да използва подаване с две ръце отгоре или подаване с две ръце отдолу, или толкова сложно, колкото състезател да избере позиционирането на блока и защитата и да избере най-добрата атака, която да се използва.

Точното време, точното място/точно позициониране

Ключът към последователното изпълнение на спортно-техническите умения във волейболната игра е състезателят да бъде на точното място в точното време. Двигателните действия във волейбола са характерни с множество мълниеносни стартове и отскоци, като в повечето случаи са свързани с взривни, ударни действия при бърза и почти непрекъсната промяна на изменящата се обстановка. Следователно състезателят

не може да компенсира това, че е извън позиция като това води до липса на контрол върху топката. Затова голяма част от обучението при начинаещите трябва да е насочено към това да им помогне да се научат как да стигнат до оптималната точка на контакт с топката.

Има няколко компонента, които допринасят състезателят да бъде на точното място в точното време:

➤ **База**

Състезателят трябва да прецени правилното място, от което да стартира неговото придвижване, за да има възможност да достигне всяка една топка, която може да попадне в неговата зона. Концепцията за „база“ или основна позиция може да бъде въведена в игрите 1 срещу 1 на хващане и хвърляне и „топка над мрежата“ и може да бъде разработена за всяка фаза на играта.

➤ **Готовност**

Докато топката е в игра, играчите трябва да са готови да се придвижат бързо от базовите си позиции до топката. Състезателите трябва да се заели основен волейболен стоеж, което е индикация за готовност както за физическа, така и за умствени действия.

➤ **Очакване и преценка**

Основно за всички видове спорт с топка е способността да се предвижда и преценява полета на топката. Това е особено критично в спорт като волейбола и трябва да бъде формирано като умение още в началото при обучението на млади състезатели.

➤ **Движение и тайминг**

Волейболът има специфични модели на движение и придвижване и работа на краката, които трябва да бъдат развити, докато играчите се запознават със спортно-техническите уменията на играта. Тези умения за движение се основават на принципите на баланс и контрол на телесното тегло и могат да бъдат представени на състезателите чрез подготвителни дейности и игри. Също така е от решаващо значение движението да се свърже във времева рамка. (Бързо или бавно се движи топката? Трябва ли да се движа по-бързо или по-бавно?)

Контролиране на топката

Не трябва да се набляга прекалено върху действителния контакт между ръката и топката, когато се преподават спортно-техническите умения. От съществено значение са:

➤ **Ритъм – правилно синхронизиране на действието;**

- Неподвижност – подготовка за отиграване на спортно-техническото умение;
- Контакт – точни и последователни действия за по-добър контрол на топката;
- Телесно тегло – използване на цялото телесно тегло за контролиране на посоката и темпото на топката. Защото контролът на топката не е само функция на ръцете;
- Завършване на действието - състезателят трябва да завърши действието както физически, така и психически. Състезателят не само трябва да завърши удара по топката, насочена към целта, но също така трябва да усмисли действието в ума си, за правилното изпълнение на удара. Важно е всяко действие да има конкретно намерение.

Съвместна дейност

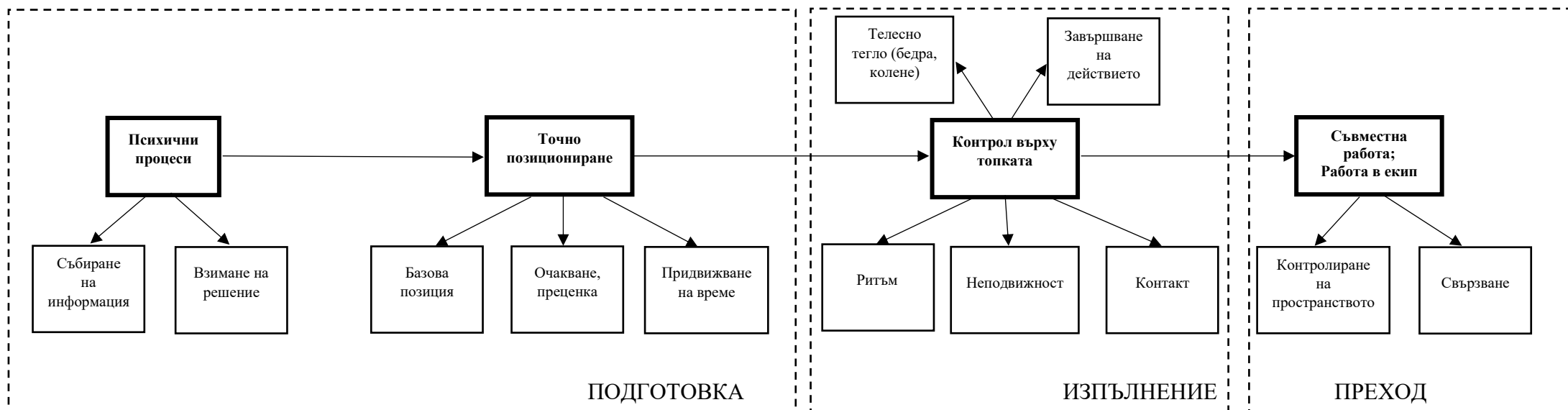
- Контролиране на пространството

Във волейболната игра индивидуалните способности и тактически действия могат да бъдат изразени само в рамките на отбора. Следователно състезателите трябва да бъдат научени не само как да контролират собственото си пространство, както в нападение, така и в защита, но и как тяхното пространство е свързано с това на техните съотборници. Това трябва да започне на етапа 1 срещу 1 и да се развие през миниволейбола до пълната игра на шестима;

- Свързване

С наличието на три подавания за контролиране на топката и връщането ѝ над мрежата, състезателите трябва да обмислят как най-добре да организират своите действия. Действията на един състезател трябва да бъдат съобразени с действията на останалите състезатели. Състезателите трябва да помогнат на състезателят, който играе с топката, или да се подготвят сами да направят следващия контакт, като се отдръпнат от топката. Тези „връзки“ между съотборниците са съществена характеристика на добрата екипна работа във волейбола.

Този модел е насочен да формира и развие основата на индивидуалните действия на състезателят и да развие технико-тактическите му уменията.



Основи на волейболната игра

Контролиране на пространството

Контролът на пространството от състезателите е жизненоважен в компонент от волейболната игра. Поради тази причина състезателите трябва да имат разбиране за контролиране на собственото си пространство в защита и нападение, преди да могат да действат ефективно в колектив.

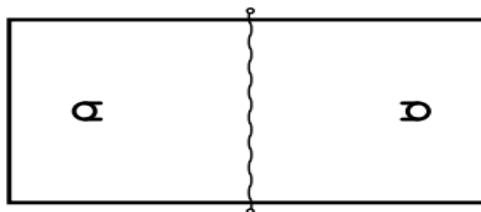
Идеята за контролиране на пространството може да бъде въведена в първоначалните водещи волейболни игри на топка над мрежата и 1 срещу 1.

Основните принципи за контролиране на пространството са:

Основна позиция

Най-доброто място, от което състезателят да започне, за да защити полето си, е отзад и в средата, защото:

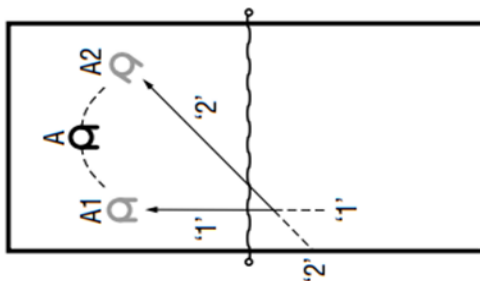
- по-лесно е да се движите напред, за да играете с топката, отколкото да се движите назад;
- заемането на балансирана средна позиция дава равен шанс за защита отляво или отдясно. (Фигура № 43)



Фиг. 43 Основни отбранителни позиции

Прочитане на атаката

Важно е да се наблюдава нападателя и състезателя да се движи, за да застане в съответствие с посоката, към която е обърнат, тъй като това е посоката, в която е най-вероятно ще бъде насочена атаката. (Фигура № 44)



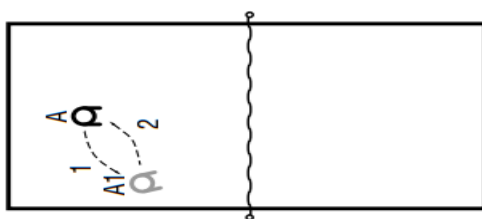
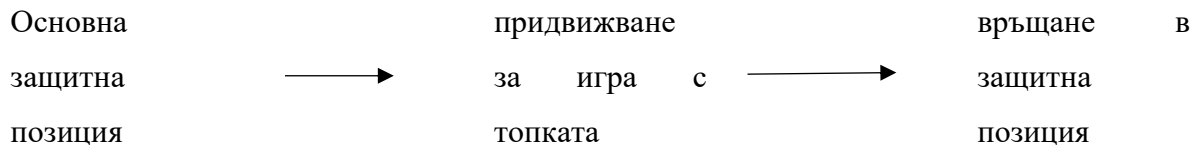
„А“ прочитане на атаката Посока на нападател и
„1“ или „2“ движение в атаката.
очакване на атака.

Фиг. 44

Заемане на основна защитна позиция

След като играе с топката, състезателят завършва цикъла на движение, като се връща към основната си защитна позиция.

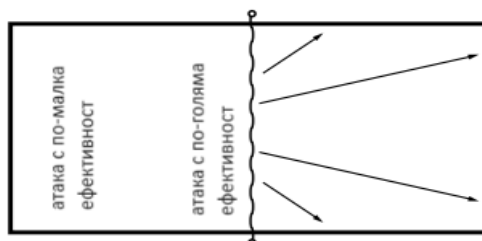
Това представлява цикъл, който е визуализиран на фигура №45:



Фиг. 45

Атака от мрежата

По-добре е състезателят да атакува противниковото поле от позиция близо до мрежата, защото това дава по-малко време на състезателят, който играе в защита да предвиди къде отива топката и следователно да защитят своето поле. (Фигура № 46)



Фиг. 46

Практически упражнения за контролиране на пространството

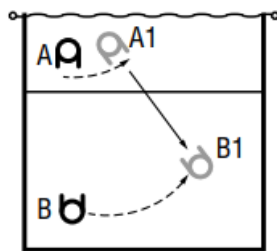
1. Придвижване по корта

Цел: Да се научат състезателите да наблюдават и да реагират на посока на игра;

Участници: Двама състезателя А срещу В в корт с размер 2-3 метра;

Цел: Да търкулнат топката извън зоната. (Вижте Фигура № 47).

Правила: С две ръце състезателят трябва да търкаля топката по посоката, в която състезателят е обърнат. Да се Наблюдава състезателят, накъде е обърнат и предвидете посоката на атаката. Преместете се рано. Накарайте партньора си да се движи.



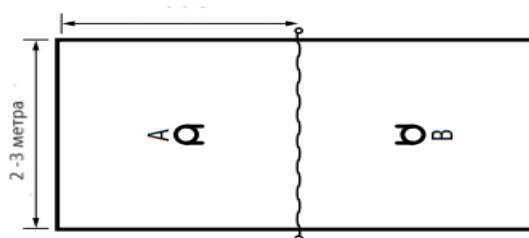
Фиг. 47

2. Топка над мрежата

Цел: Атака и защита в проста волейболна игра.

Участници: Двама състезателя, А срещу В. (Вижте Фигура № 48)

Цел: Игра на хващане и хвърляне; състезателите да се опитат да отбележат точка в противниковото игрище.



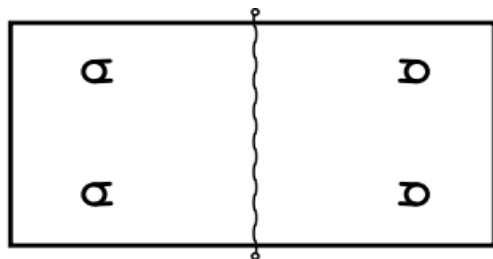
Фиг. 48

Вариант 2.1: Игра близка до волейболната

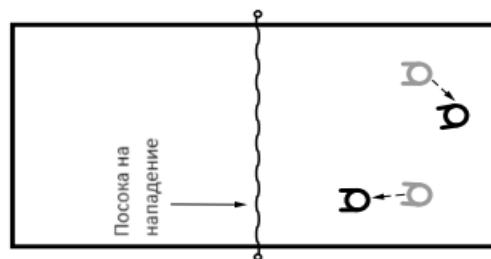
Хващане на топката и след това с подаване две ръце над главата. Без бягане с топката. Състезателят с подаване трябва да се доближи до мрежата, за да атакува.

3. Двама срещу двама „Хвани и хвърли“

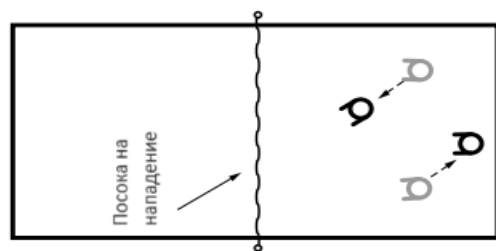
Цел: Развиване на умения за атака и защита в екип. Един защитник има задачата да защитава основната посока на атака (посоката, към която е обърнат нападателят); вторият покрива (балансира) останалата част от корта. (Вижте Фигури № 49а, 49б, 49в)



Фиг. 49а



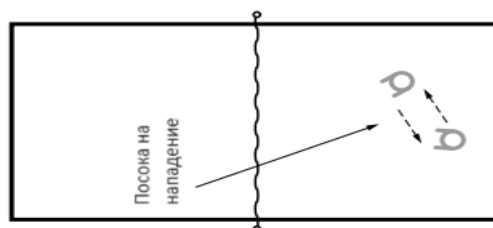
Фиг. 49б



Фиг. 49в

За да покрие пространството между състезателите, единият състезател поема отговорност за къса топка, докато другият покрива дългата топка. (Вижте фигура № 50)

Развиване на умение за комуникация между състезателите.



Фиг. 50

Готовност за действие

Волейболът е спорт, за който изисква бързи реакции и контролирани движения на относително къси разстояния. Волейболната техника се характеризира с голяма вариативност на двигателната дейност. Двигателните задачи, които има да решава волейболната техника, са свързани със следните изисквания:

- бързо, точно и навременно придвижване към топката и правилен избор на място;
- избор на най-целесъобразния похват при игра с топката;
- способност за навременно и точно отскачане с необходимата височина;
- способност за нанасяне на точни и силни удари по топката.

Също волейболът може да се опише като спорт на „състояние на готовност“. Това състояние на готовност е необходимо както физически, така и психически.

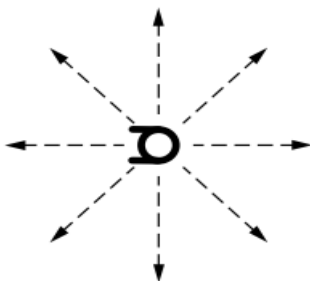
Усещането за готовност може да се опише чрез правилна позиция на тялото (фигура № 51):

- Краката са на ширината на раменете;
- Коленете са свити и са в позиция на линията на пръстите на краката;
- Тежестта е пренесена в коленете;
- Гръбнакът е изправен;
- Ръцете са пред тялото и са готови за движение.



Фиг. 51

Тази основна позиция във волейболната игра е най-добрата, от която да се придвижите бързо и ефективно във всяка посока напред, назад или настрани (Фигура № 52).



Фиг. 52

Състоянието на готовност е подобно на това, което се наблюдава в много спортове като например баскетбола играта в защита, футбола играта на вратаря във футбола. Когато се развива „готовност за действие“ е най-добре да се използват редица забавни игри, свързани с добро визуално послание.

Правилното изпълнение на различните елементи от техниката на волейболната игра зависи най – вече от състоянието на готовност, за да може състезателя навременно да се придвижване в игрището и да заеме подходящ стоеж при работата с топка.

Практически упражнения за позиция на тялото

1. Позиция на глезена

Цел: Да се научат състезателите да се движат в ниска поза.

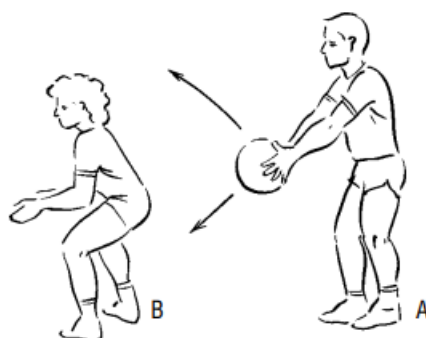
Правило: Двама състезатели на разстояние 2 метра един от друг, при сигнал се опитват да докоснат партньора си под коляното.

Състезателите трябва да стоят ниско, когато се движат. Бързи крака.

2. Готов за реакция

Цел: Да се научи поза на готовност за бързи реакции. Бъдете по-бързи от топката.

Правила: Състезател А с топка в ръце застава зад състезател Б, който е в поза на готовност. А, търкаля топката през краката на В или хвърля топката над главата. Веднага щом В види топката бързо я гони и я спира. (фигура № 53)



Фиг. 53

3. Координация

Цел: Да се научат състезателите да обръщат внимание на други действия, както и на топката, с която играят. Бързи крака, координация, готов за реакция.

Правило: Подаване с две ръце отгоре назад и напред към В. (фигура № 54) На случаен принцип състезател С пуска втора топка. Състезател А, който се ослушва за тупкането на топката, се обръща бързо и връща топката към състезател С и след това се обръща бързо, за да продължи подаването си с две ръце отгоре към състезател В.



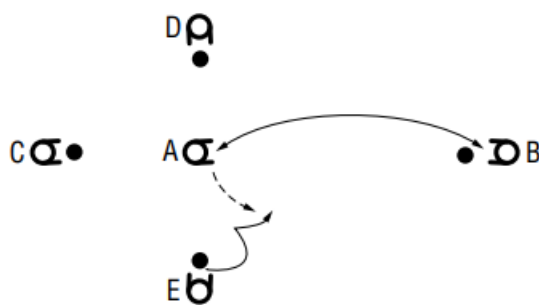
Фиг. 54

4. Търсене в четири посоки

Цел: Да се тренира вниманието и уменията за реакция на състезателят. Бързи крака, координация, готов за реакция.

Правила: Както по-горе, но С, D и Е имат топка.

Състезател А трябва постоянно да бъде нащрек за трите възможности. Когато някой от тримата състезателя С, D и Е отразят топката в пода, състезател А по най-бързия начин се придвижва и с подаване с две ръце отгоре връща топката към състезателят и се връща в изходна позиция, за да продължи подаването си със състезател В. По този начин тренира физическа и психическа готовност. (фигура № 55)



Фиг. 55

ПРЕЦЕНКА НА ПОЛЕТА НА ТОПКАТА

Способността на състезателите да предвидят полета на топката, както по отношение на пространството (къде) и времето (кога), е от решаващо значение за успеха във волейболната игра. Тази преценка трябва също така да бъде придружена от движение на състезателя до мястото където ще играе с топката. Следователно е от съществено значение при състезателите да бъдат формирани основни умения за преценка на полета на топката. Във волейбола могат да се дефинират три вида траектория:

Тип 1



Характеризира се с ниска скорост и лесно разпознаваема посока. Тази траектория е най-лесна за преценка.

Тип 2



Характеризира се с висока скорост и равна траектория. Това се счита за умерено трудно за преценка топка и не е подходяща да се използва при начинаещи.

Тип 3



Характеризира се с много висока скорост и низходяща траектория. Това се счита за много трудно за преценка и контролирането на този тип траектория е умение за напреднали.

Посрещане на топката

Всички спортни игри, при които се извършват отскоци като във волейболната игра изискват много прецизно позициониране от състезателя, за да може топката да бъде контролирана. При началното си обучение състезателите нямат формирани умения и техника за позициониране. Следователно състезателите трябва да развият умения да стигнат до позицията, където играят с топката в балансирано и контролирано състояние,

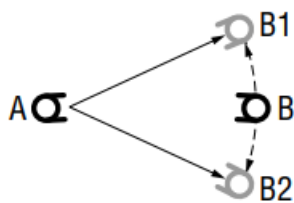
преди топката да пристигне. Не е достатъчно състезателят да пристигне едновременно с топката. Целта трябва да бъде, когато е възможно, да посрещне топката.

Състезателите трябва да определят времето на движенията си така, че да стигнат до точката на прихващане малко преди топката, за да могат да се съберат и да се подготвят физически и психически за контакт с топката.

Практически упражнения за посрещане на топката

1) Целта е състезателите да се научат да определят времето на движенията си спрямо скоростта на топката.

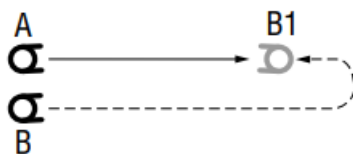
По двойки: Състезател А търкаля топката в различни посоки и с различна скорост към едната или другата страна на състезател В. (фигура № 56) Състезател В, използвайки странични стъпки, координира движението си спрямо скоростта на търкалящата се топка и спира топката в средната линия на тялото (т.е. между краката).



Фиг. 56

2) Целта е да се развие способността за определяне на времето на движенията във връзка със скоростта на топката.

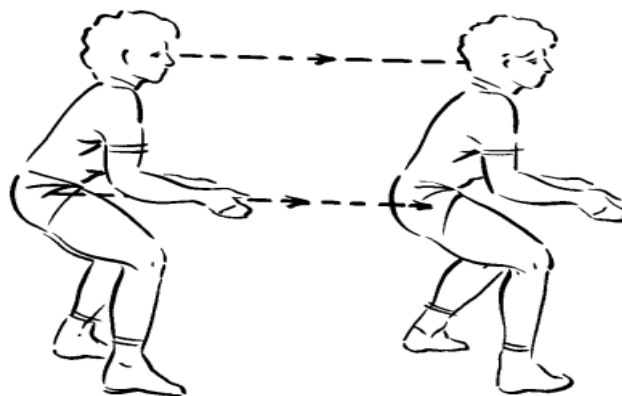
По двойки: Състезател А търкаля топката, а състезател В гони топката и ускорява покрай нея, за да я спре, като сяда върху нея, с лице към А. (фигура № 57)



Фиг. 57

Как да се придвижване

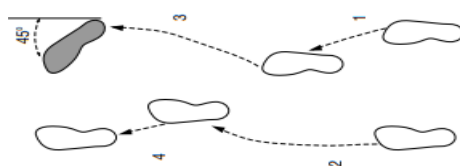
Придвижването трябва да започне от поз на готовност. Движението напред се инициира от лек наклон напред на състезателя, което води до загуба на равновесие, след което се предприема стъпка, за да се предотврати падането на състезателя. Това преместване на тежестта напред може да бъде иницирано чрез натискане на коленете напред и навътре. Когато състезателя се движи, бедрата и очите трябва да останат успоредни. Това му помага да поддържа постоянна перспектива и помага при преценката на полета на топката (фигура № 58).



Фиг. 58

Как да спрем

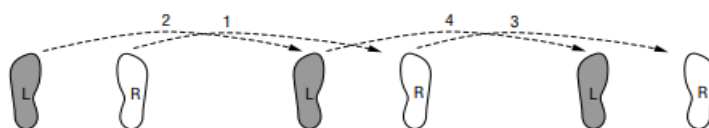
За да спрете бързо и ефективно състезателя, телесното му тегло трябва да се контролира чрез използване на спирачно стъпало. При движение напред спирането се извършва чрез завъртане на предния крак на 45° спрямо посоката на движение (фигура № 59).



Фиг. 59

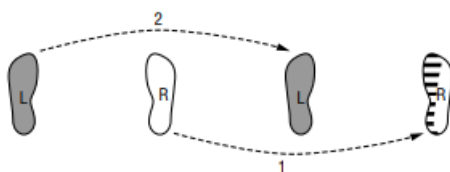
Движение настрани

Придвижването встрани се извършва с помощта на странична стъпка за по-къси разстояния и за начинаещи играчи. (фигура № 60)



Фиг. 60

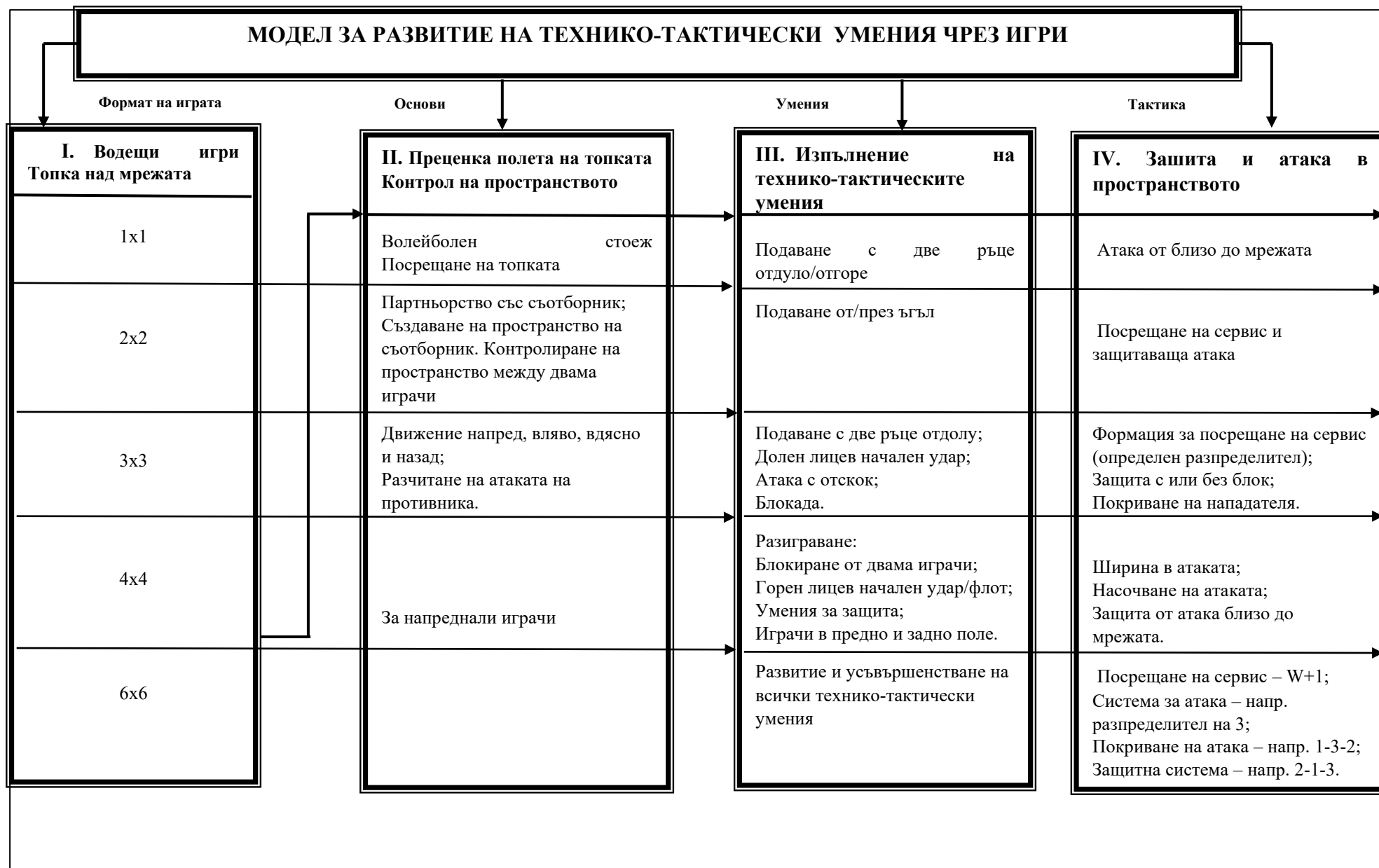
Когато използвате странично стъпало или напречно стъпало, телесното тегло на състезателя се контролира чрез поставяне на вътрешния ръб на водещия крак, като по този начин се създава спирачен ефект. (фигура № 61)



Фиг.61

2. 2 Модел за развитие на волейболни умения чрез игри

Преподаването на тактически идеи е неразделна част от запознаването и развитието на волейбола с начинаещи. Дори когато играете игри 1 v 1, е важно да стимулирате тактическата информираност, като задавате и намирате решения за въпроси като „Къде е най-добре да атакувате?“ И „Къде е най-добре да застанете, за да имате най-добрия шанс за защита на съда? ”Първата част на този отдел разглежда принципите, които са в основата на отбраната, атаката и екипната работа. Втората част очертава модел за развитие на волейбол чрез игра на малки страни (Николов, 2025).



Въпреки че най-разпространената форма на волейбол е 5x1, счита се, че за да се развият технико-тактическите умения е да се използват мини игри. Игрите миниволейбол и суперминиволей са разработени специално за деца между девет/десет и тринадесет/четирнадесет години. Схемата по-горе обобщава този модел. Форматът, използван в този модел, свързва уменията и тактиките с правилата на играта и се препоръчва този метод да се използва, тъй като осигурява постепенно „подаване“ на умения, тактики и правила, които се виждат в подходящ контекст (Николов, 2025).

Волейболните специалисти препоръчват игрите миниволейбол и суперминиволей и при други възрастови групи с цел да се осигури задълбочена и специализирана подготовка на обучаващите се към реализацията им в различните звена на образователната система (Божкова, Дякова & Арсова 2010; Божкова и кол. 2014)

Формат на играта – Топка над мрежата

Целта на играта: да се прехвърли топката над мрежата, за да попадне в противниковото поле.

Размер на корта: 4 m x 2 m приблизително.

Височина на мрежата: 1 м по-висока от височината на достигане на най-високите състезатели.

Топки: Всички налични: топки за тенис – бързо движение, баскетболни топки – развитие на „сила“.

Варианти:

1) Хващане и хвърляне – може да се движи с топката;
2) Хващане и хвърляне – не може да се движи с топката;
3) Хващане и хвърляне – две подавания, за да отведете топката до мрежата, трето подаване: атакуващ удар над мрежата.

4) Както 3), всички хващания, хвърляния и подавания към себе си трябва да бъдат с две ръце;

5) Както 4), с две ръце над височината на главата.

Правила: Игралците нямат право да пресичат централната линия на корта.

Тактика:

- Атака близо до мрежата;
- Състезателя насочва топката в пространството, а не към опонента си;
- Защита от базова позиция.

Формат на играта – 1 срещу 1

Размер на полето: От 4м х 2м до 6м х 3м, в зависимост от възраст и способности на състезателите.

Височина на мрежата: Между 0,5м и 1м по-висока от височината на достигане на най-високите състезатели.

Варианти:

- 1) Разрешен произволен брой подавания;
- 2) Разрешени са максимум три подавания;
- 3) Разрешени са максимум два подавания.

Точкуване: Една точка за всяка грешка. Състезателя спечелил точка изпълнява сервиз. Играта може да бъде ограничена във време – например за 5 минути или точки, до 11 точки.

Правила – топка „вътре“, топка „аут“, докосването на мрежата при сервиране е грешка.

Формат на играта 2 срещу 2

Размер на полето: от 6м х 3м до 8м х 4м, в зависимост от възрастта и способностите на състезателите.

Височина на мрежата: Между 0,5 м и 1 м по-висока от височината на достигане на най-високите състезатели.

Първоначално състезателите използват хващане и хвърляне на топката, за да усвоят основните тактически умения след това се преминава само към подавания. Могат да бъдат използвани и следните варианти:

- 1) Неограничен брой подавания;
- 2) Минимум два, максимум три подавания.

Постепенно се увеличава стриктността към подаванията, за да се елиминират всички очевидни хвърляния и хващания на топката.

Точкуване: Печели точка само когато собственият отбор е сервирал.

Игра

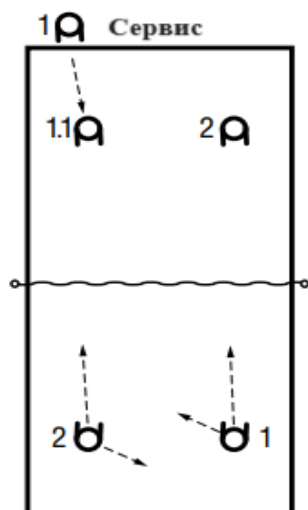
Правила:

1. Система за точкуване – отборът печели точки само когато сервира;
2. Ротация – отборът се извършва ротация, когато спечели правото да сервира;
3. Състезателите нямат право да докосват мрежата или да пресичат централната линия.

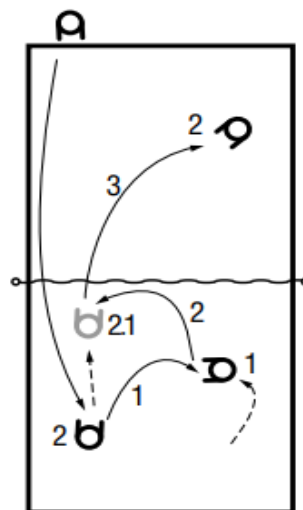
Състезателите трябва:

- да са наясно със своя партньор, да бъдете готов да преследва лошо подаване;
- да са наясно с опонентите си. Да насочват топката в празно пространство или между двамата състезатели;
- да викат за топката всеки път, когато е тяхна „моя“;
- да помогне на съотборника си, като се премести в зона рано и извика „към мен“;
- да помогне на съотборника си, като извикате топката „аут“;
- да подадат висока топка към съотборника си;
- да насочат остра топка към опонентите си.

Тактика:



Фиг. 62 Основни позиции и посрещане на сервис



Фиг. 63 Три докосвания за атака

Формат на играта 3 x 3 – Мини волейбол

Условия за игра

Размер на полето: от 8м x 4м до 12м x 6м, в зависимост от способностите на състезателите и наличната маркировка на корта.

Височина на мрежата: до височината на върха на пръста на най-високия състезател.

В тази фаза се въвеждат подавания с две ръце отдолу, забиване и блокиране.

Целта е минимизиране на грешки при обработката на топката, за да се затвърдят и подобрят основни спортно-технически умения.

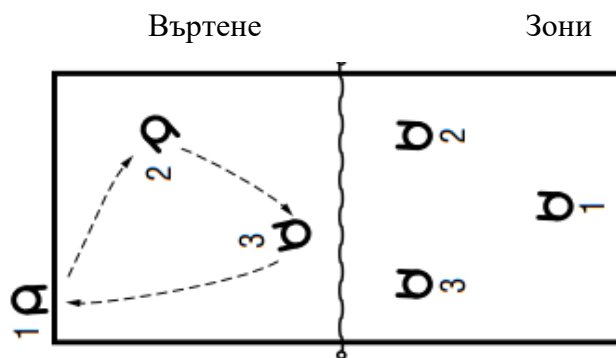
Минимум две подавания, максимум три подавания. (Това гарантира, че състезателите подават на съотборниците и спира да се играе волейболен тенис).

Правила:

1. Състезателят, който изпълнява сервис няма право да блокира или забива;
2. Блокирането не се брои като един от трите докосвания;
3. Състезателят изпълнява сервис зад основната линия от дясната страна на полето;
4. Грешките на мрежата и централната линия се прилагат стриктно;
5. Само сервиращият отбор може да спечели точка. Отбор печели гейм, когато достигне петнадесет точки с преднина от две точки, например 15-13. Ако резултатът достигне 14-14, тогава 16-14, 17-15 печели. Ако резултатът е равен на 16-16, тогава 17-16 печели. Играе се 2 от 3 гейма.

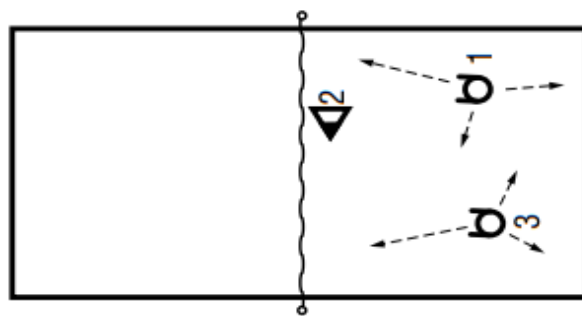
Тактика

Има три зони. Състезателите се въртят по посока на часовниковата стрелка, когато спечелят правото да сервират. (фигура № 64)



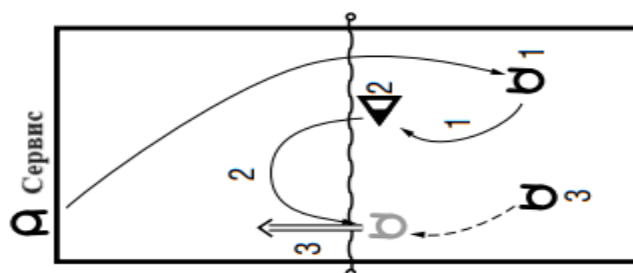
Фиг. 64

Формат за посрещане на сервис: състезател 2 изпълнява функцията на разпределител, който стои до мрежата, а състезатели 1 и 3 посрещат сервиса (фигура № 65).



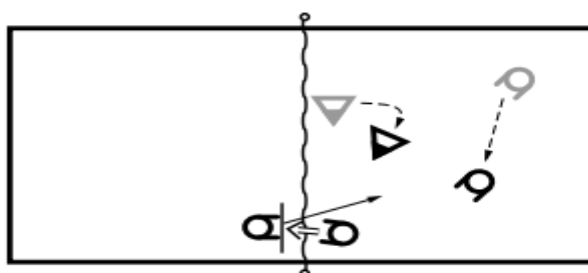
Фиг. 65

Волейболна игра с три докосвания – посрещане, разпределяне, атака (фигура № 66).



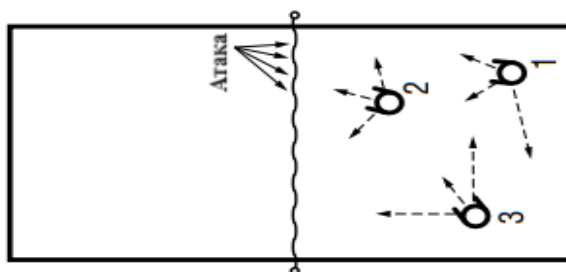
Фиг. 66

Покриване на състезателя, който изпълнява нападението, за да се вземе топката, ако тя отскочи обратно в полето от блока (фигура № 67).



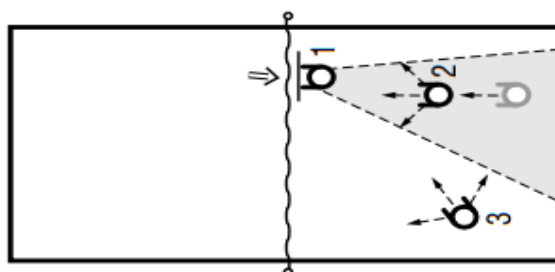
Фиг. 67

Защита без блок. Състезател 2 покрива срещу късата атака, състезатели 1 и 3 покриват задното поле.



Фиг. 68

Защита с един блокиращ. Да се използва само срещу силен нападател (фигура № 69).



Фиг. 69

Формат на играта 4 срещу 4

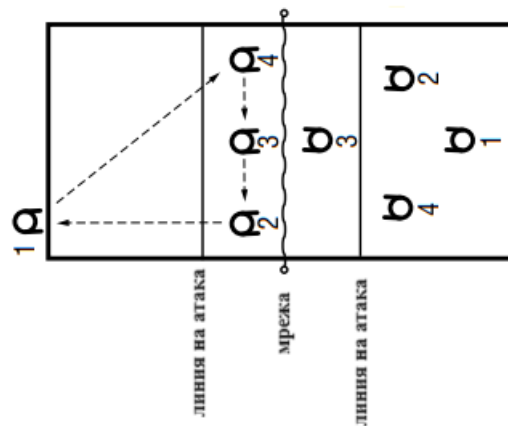
Размер на полето: 14м x 7м;

Височина на мрежата: 2,10 метра.

На два метра от мрежата има линия за атака. Състезателят от задно не може да подава топката в предната линия на атаката.

Тактика

Има четири полеви зони. Състезател 1 е в задно поле. Състезатели 2, 3 и 4 играят в предно поле.



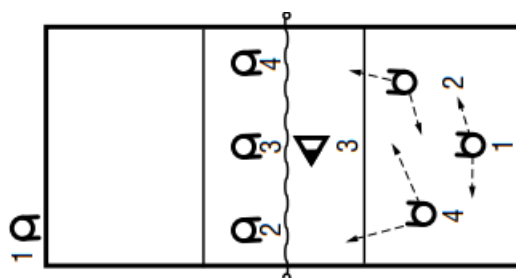
Фиг. 70

Тактика

Формиране на посрещане на начален удар;

Състезател 3 е определен за разпределител;

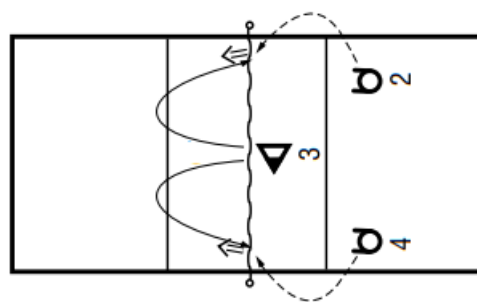
Състезатели 4, 1 и 2 са посрещачи.



Фиг. 71

Тактика

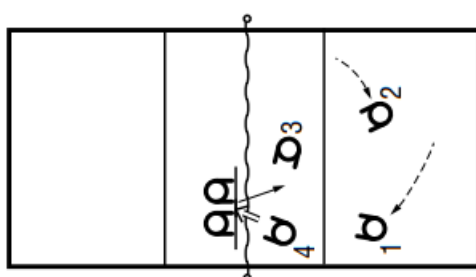
Разпределителят има две опции за атака да подаде към състезател 2, или към състезател 4.



Фиг. 72

Тактика

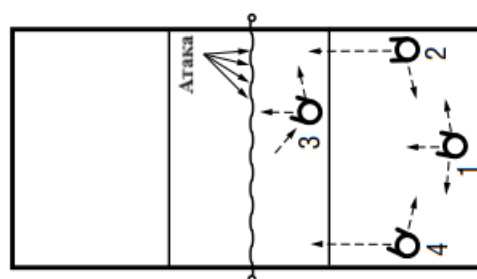
Формиране на покриване на атака. Атака от състезател 4.



Фиг. 73

Тактика

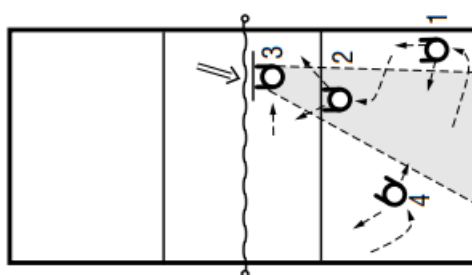
Защита без блокиращи. Състезател 3 покрива предно, състезатели 4, 1 и 2 покриват задно поле.



Фиг. 74

Тактика

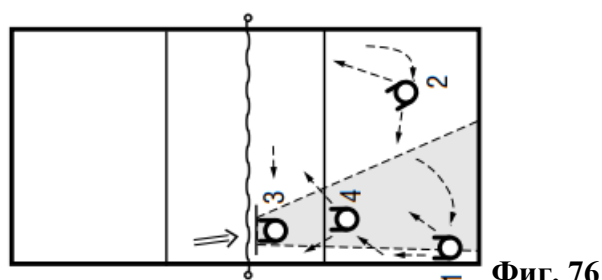
Защита с един блокиращ. Състезател 2 покрива зоната зад блокиращия. Състезатели 4 и 1 покриват задно поле.



Фиг. 75

Тактика

Защита с двама блокиращи. Състезатели 3 и 2 блокират. Състезател 4 покрива задно поле, състезател 1 покрива срещу пуснатата топка.

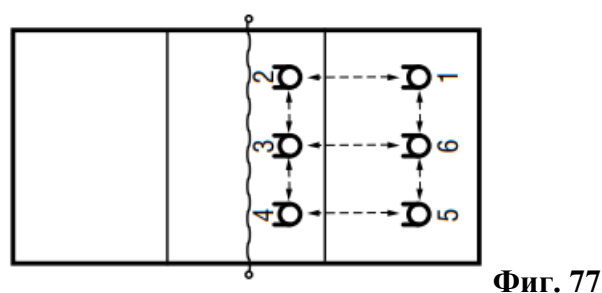


Формат на играта – 6 срещу 6

Размер на полето: 18м x 9м. Около корта 3м свободно пространство.

Височина на мрежата: 2,24 м за жени; 2,43м за мъже; под 14 години, 2,17 м; до 15 г. 2,17м за момичета, 2,24 м за момчета; до 16 г., 2,24 м за момичета 2,35 м за момчета до 17г., 2,24м за момичета, 2,43м за момчета.

Правила – Разрешени са два тайм-аута на отбор за гейм и шест смени на отбор. В момента на изпълнение на сервиса, състезателите трябва да са в определен ред – в предната линия състезател 3 трябва да е между 2 и 4 и пред 6. В задно поле състезател 6 трябва да е между 1 и 5 и зад 3. Състезател 2 трябва да е пред 1, а 4 трябва да е в предната част на 5 (фигура № 77).

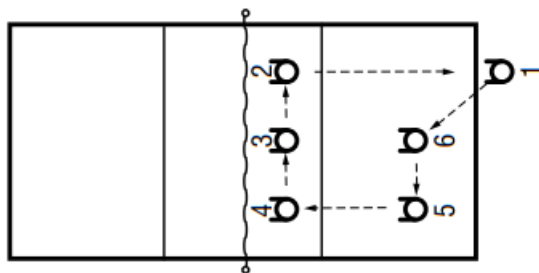


След като бъде изпълнен начален удар, състезателите могат да се движат и да заемат всяка позиция в собственото си поле.

Описана е основна тактическа система, която би била подходяща за въвеждане на играта с шест играча.

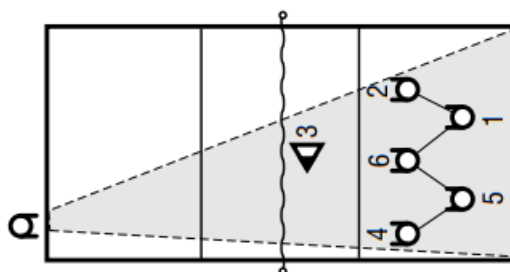
Има шест игрални зони. Състезатели 4, 3 и 2 са в предно поле, а 1, 6 и 5 в задно поле. Състезателите от задно поле нямат право да блокират или да атакуват от предната линия на атаката.

Състезателите сменят своите зони по посока на часовниковата стрелка, когато отборът им спечели правото да изпълнят начален удар.



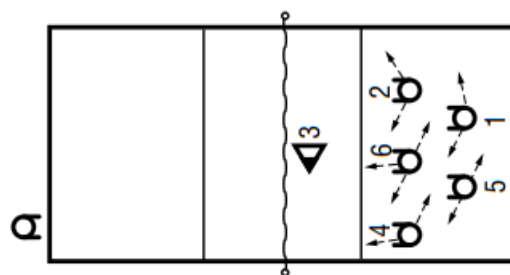
Фиг. 78

На показаната схема за посрещане на сервис е известна като $W + 1$ (фигура № 79). Състезател в зона 3, е определен като разпределител. Другите петима състезателя образуват W , за да покрият полето, за да посрещнат сервиса и да насочат топката към разпределителя.



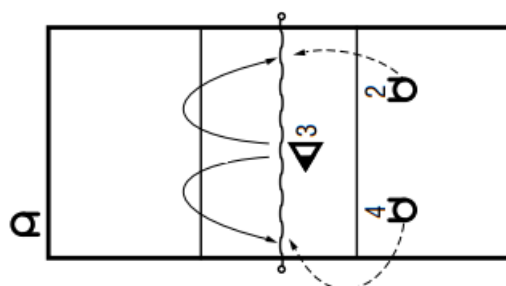
Фиг.79

На следващата схема е показан е типичен модел на движение, показващ как състезателите се движат един спрямо друг, за да покрият корта (фигура № 80).



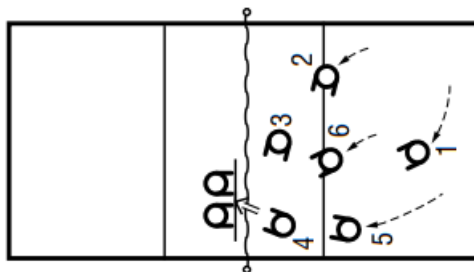
Фиг. 80

Има две опции за атака на разпределителя. Разпределителят може да насочи своите подаване към някой от двамата състезателя от предно поле съответно в зони 2 или 4, за да атакуват.



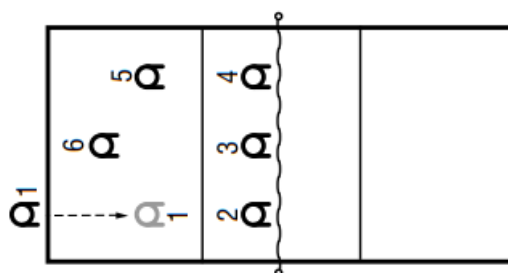
Фиг. 81

Всички състезатели трябва да се движат, за да покрият нападателя, в случай че топката отскочи от блока и се върне обратно в тяхното поле. Тази конкретна формация за покриване е известна като 1-3-2 (1 = атакуващ 4; 3 = трима близки покриващи 3, 6 и 5, 2 = двама дълбоко покриващи състезателя, 1 и 2).



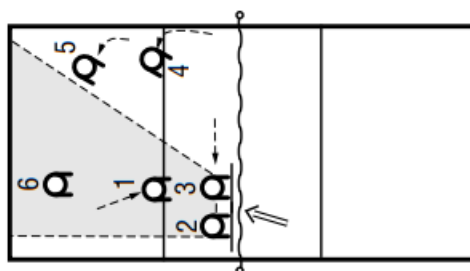
Фиг. 82

След като даден отбор сервира, от него ще се изисква да се защити срещу атаката на противника. В подготовка те заемат своите защитни позиции. Тримата състезателя от предно поле се подготвят да блокират, започвайки от мрежата, както е показано. Тримата състезателя от задно поле се подготвят да защитават всяка топка, която може да премине покрай или над блока. Показаната система е известна като 6 – назад.



Фиг. 83

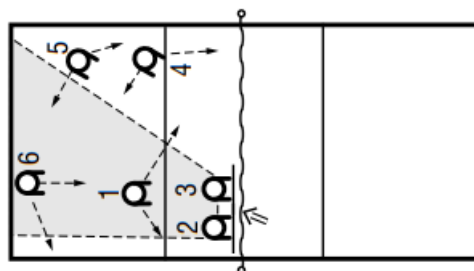
В играта на шестима е нормално да се използват двама блокиращи, за да се опитат да спрат разбиването. Другите състезатели се придвижват, за да покрият останалата част от полето. Фигура № 84 показва типична защитна формация срещу атака през зона 2.



Фиг. 84

Състезатели от зона 2 и 3 изграждат блок от двама души. Състезател в зона 1 се придвижва зад блока, за да покрие всяка топка, пусната зад блока. Състезател в зона 6 остава дълбоко зад блока, за да покрие всяка атака, която идва над горната част на блока. Състезатели от зона 4 и 5 се защитават срещу атака в полето. Това може да се опише като

защитна система 2-1-3. 2 = блокиращи, 1 = близко покриване, 3 = дълбоко покриващи състезателя.



Фиг. 85

Тази част дава ясна представа за това как волейболната игра може да бъде въведена чрез модел на игра с малки очертани прости тактики, които могат да се използват в тренировъчния процес по волейбол.

2.3 Методи за обучение и усъвършенстване на техниката на играта по волейбол

Обучението в техниката на игра е най-важната задача на възпитателната и тренировъчната работа. Основното условие за повишаване на нивото на умения на волейболистите е отличното владение на техниката на игра. Това обаче не е толкова проста задача и изисква много труд и постоянство на волейболистите, както и майсторството на треньора.

За правилната структура на цялата образователна работа е от първостепенно значение последователността на изучаване на програмния материал според принципа „от просто към сложно“. Когато планира работата, треньорът трябва да вземе предвид съществуващите условия, по-специално състоянието на материално-техническата база, както и нивото на физическа годност на състезателите. Въз основа на това той определя допустимото натоварване при изпълнение на упражнения по време на тренировъчните сесии.

Когато преподавате технически техники, трябва внимателно да гарантирате, че състезателите се научават да изпълняват технически техники правилно, което до голяма степен зависи от избора и използването на въвеждащи упражнения.

Систематичното използване на различни водещи упражнения е отличителна черта на преподаването на техниката на начинаещи (Марков, 2024). Водещите упражнения създават условия за правилното изпълнение на дадена техника и елиминират появата на грешки, чието коригиране обикновено отнема много време.

Подготвителните, въвеждащите и техническите упражнения имат за цел да гарантират, че волейболистите твърдо овладяват основите на техническите техники. В процеса на усъвършенстване е необходимо да се постигне формирането на гъвкави двигателни умения, така че волейболистите да могат ефективно да изпълняват спортно-техническите умения във всяка среда на игра.

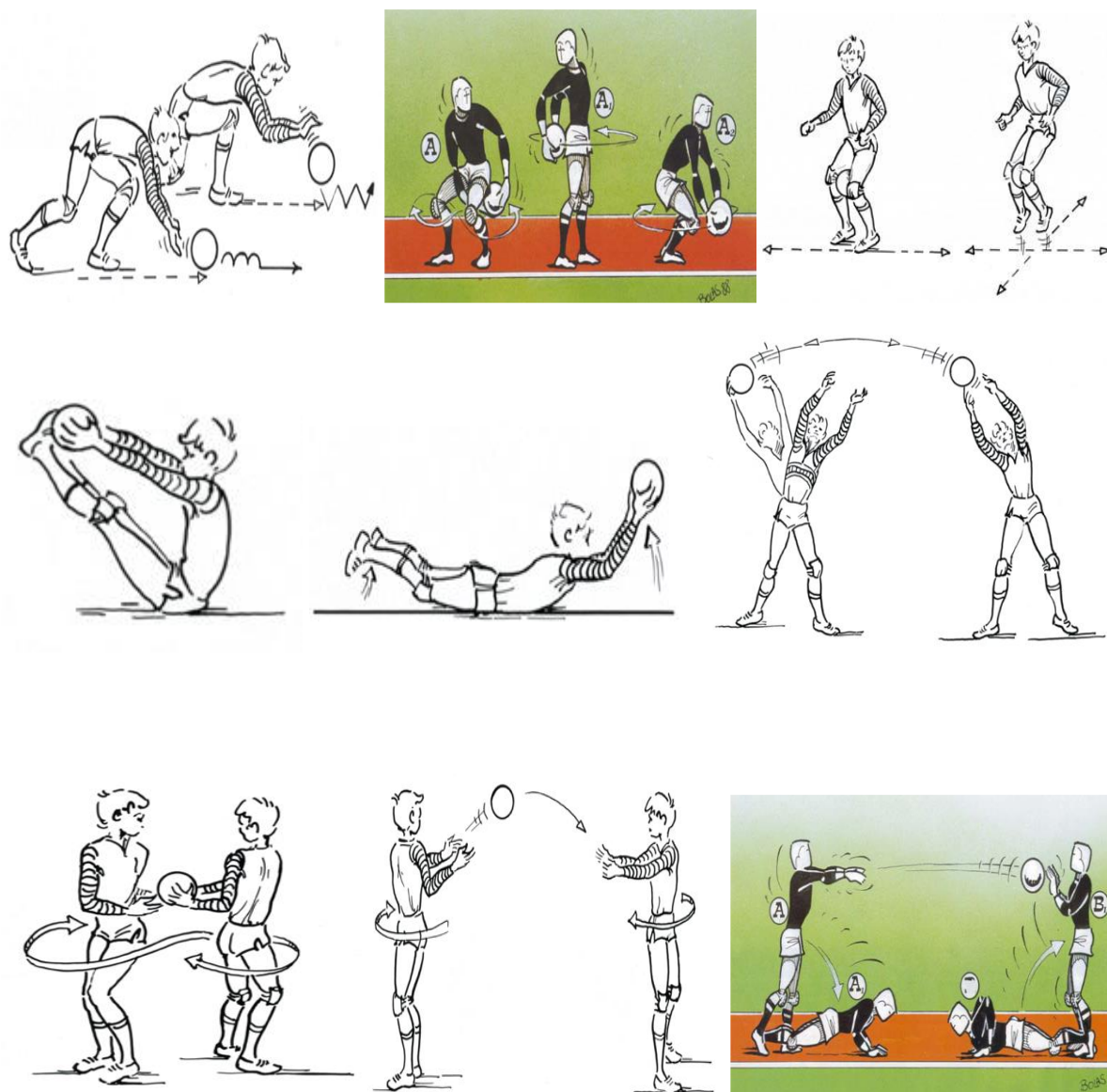
При овладяване елементите от техниката на волейболната игра се включва комплекс от три вида упражнения, които се явяват съответно средство за изпълнение на неговата целева задача. Съобразно динамичната и кинематичната характеристика на движенията се обособяват следните групи упражнения: **общоразвиващи (общоподготвителни), състезателни и специално подготвителни.**

Общоразвиващи (общоподготвителни) упражнения – такива двигателни действия, чрез които се решават преимуществено задачите при обучението по волейбол. Те стимулират функциите на всички органи и системи на обучаващите се, могат да се използват за натоварване и за възстановяване. Упражненията от тази група спомагат за развиването на основните двигателни качества. Например:

Ходене – ходене на пръсти с изнесени ръце над глава, ходене на пети с изнесени ръце зад тялото, ходене с повдигане на ляво коляно към десен лакът и противоравно, ходене с извивки с трупа в ляво и дясно, ходене с напади напред и др.

Бягане – обикновено бягане, бягане с изнасяне подбедрицата назад, подскочно бягане, странично подскочно бягане с водещо рамо, бягане с високо повдигнати колене, ритно бягане, бягане с различни команди, стартове от различни изходни положения и др.

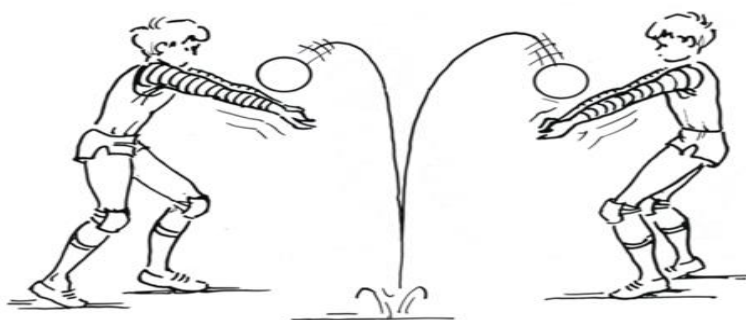
Общоразвиващи упражнения на място и в движение – кръгове напред и назад в раменния пояс, разнопосочни кръгове, кръгове с трупа, външни и вътрешни кръгове със свити лакти, наклони с трупа, наклони към ляв и десен крак, напади в ляво и дясно, подскоци (напред и назад, в ляво и дясно), клякане и изправяне на четири степени и др. На фигурите са посочени различни общоразвиващи упражнения с топка.



Фиг. 86

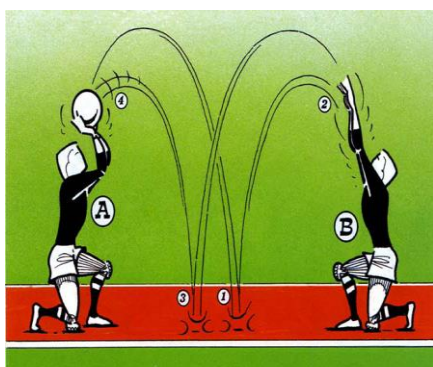
Специалноподготвителни упражнения са такива двигателни действия, които са близки до състезателните упражнения, но не са тъждествени т.е. отличават се по своята кинематична или динамична структура. Тази група може да се раздели на *специалноподготвителни* и *специалновъвеждащи* упражнения. Специалноподготвителните имат за задача да развиват специални двигателни способности характерни за волейболна игра като: специална бързина, специална издръжливост, специална отскокливост и др. Специалновъвеждащите са насочени към овладяване на структурата на конкретния двигателен навик (технически похват). Тези упражнения са особено ефективни, когато е необходимо да се отстраняват грешки при изпълнението (Кючуков, 2004; Антонова, 2006). Например:

1. Подаване слез отразена от пода топка;

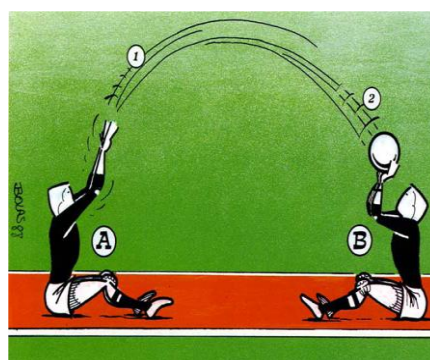


Фиг. 87

2. Подаване от различни изходни положения:

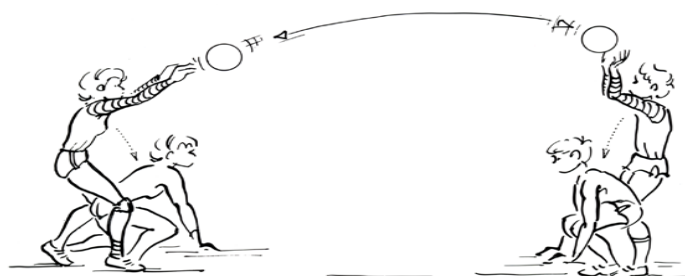


Фиг. 88



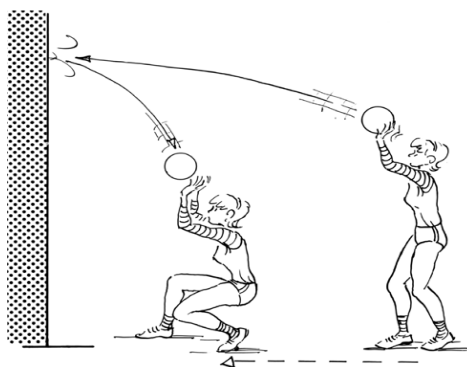
Фиг. 89

3. Подаване след докосване на пода;

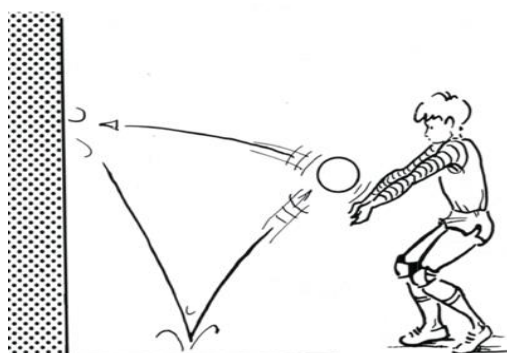


Фиг. 90

4. Подаване срещу стена



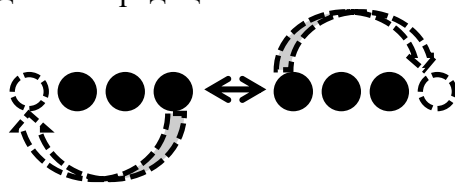
Фиг. 91



Фиг. 92

2. Подаване с придвижване от едната крайна линия до другата с преодоляване на мрежата;

3. Насрещно подаване в редици със смяна на местата;

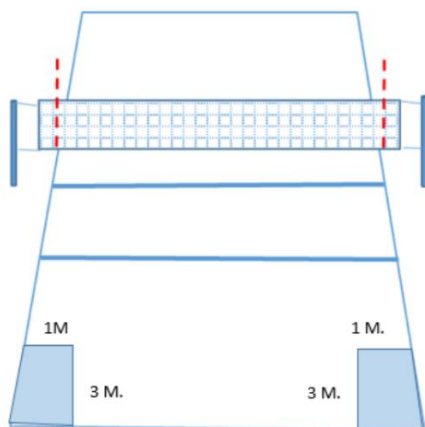


Състезателни упражнения представляват цялостни двигателни действия, които по динамика на мускулните усилия и по външна структура на движенията са адекватни на техниката на волейболната игра. „Състезателни са всички технико-тактически похвати и действия, които могат да се изпълняват в различни съчетания в съответствие с правилата на играта” (Кючуков, 2004). За решаването на конкретните задачи в обучението по волейбол състезателните средства е желателно да се групират в упражнения за техника, за тактика и двустранни игри. Например:

Тактика при изпълнение на начален удар – добре овладяната техника на горния лицев начален удар съчетано с добър тактически замисъл го превръща в тактическо средство за затрудняване на противниковия отбор или постигането на директна точка. Изпълняващият се стреми да насочи топката към:

- недобре защитена част от противниковото поле;
- разколебан играч или играч който е допуснал грешка;
- слабо владеещи посрещането.

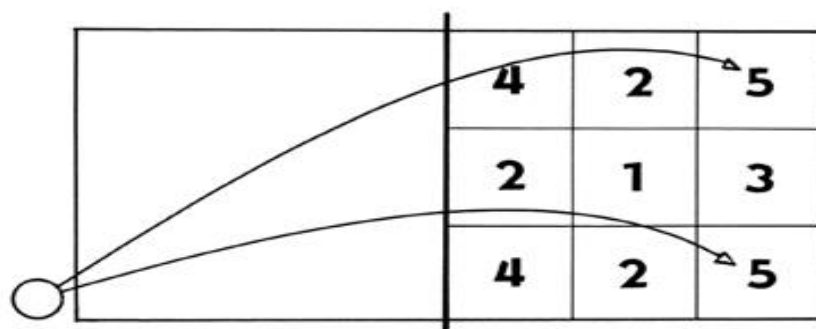
1. Изпълнение на горен лицев начален удар към определена цел.



Фиг. 93

2. Изпълнение на горен лицев начален удар в противниковата половина, която е разчертана на 6 или 9 равни части, като всяка една част носи определени точки.

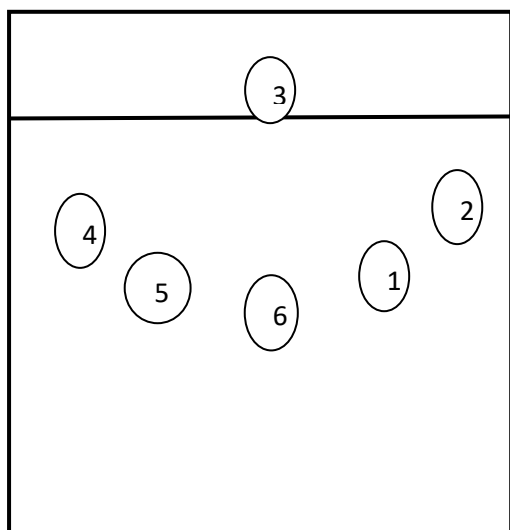
Състезателят (или колоната) се стреми/ят да изпрати/ят сервиса към частта с по-голям брой точки (състезателя/ите имат право на един опит).



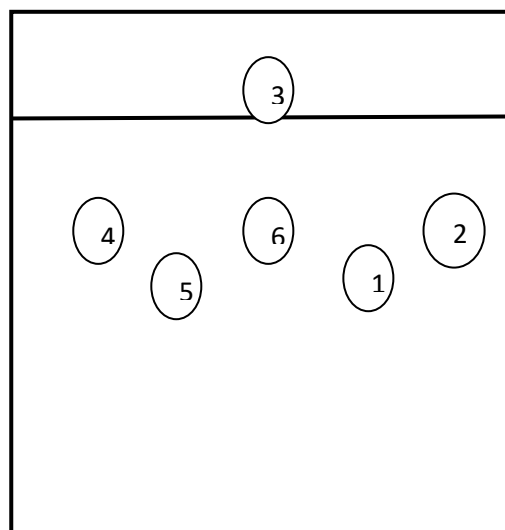
Фиг. 94

Групови взаимодействия при посрещане на начален удар – от доброто посрещане на началния удар зависи организирането на първичната атака и в голяма степен следващите действия като второ подаване и забиване. При посрещане на начален удар разположението на състезателите зависи от: изискванията на правилника, местоположението на разпределителя, броя на състезателите ангажирани в посрещането на топката. Подреждането на състезателите за посрещане на начален удар може да се извърши по следните начини:

- дългообразно (фигура № 95)
- шахматно (фигура № 96)



Фиг. 95



Фиг. 96

Техниката на волейбола, въз основа на естеството на действията на играчите, е разделена на две части: техника на атака и техника на защита. Във всяка от тези секции се разграничават две групи: техника на движение и техника на притежание на топката.

Всяка група има техники и методи. Методите определят как се изпълняват техниките и какво е естеството на движението при изпълнението им. Почти всеки метод има вариации, които разкриват индивидуални промени в детайлите на структурата на движението.

Изпълнението на дадена техника се влияе от условия, които определят спецификата на движенията (на място или в движение, в опора или без опора), посока, разстояние и др.

Обучението на техниката трябва да се извършва, като се вземат предвид спецификите на волейбола. Спецификата на волейбола е, че всички технически техники се изпълняват върху движеща се топка, тоест те се основават на фина комбинация от всички движения на играча с посоката и скоростта на топката.

Всички технически техники включват краткотраен контакт на ръцете с топката. *Всяко забавяне на топката е грешка.* Ето защо в понятието „техника“ да се включи такъв фактор като способността за диференциране на пространствено-времевата връзка. В тази връзка, в преподаването на технологии, ние разграничаваме два аспекта: първо, развитието на диференциацията на пространството и времето, т.е. способността за координиране на движенията по отношение на движеща се топка; второ, овладяване на така нареченото „ударно“ движение, т.е. момента на пряк удар върху топката (сервиз, атакуващ удар и т.н.).

За последователно изучаване и анализиране на цялото разнообразие от техники на игра се използва класификация. Класификацията е подчинено разпределение на техники и методи в раздели и групи въз основа на определени сходни характеристики.

ГЛАВА ТРЕТА.

МОДЕЛ ЗА РАЗВИТИЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ (ЕКСПЕРИМЕНТАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ)

3. 1 Надеждност на тестовите от тестовата батерия за диагностика на уменията и проверка на емпиричното разпределение

Надеждността на теста се изразява в степента на съвпадение на резултатите от повторното тестиране на едни и същи лица по отношение общия брой точки. Използван е методът „тест-ретест“ и изчислен коефициента на линейна корелация (Пирсън). За конкретната тестова батерия резултатите от изследването са представени в Таблици №

Таблица № 2. Надеждност на тестовите за диагностика на спортно-техническите умения и двигателно качество бързина

Тестове	Мерни единици	Брой измервания	r – коефициент на корелация
Тест № 1 Подаване с две ръце отгоре в цел	Брой точки	две (тест-ретест)	0,60
Тест № 2 Подаване с две ръце отдолу в цел	Брой точки	две (тест-ретест)	0,57
Тест № 3 Начален удар	Брой точки	две (тест-ретест)	0,60
Тест № 4 Забиване от зона 4	Брой точки	две (тест-ретест)	0,62
Тест № 5 Забиване от зона 2	Брой точки	две (тест-ретест)	0,58
Тест № 6 Бързина	време	две (тест-ретест)	0,69
Стойности за оценка нивото на корелация: $r=0$ – липсва зависимост; $0<r<0,3$ – слаба зависимост; $0,3<r<0,5$ – умерена зависимост; $0,5<r<0,7$ – значителна зависимост; $0,7<r<0,9$ – голяма зависимост; $r>0,9$ – много голяма зависимост; $r=1$ – функционална зависимост.			

От резултатите е видно, че по отношение на надеждността използваните тестове за основните умения и теста за измерване на двигателното качество бързина на състезателите в обучението по волейбол са в границите: ”умерена – голяма зависимост”.

3.1.1 Проверка на емпиричното разпределение

Без пълното и цялостно характеризирание на извадката и проверката на емпиричното разпределение в началото на изследването е невъзможен коректен сравнителен анализ на данните от проведеното изследване, както и оценката на ефективността на прилагания модел за развитие на технико-тактически умения по волейбол.

Това разбиране и значението, което се отдава на коректността на анализа и на изводите, е залегнало във визията за изчерпателна статистическа обработка и анализ на резултатите от емпиричното изследване, които от своя страна да гарантират „ефективността на изследването, която е в пряка връзка и зависимост от използването на определен математико–статистически апарат, който не само разкрива обективните закономерности, но отстранява субективните грешки” (Бъчваров, 1979).

Голяма част от научните изследвания в областта на спорта и физическото възпитание са свързани с експериментирание на нови модели, подходи, средства и методи за въздействие, които да оказват благоприятен ефект върху физическото развитие и развитието на специфични умения за даден спорт. Състоянието на признаците, върху които се въздейства се измерва най-малко два пъти – в началото на прилагане на методиките (I изследване) и след определен период от време, който изследователят счита че е необходим, за да се доловят настъпилите промени (II изследване) (Гигова 1999, 2009). За да е възможна проверката на ефективността на изследвания вариант, групите следва да са с приблизително еднакви възможности. Има различни критерии за формиране на групите, но много често това е средните стойности и резултатите от планирано и проведено тестиране в началото на експерименталното изследване.

Формирането на извадката като част от генералната съвкупност е важен етап от емпиричното изследване, а спазването на някои основни изисквания към това гарантира известна степен на ограничаване на грешките допуснати от провеждащия изследването. Непреднамереността на подбора на елементите в извадката е важно изискване към нейното формиране (Бижков & Краевски, 2007).

При проверка на емпиричното изследване определяща е средната успеваемост при проведеното тестиране за оценка на нивото на спортно-техническите умения по

волейбол в началото на изследването, чрез пет теста, един тест за измерване на двигателното качество бързина и тестове за измерване на антропометрични показатели включени в основната тестова батерия а именно:

Двигателни тестове:

- Тест Подаване с две ръце отгоре
- Тест Подаване с две ръце отдолу
- Тест Начален удар
- Тест забиване от зона 4
- Тест забиване от зона 2
- Тест за бързина

Антропометрични тестове:

- Ръст (см)
- Тегло (кг)
- Разтег (см)
- Вертикален отскок (см)

Предварителното изследване на състезателите не е достатъчно за започване на планирания експеримент. Това е направено едва след статистическо изследване на резултатите от проведеното тестиране. Само така може да се провери действителното разпределение на случайните величини, характеризиращи резултати или така нареченото емпирично разпределение, представено чрез средната аритметична величина, модата и медианата, стандартното отклонение, емпиричният коефициент на асиметрия и емпиричният коефициент на ексцес.

Чрез статистическото изследване първоначално е проверено дали разпределението на случайните величини е нормално или не, за да се прецени какви статистически методи да се използват – параметрични или непараметрични. Проверката на разпределението е направена, чрез критерия на Коломогоров – Смирнов и емпиричните критерии на асиметрия и ексцес по отношение общите резултати от тестовете за спортно-технически умения.

За предварителното изследване на състезателите критерият има емпирична стойност $Z_{exp}=1,345$ p (sig.) = $0,076 > 0,07$. Емпиричният коефициент на асиметрия Skewness е 0,03, а емпиричният коефициент на ексцес Kurtosis е 0,135. И двата

параметъра, характеризиращи разпределението са в границите за нормално разпределение от -2 до $+2$.

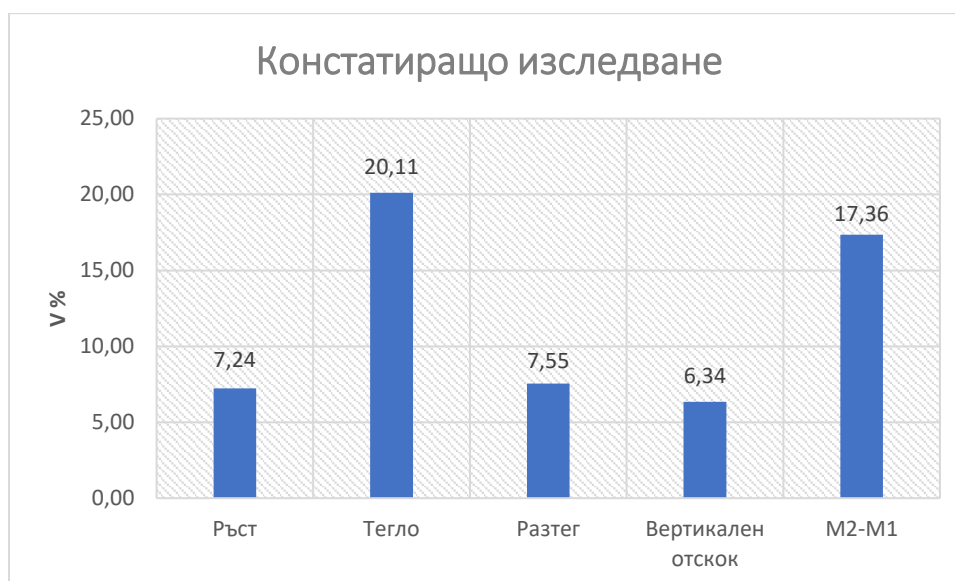
В заключение може да се каже, че проверката на емпиричното разпределение на резултатите от тестовете показва, че средните стойности са разпределени нормално. Следователно, налице е условието за по-нататъшното изследване да се използват параметрични методи.

3. 2. Констатиращо изследване

След проверка надеждността на тестовете е проведено констатиращо изследване с цел да установи антропометрични показатели и равнището на спортно-техническите умения (последващо прилагане на тестовата батерия включваща пет теста за конкретни умения от играта и един тест за измерване на двигателното качество бързина) на състезателите по отношение на волейболната игра. Резултатите от констатиращото изследване са представени в Таблицы № 3 и № 4, и фигура № 97 и № 98 (показатели за разсейване).

Таблица № 3. Показатели за средно равнище и за разсейване на състезателите (по отношение на антропометрични показатели) от първото изследване

Показатели	Ръст	Тегло	Разтег M1	Вертикален отскок M2	M2-M1
$\bar{X}$	166,5	57,25	213,81	243,03	29,22
S	12,05	11,51	16,14	15,41	5,07
V%	7,24	20,11	7,55	6,34	17,36

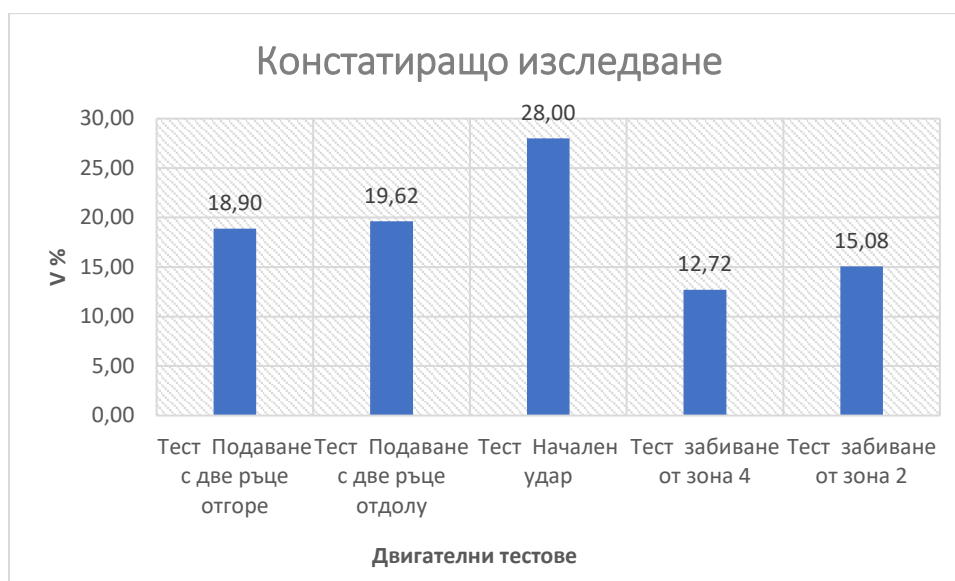


Фигура № 97. Представяне на резултатите от констатиращото изследване по отношение на антропометричните показатели

Представените резултати на таблица № 3 и фигура № 97 по отношение коефициента на вариация (V%) дават информация за разсейването в проценти и са основание за извода, че тъй като разсейването е под 30%, извадката е сравнително (приблизително) еднородна по отношение на антропометричните показатели.

Таблица № 4. Показатели за средно равнище и за разсейване на състезателите (по отношение на уменията) от първото изследване

Показатели	Тест Подаване с две ръце отгоре (брой)	Тест Подаване с две ръце отдолу (брой)	Тест Начален удар (точки)	Тест забиване от зона 4 (брой)	Тест забиване от зона 2 (брой)	Тест Бързина (секунди)
$\bar{X}$	4,15	4,12	29,32	4,76	4,0	8,64
S	0,78	0,81	8,21	0,61	0,60	1,93
V%	18,90	19,62	28,0	12,72	15,08	22,34



Фигура № 98. Представяне на резултатите от констатиращото изследване по отношение на двигателните тестове

От представените резултати по отношение коефициента на вариация (V%) дават информация за разсейването в проценти и са основание за извода, че тъй като разсейването е под 30%, извадката е сравнително (приблизително) еднородна.

3. 3. Заключение изследване

Развиващият спортно-дидактически експеримент представлява реализацията на изследването според предварително разработената концепция и модел за развитие на технико-тактически умения на състезатели по волейбол.

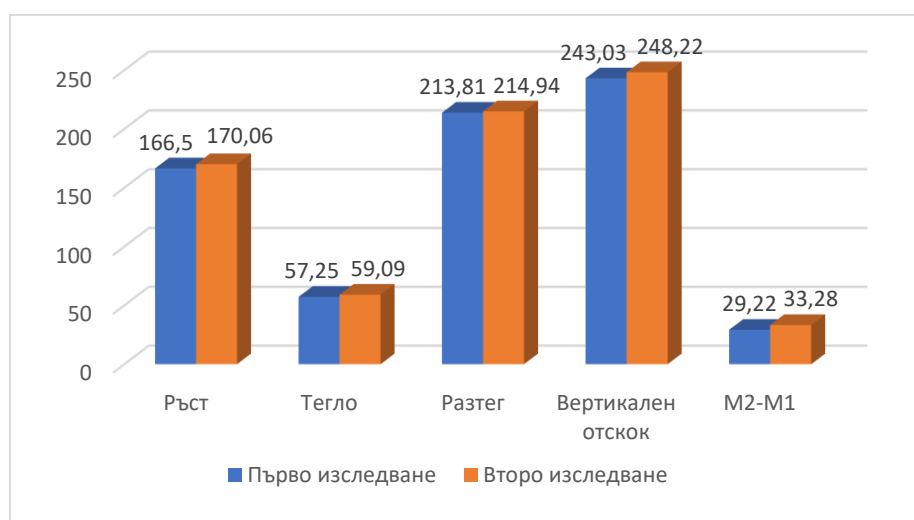
3. 3. 1. Анализ на резултатите от тестовете за физическо развитие

Резултатите от заключителният спортно-дидактически експеримент по отношение тестовете за физическо развитие са представени таблично (Таблица № 5) и графично (Фигура № 99).

Таблица № 5. Разпределение на резултатите в началото и края по показатели за физическо развитие

Показатели	Ръст (см)		Тегло (кг)		Разтег (см) M ₁		Вертикален отскок (см) M ₂		M ₂ - M ₁ (см)	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
$\bar{X}$	166,5	170,06	57,25	59,09	213,81	214,94	243,03	248,22	29,22	33,28
S	12,05	11,21	11,51	10,74	16,14	16,01	15,41	13,27	5,07	6,55
V%	7,24	6,59	20,11	18,18	7,55	7,45	6,34	5,34	17,36	19,67

От представените данни в таблица № 5 се установява, че и при двете проведени изследвания се наблюдава стабилност на стойностите по петте изследвани признаци. Стойностите на коефициента на вариация на признаците на физическото развитие са близки и при двете изследвания.



Фигура № 99 Разпределение на прирастите по показатели за физическо развитие

От графично представените данни от фигура № 99 ясно се вижда, че има разлика в средните стойности. При тестовите ръст, тегло, разтег прираста е минимален и той се дължи на факта, че децата се намират в период на развитие и растеж. При тестовите вертикален отскок се вижда прираст от 5,19 см и при разликата между вертикален отскок и разтег отново се вижда прираст от 4,06 см. Разликата при двата теста е статистически значима. Различията между първото и второто изследване са проверени чрез t – критерия на Стюдънт са достоверни $t_{Stat} > t_{Critical}$ ($2,74 > 2,02$) ($P > 0,95$). Следователно прираста

е статистически значим и констатираните в извадките промени се дължат на описания модел.

3.3.2 Анализ на резултатите от тестовете за техническа подготвеност

Проверката за сравнимост на резултатите от тестовете може да бъде направена чрез сравняване на средните стойности (по критерия умения), характеризиращи резултатите от тестирането чрез t – критерия на Стюдънт за зависими извадки (експериментална и контролна) при сравняване на средното равнище на един и същи признак в двете изследвания. За целта е формулирани:

Нулева хипотеза H_0 , която гласи, че няма съществена разлика между средните в двете съвкупности;

Алтернативната хипотеза H_1 е, че има съществена разлика между средното равнище на признака в групите.

Резултатите от заключителното тестиране, свързано с развитието и оценяването на основните спортно-технически умения, които са в основата на волейболната игра са представени в Таблици № 6, № 7, № 8, № 9 и № 10 и графично Фигура № 100.

Таблица № 6. Анализ на резултати от теста „Подаване с две ръце отгоре в цел“

Тест подаване с две ръце отгоре в цел							
Показатели	Първо изследване			Второ изследване			$X_2 - X_1$
	X_1	S_1	V_1	X_2	S_2	V_2	
	4,15	0,78	18,9	6,76	0,7	10,33	
t_{emp}	3,032						
P_t	0,95						

В таблица №6 са представени резултатите от обработката на данните за теста подаване с две ръце отгоре в цел. Средната стойност при първото изследване е 4,15 точки. При второто изследване е реализиран прираст от 2,61 точки. Той е подкрепен с 95% гаранционна вероятност, което показва положителния ефект на прилаганият от нас модел.

Хипотезата за по-голяма ефективност на прилаганият от нас модел се потвърждава от сравнението на първото и второто изследване ($X_1=4,15$ точки и $X_2=6,76$ точки). Разликата от 2,61 точки е статистически значима. Различията между двете

изследвания, проверени чрез t – критерия на Стюдент са достоверни ($P_t > 0,95$). Следователно прираста е статистически значим и констатираните в извадките промени се дължат на описаният от нас модел.

Таблица № 7. Анализ на резултати от теста „Подаване с две ръце отдолу в цел“

Тест подаване с две ръце отдолу в цел							
Показатели	Първо изследване			Второ изследване			$X_2 - X_1$
	X_1	S_1	V_1	X_2	S_2	V_2	
	4,12	0,81	19,62	6,15	0,5	8,14	
t_{emp}	5,171						
P_t	0,95						

При анализи на резултатите от теста подаване с две ръце отдолу в цел (таблица № 7) на състезателите, се вижда че средните стойности при първото изследване е 4,12 точки, а при второто изследване е 6,15 точки. Отчетена е разлика в средния брой точки от двете изследвания с прираст от 2,03 точки. Разликата от 2,03 точки е статистически значима. Различията между двете изследвания, проверени чрез t – критерия на Стюдент са достоверни ($P_t > 0,95$). Следователно прираста е статистически значим и констатираните в извадките промени се дължат на описаният от нас модел.

Таблица № 8. Анализ на резултати от теста „Начален удар в цел“

Тест начален удар в цел							
Показатели	Първо изследване			Второ изследване			$X_2 - X_1$
	X_1	S_1	V_1	X_2	S_2	V_2	
	29,32	8,21	28	36,35	5,65	15,54	
t_{emp}	10,34						
P_t	0,95						

Началният удар е единствения волейболен елемент, чрез който топката може да се въведе в игра. Този елемент не представлява само просто вкарване на топката в игра, а мощно оръжие за затрудняване на противника при опита му да организира нападение

или постигането на директна точка. Всеки един състезател е наложително да изпълнява разнообразен и ефективен начален удар и умело да регулира неговата сила и посока.

Както се вижда от таблица № 8 се отчита съществени разлика от двете изследвания. От сравнението на двете изследвания ($X_1=29,32$ точки и $X_2=36,35$ точки), разликата от 7,03 точки е статистически значима. Различията между двете изследвания, проверени чрез t – критерия на Стюдънт са достоверни ($P_t>0,95$). Следователно прираста е статистически значим и констатираните в извадките промени се дължат на описаният от нас модел.

Таблица № 9. Анализ на резултати от теста „Забиване от зона 4“

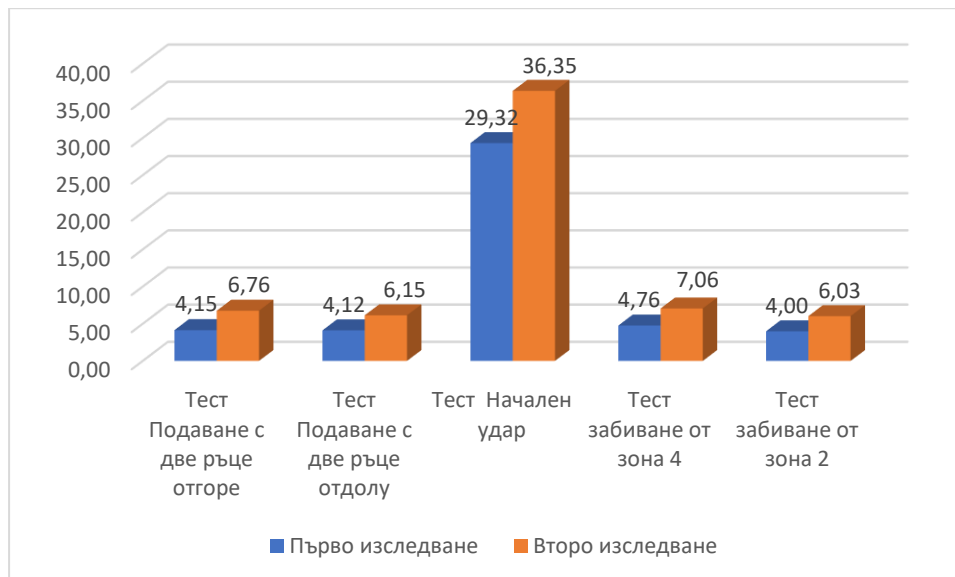
Тест забиване от зона 4							
Показатели	Първо изследване			Второ изследване			X_2-X_1
	X_1	S_1	V_1	X_2	S_2	V_2	
	4,76	0,61	12,72	7,06	0,55	7,75	
t_{emp}	2,251						
P_t	0,95						

Отчитането на ефективността на атакуващите удари е определящо за последвалите действия и особено за последващия спортно-тренировъчен процес. Ефективността на волейболната игра и в частно на атакуващите удари, в най-общия смисъл показва отношението на постигнатия резултат, спрямо поставената цел и в това число ролята на атакуващите удари за този резултат. Основна съставна част от волейболната играта в нападение е атака от зона 4 и зона 2. Информацията от тези тестове е изключително ценна за нивото на подготвеност и моментното състояние на всеки един състезател. От анализът на резултатите в таблица № се вижда че средните стойности при първото изследване е 4,76 точки, а при второто изследване е 7,06 точки. Отчетена е разлика в средния брой точки от двете изследвания с прираст от 2,3 точки. Разликата от 2,3 точки е статистически значима. Различията между двете изследвания, проверени чрез t – критерия на Стюдънт са достоверни ($P_t>0,95$). Следователно прираста е статистически значим и констатираните в извадките промени се дължат на описаният от нас модел.

Таблица № 10. Анализ на резултати от теста „Забиване от зона 2“

Тест забиване от зона 2							
Показатели	Първо изследване			Второ изследване			$X_2 - X_1$
	X_1	S_1	V_1	X_2	S_2	V_2	
	4,0	0,60	15,08	6,03	0,52	8,65	
t_{emp}	2,062						
P_t	0,95						

От анализът на резултатите от теста забиване от зона 2 се отчита разлика от двете изследвания. От сравнението на двете изследвания ($X_1=4$ точки и $X_2=6,03$ точки), разликата от 2,03 точки е статистически значима. Различията между двете изследвания, проверени чрез t – критерия на Стюдънт са достоверни ($P_t > 0,95$). Следователно прираста е статистически значим и констатираните в извадките промени се дължат на описаният от нас модел.



Фигура № 100. Разпределение на прирастите по технически показатели

Както се вижда от фигура № 100 се отчита разлики в прирастите на първото и второто изследване. От сравнението на прирастите на двете изследвания, разликата в средните стойности от двигателните тестове за техническа подготвеност е статистически значима. Различията между двете изследвания, проверени чрез t – критерия на Стюдънт

са достоверни ($P_t > 0,95$). Следователно прираста е статистически значим и констатираните в извадките промени се дължат на описаният от нас модел.

Таблица № 11. Анализ на резултати от теста „Бързина“

Тест за бързина							
Показатели	Първо изследване			Второ изследване			$X_2 - X_1$
	X_1	S_1	V_1	X_2	S_2	V_2	
	8,64	1,93	22,34	7,98	1,73	21,68	
t_{emp}	4,047						
P_t	0,95						

Важно двигателно качество за волейболната игра е специалната бързина, която влияе на представянето на състезателите на различни позиции. Тя им позволява да изпълняват действия с висока прецизност и ефективност, да отговарят на противниковите атаки и да играят на високо ниво. Данните от таблица № показват, че в резултат на тренировъчния процес, по този показател се бележи подобрене. При първото изследване X_1 е 8,64 сек., а при второто изследване X_2 е 7,98 сек.), разликата от 0,66 сек е статистически значима. Различията между двете изследвания, проверени чрез t – критерия на Стюдънт са достоверни ($P_t > 0,95$). Следователно прираста е статистически значим и констатираните в извадките промени се дължат на описаният от нас модел.

3. 3. 3 Анализ на степените на зависимост между изследваните показатели

На таблица № 12 са представени корелационните зависимости между отделните показатели. Както се вижда и от самата таблица са получени значими корелационни коефициенти за връзката между

Таблица № 12. Корелационен анализ между изследваните показатели

	Ръст	Тегло	Разтег	Вертикален отскок	Тест подаване с две ръце отгоре	Тест подаване с две ръце отдолу	Тест Начален удар	Тест забиване от зона 4	Тест забиване от зона 2	Бързина
Ръст	1	0,76*	0,96*	0,86*	0,23	0,17	0,19	0,13	0,12	0,27
Тегло		1	0,51*	0,75*	0,21	0,11	0,31	0,12	0,14	0,52*
Разтег			1	0,90*	0,17	0,12	0,17	0,15	0,18	0,25
Вертикален отскок				1	0,14	0,17	0,22	0,49	0,47	0,15
Тест подаване с две ръце отгоре					1	0,71*	0,19	0,35	0,31	0,57*
Тест подаване с две ръце отдолу						1	0,14	0,35	0,29	0,51*
Тест Начален удар							1	0,31	0,23	0,24
Тест забиване от зона 4								1	0,66*	0,43
Тест забиване от зона 2									1	0,49
Тест бързина										1
Стойности за оценка нивото на корелация: $r=0$ – липсва зависимост; $0<r<0,3$ – слаба зависимост; $0,3<r<0,5$ – умерена зависимост; $0,5<r<0,7$ – значителна зависимост; $0,7<r<0,9$ – голяма зависимост; $r>0,9$ – много голяма зависимост; $r=1$ – функционална зависимост.										

От направеният регресионен анализ при изчисляване на коефициента на обикновена линейна корелация на Пирсън се получиха следните зависимости между изследваните показатели.

Зависимост между ръст и тегло

Получената зависимост между ръста и теглото ($r=0,76$) е логична и очаквана, тъй като ръстът обикновено е пропорционален на теглото при здрави спортисти. В контекста на волейбола тази връзка е важна, защото ръстът често е ключов фактор за ефективността при блокиране, забиване и други действия, докато теглото може да влияе на подвижността и експлозивността. Високите състезатели с оптимално тегло имат предимство в игровите ситуации.

Зависимост между ръст и разтег

Тази зависимост е особено значима за волейбола, където големият разтег (разстоянието между върховете на пръстите при разперени ръце) е ключово преимущество за ефективна игра в атака и блок. Корелацията, която се получи е $r=0,96$ и тя е очаквана, тъй като разтегът често е пропорционален на ръста. Високите спортисти с голям разтег обикновено имат по-добри възможности за обхващане на по-голяма площ от игрището и реализиране на атаки над блокадата.

Зависимост между ръст и вертикален отскок

Тази зависимост е по-сложна, тъй като ръстът и вертикалният отскок могат да бъдат както положително свързани, така и относително независими. Получената корелация в този случай е $r=0,86$. Високите спортисти обикновено имат предимство в достигането на по-голяма височина, но по-късите играчи често компенсират чрез по-висока експлозивност. Корелацията е положителна, това показва, че високите състезатели също демонстрират добри качества за отскок, което е изключително благоприятно за тяхната игра.

Зависимост между тегло и разтег

Тази зависимост е логична, тъй като теглото често е свързано с общата телесна структура, която включва както височината, така и разтега. Получената корелация е положителна $r=0,51$, за спортисти, които са в добра физическа форма и имат оптимално съотношение между мускулна маса и ръст.

Зависимост между тегло и вертикален отскок

Тази връзка често е по-сложна. Умерено или по-високо тегло може да е предимство, ако е резултат от мускулна маса, която допринася за експлозивна сила. Въпреки това, при прекомерно тегло вертикалният отскок може да бъде ограничен поради допълнителното натоварване. Ако корелацията е отрицателна, това може да показва, че по-тежките състезатели срещат трудности при постигането на високи стойности на отскок. От получените резултати се вижда, че коефициента на Пирсън е $r=0,75$ корелацията е положителна. Изводът от полученият резултат е, че теглото на състезателите е подходящо за генериране на експлозивна сила.

Зависимост между тегло и бързина

Връзката между тегло и бързина обикновено е отрицателна, тъй като по-високото тегло може да забавя движенията и да затруднява динамичността на спортистите. В този случай корелацията е положителна $r=0,52$, това означава, че теглото не влияе

неблагоприятно на бързината, което е индикатор за добра физическа подготовка и баланс между мускулна маса и подвижност.

От получените резултати, които са отразени в таблица № 12 се вижда, че са получени зависимостите между *вертикален отскок и забиването от зони 2 и 4*. Стойности между 0,30 и 0,5 се считат за умерена положителна корелация. Това означава, че съществува връзка между вертикалния отскок и успеха при забиване от зона 4 ($r=0,49$) и зона 2 ($r=0,47$), но тя не е много силна.

Вертикалният отскок е важен фактор за ефективността на забиването, но тези стойности показват, че има и други значими фактори, които влияят, като техника, точност на подаването, време за реакция и тактическо позициониране. Стойността $r=0,49$ за зона 4 е малко по-висока от тази за зона 2 $r=0,47$. Това може да се дължи на различия в техниката на изпълнение, динамиката на играта или предпочитанията на състезателите.

Зависимост между подаване с две ръце отгоре в цел и подаване с две ръце отдолу в цел ($r = 0,71$)

Стойността 0,71 показва силна положителна корелация между двата показателя. Това означава, че състезателите, които демонстрират висока прецизност при подаване с две ръце отгоре, са склонни да показват сходна ефективност и при подаване с две ръце отдолу. И двете умения изискват прецизна координация, добро усещане за контрол върху топката и стабилна техника. Силната връзка показва, че тренирането на едното умение вероятно допринася за развитието на другото. Това е важно за тренировъчния процес, тъй като комбинирани упражнения, които развиват и двете техники.

Зависимост между подаване с две ръце отгоре в цел и бързина ($r = 0,57$)

Стойността $r=0,57$ показва, че съществува връзка между прецизността при подаване и бързината, но тя не е толкова силна, колкото първата зависимост. Бързината е важен компонент за ефективно позициониране на състезателите, както и за способността им бързо да реагират и да изпълняват подавания с висока точност. Този зависимост показва, че бързите състезатели обикновено имат предимство при подаванията, но други фактори (като техника и концентрация) също играят съществена роля.

Зависимост между подаване с две ръце отгоре в цел и бързина ($r = 0,51$)

Зависимостта между подаване с две ръце отдолу и бързина ($r=0,51$) подчертава значението на бързината за игровата ефективност, въпреки че тя е само един от факторите, които влияят на подаванията.

Анализ на зависимостта между забиванията от зони 4 и 2

Стойността $r=0,66$ показва, че съществува силна взаимовръзка между уменията за забиване от зона 4 и зона 2. Това означава, че състезатели, които постигат висока прецизност при забиване от зона 4, обикновено демонстрират сходна ефективност и при забиване от зона 2. Високата корелация се дължи на общи технически и физически компоненти, необходими и за двете зони, като вертикален отскок, сила на удара, координация и прецизност.

Зоните 4 и 2 са ключови за атаката във волейбола, като забиването от тях изисква сходни умения, но в различни тактически условия. Силната корелация означава, че развитието на уменията за забиване в едната зона повлиява положително върху изпълнението в другата зона.

Въпреки силната връзка, има вероятност състезателите да се справят малко по-добре в една от зоните в зависимост от тяхната доминираща ръка, техника или игрова роля. Забиването от зона 4 (ляво) често изисква повече прецизност и сила, докато забиването от зона 2 (дясно) може да изисква повече бързина и тактическо позициониране.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящият научен труд представя систематизиран подход за разработване и приложение на модел за развитие на технико-тактическите умения при 13 – 14 годишни състезатели по волейбол. Проведеното изследване показва, че целенасочената работа върху специфични двигателни и технически параметри може да доведе до значителни подобрения в игровата ефективност на 13 – 14 годишните състезатели.

Разглеждането на ефективността като степента на постигане на целите при съпоставяне на действителните и очакваните резултати от волейболната игра е от съществено значение за проектирането на пълноценен тренировъчен процес. Тя е в пряка връзка с целесъобразността на игровите действия и минимизиране на грешките при тяхното изпълнение.

Спортно-педагогическият експеримент, включващ първо и второ тестване, установи статистически значими разлики в показателите на участниците. Това потвърждава, че прилагането на създадения модел е ефективен и допринася за развитието на основни технически и тактически умения като подаване, начален удар и забиване в ключови игрови ситуации.

Получените резултати подчертават важността на системния подход при изграждането на технико-тактическите умения, като същевременно се акцентира върху индивидуализацията и прогресивното натоварване в тренировъчния процес. Тези изводи предоставят ценна основа за по-нататъшно оптимизиране на подготовката на волейболисти в различни възрастови и квалификационни групи.

Разработеният модел може да намери широко приложение в практиката, допринасяйки за повишаване на спортните резултати и цялостното развитие на състезателите. Той също така предлага отправна точка за бъдещи изследвания в областта на спортната педагогика и методика на тренировъчния процес.

Така монографичният труд реализира изследователската си цел за разработване на модел за формиране на технико-тактически умения на състезатели по волейбол. Проведеният спортно-педагогически експеримент и получените от него резултати потвърдиха формулирани от нас цел и задачи на изследването.

В контекста на гореказаното и на базата на проведеното спортно-педагогическо изследване могат да бъдат направени следните по-важни **изводи**:

1. Анализът на проучените актуални идеи, концепции и добри практики, показва че са недостатъчни разработените модели за тренировка по волейбол на 13-14 годишни състезатели.

2. Обобщаването и систематизирането на спортно-педагогическия опит на треньори по волейбол позволи да се подберат конкретни и приложими в практиката двигателни тестове, информиращи за степента на овладяване на спортно-техническите умения от волейболната игра.

3. Анализът на резултатите от проведеният спортно-педагогически експеримент доказва ефективността на разработения модел за развитие на технико-тактическите умения по волейбол и потвърждава хипотезата ни, че разработения модел за обучение по волейбол е ефективен. Статистически значимите разлики между резултатите от първото и второто тестиране показаха съществено подобрене в техническите и тактическите показатели на 13 – 14 годишните състезателите.

4. Изследването установи важни връзки между основните физически и технически показатели:

Силни положителни корелации между ръст, тегло и вертикален отскок, които доказват значението на антропометричните показатели за развитието на силови и координационни умения;

Умерени и силни корелации между тестовете за подаване и забиване показват, че уменията са взаимосвързани и могат да бъдат подобрявани чрез интегрирани тренировки.

5. Състезателите показват значително повишение на точността при тестовете за подаване и насочване на начален удар, което подчертава важността на систематичния подход в тренировъчния процес.

6. Разработеният модел може успешно да се използва в подготовката на волейболисти на различни нива, като същевременно позволява адаптиране според индивидуалните нужди на състезателите и целите на треньорския екип.

Предложеният модел за развитие на технико-тактическите умения по волейбол предоставя научно обоснован и практически приложим подход, който може да бъде полезен както за треньори, така и за специалисти в областта на спортната подготовка.

Изведените зависимости и резултати предоставят ценна информация за оптимизиране на тренировъчния процес и максимално използване на потенциала на състезателите.

Литература:

1. Антова, В., (2015) Оптимизиране на началното обучение по волейбол, София.
2. Арсова, Р., (2019) Силова подготовка на млади волейболисти, София.
3. Божкова, А., А. Димитров. Промени в нивото на пулсовата честота в зависимост от игровия пост във волейболната игра. Сп. СПОРТ И НАУКА, изв. бр. 1, с. 70-76, ISSN 1310-3393, С., 2004.
4. Божкова, А., А. Димитров, Г. Йорданов. Промени в енергоснабдяването в зависимост от игровия пост във волейболната игра. Сб. ЮУ „Физическото възпитание и спорта в образователната система”, с. 122-126, Благоевград, 2004
5. Божкова, А. Моделиране подготовката на учебно-тренировъчния процес при студенти-волейболисти. Изд. РЕПОРТЕР ЕООД, ISBN 978-954-8102-67-4, 128 с., С., 2008
6. БОЖКОВА, А., Г. Дякова, Р. Арсова. Ефективност на някои специални тренировъчни средства за скоростно-силови качества при студентки – волейболистки. Сп. СПОРТ И НАУКА, изв. бр. 4 – II част, с. 198-204, ISSN 1310-3393, С., 2010
7. Божкова, А. и кол. Колективните спортове във висшите училища. Изд. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., (5-10 стр., 62-92 стр.), С., 2014;
8. Българска федерация по волейбол. (2020). Ръководство за тренъори: Основи на волейболното обучение. София: БФВ.
9. Дашева, Д., В Панайотов (2015) Ръководство по теория на професиите "Помощник тренъор" и Помощник-инструктор по фитнес" : Ч.1, НСА ПРЕС, София.
10. Димитров, С., (2011). Теоретико – методически аспекти на техникo – тактическата подготовка при млади волейболисти, НСА ПРЕС, София.
11. Димитров, Г. (2016). Методика на спортната тренировка във волейбола. Русе: Издателство на РУ.
12. Желязков, Цв., Дашева, Д., (2017). Основи на спортната тренировка, БОЛИД ИНС, София.
13. Ильинич, В. И., (2002). Физическая культура студента, Гардарики, Москва.
14. Курамшин, Ю., (2004). Теория и методика физической культуры, Советский спорт.
15. Лекина, Д. (2016). Плуване през целия живот. Монография, УИ „Неофит Рилски”, Благоевград.

16. Лекина, Д. (2023) „Анализ на техническата подготовка за определяне на перспективните за плувния спорт деца“ Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal /PESKRJ/, 6(1), ISSN 2534-8620.
17. Марков, Ал., (2024). Методика на обучението при гимнастически упражнения
18. Международна федерация по волейбол (FIVB). (2022). Coaching Manual for Volleyball Development. Лозана: FIVB.
19. Михайлов, Д., (2011). Блокадата във волейбола обучение и усъвършенстване, София.
20. Николов, Хр., (2015). Проект за развитие на ключови компетенции в обучението по волейбол на учениците от прогимназиалния етап на основната образователна степен. Сп. Спорт и наука, бр. 4, , ISSN 1310-3393, стр. 133-143. София.
21. Николов, Хр., (2022). Анализ на изпълнението на начален удар на ВК „Монтана-волей“ за сезон 2017-2018. Юбилейна международна конференция „Физическо възпитание и спорт в образователната система“ 4-5.11.2022 г. Университетски център Бачиново, Благоевград. <https://journal.pesk.eu/>
22. Николов, Хр., (2024). Модел за преподаване на волейболни умения. Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal. ISSN 2534-8620. Volume 7, Issue No4.
23. Николов, Хр., (2025). Модел за развитие на волейболни умения чрез игри. Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal. ISSN 2534-8620. Volume 8, Issue No1.
24. Петров, А. (2020). Техничко-тактически основи на волейболното обучение. Варна: Университетско издателство.
25. Петров, Г., (2022). Управление на тренировъчния процес през подготвителния период при елитни волейболисти. Дисертационен труд, НСА „Васил Левски“ София.
26. Томов, Д., (2012). Изследване нивото на формираните знания и развитите основни умения от игрите баскетбол, волейбол и хандбал на студенти от групите по обща спортна подготовка в учебната дисциплина „Спорт“. Спорт и наука, изв. 5, 161-164 ISSN 1310-3393
27. Томов, Д., (2019). Ролята на допълнителната работа за физическа подготовка, при усвояването на спортно-технически умения при 10–12 годишни момчета, включени в групи за начално обучение по тенис ,Спорт и наука, извънреден брой.

28. Томов, Д., (2022). Ракетни спортове (тенис, тенис на маса, плажен тенис, бадминтон, тенисволей) за ученици и студенти. Универзитетско издателство Н.Рилски. Благоевград. ISBN 978-954-00-0292-7
29. Beal, D., (2002). The volleyball coaching bible, Human Kinetics.
30. Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.
31. Bozhkova, A. Study of correlation dependency between the structural indices of training loading and speed-force qualities at students volleyball players. FIZIČKA KULTURA, №2, pp. 86-88, ISSN 0350-3836, Skopje, 2008.
32. Bozhkova, A. Inter-relation between the structural indices and speed-force qualities with students volleyball players at official matches. FIZIČKA KULTURA, №2, pp. 61-63, ISSN 0350-3836, Skopje, 2008
33. Bozhkova, A., R. Arsova & G. Dyakova (2011). Investigation on the playing activities with highly qualified volleyball players. Book of abstracts, „ФИС КОМУНИКАЦИИ 2011”, 28, Nis, Serbia.
34. Bozhkova, A., Slavcheva-Hinkova, P., & Lekina, D. (2017). Impact of specialized sports program for students with health issues. Journal of Physical Education and Sport, 17, 3-6. doi:10.7752/jpes.2017.s1001
35. Chesnokov, Yu., (2011). Chapter IV, The role of the coach. COACHES MANUAL.
36. Daniela Lekina, D., Athena Gotsi (2024). Prospects for improving the swimming technique of adolescent swimmers, specializing in 200m front-crawl - Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal /PESKRJ/
37. ISSN 2534-8620
38. Pavlik, M., (2002) Living up to the responsibilities of a model coach, Chapter I, The volleyball coaching bible, Human Kinetics.
39. Harrison, G., (2018). Volleyball Associations and produced by Education & Youth Ltd, London, Prepared for The Royal Navy.
40. Hiroshi Toyoda (2007).
<http://www.fivb.org/EN/Programmes/SchoolVolleyball/presentedMaterial.asp#1,2>,
41. Matsudaira, Yas., (2011). Chapter IV - The Role of the Coach, Tips for the Coach. COACHES MANUAL, FIVB

42. Nikolov, Hr., (2015). Key competencies in volleyball training of student from the lower classes of secondary schools. Activities in physical education and sport, vol. 5, No. 2, ISSN 1857-7687, pp.188-193.

43. Sheppard, J. M., & Gabbett, T. J. (2009). Technical and Tactical Training in Volleyball: Strategies for Peak Performance. International Journal of Sports Science & Coaching, 4(4), 543–555.

44. http://www.fivb.org/en/Development/cool_volley.asp

45. http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Coaches_Manual_I/FIVB_Coaches_Manual_I_Chapter_09.pdf

46. http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Coaches_Manual_I/FIVB_Coaches_Manual_I_Chapter_11.pdf

47. http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Coaches_Manual_I/FIVB_Coaches_Manual_I_Chapter_12.pdf

48. http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Coaches_Manual_I/FIVB_Coaches_Manual_I_Chapter_13.pdf

49. http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Coaches_Manual_I/FIVB_Coaches_Manual_I_Chapter_14.pdf

50. http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Coaches_Manual_I/FIVB_Coaches_Manual_I_Chapter_15.pdf

51. <https://www.theartofcoachingvolleyball.com>

52. <https://www.fivb.com/en/development/education/toolsandresourcecentre>

В монографичния труд са използвани снимки:

53. <https://fivb.com>

54. <https://www.theartofcoachingvolleyball.com>

55. <https://usavolleyball.org/>

АНОТАЦИЯ

Монографичният труд „Модел за развитие на технико-тактически умения по волейбол при 13-14-годишни състезатели“ е резултат от задълбочено изследване върху методологията на обучение и усъвършенстване на техническите и тактическите умения при младите волейболисти. В труда се анализират ключови фактори, влияещи върху спортното развитие на състезателите в тази възрастова група, като се представя модел за тренировъчен процес, основан на научнообосновани методи и практически доказани подходи.

Монографията е насочена към преподаватели във висши училища по специалност „Спорт“, студенти, докторанти, треньори по волейбол, както и състезатели и специалисти, заинтересовани от методиката на обучение в юношеския волейбол. Трудът предоставя насоки за подобряване и оптимизиране на тренировъчния процес в ранните етапи на състезателното развитие.

Христо Николов

**МОДЕЛ ЗА РАЗВИТИЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ
ПО ВОЛЕЙБОЛ
ПРИ 13-14 ГОДИШНИ СЪСТЕЗАТЕЛИ**

Първо издание

Рецензенти:

проф. Анна Божкова, ДН
доц. Даниела Лекина, д-р

ISBN 978-954-00-0425-9

Формат 60/90/8

Университетско издателство „Неофит Рилски“

Благоевград, 2025