

ФУТБОЛ

Автори: Даниел Димов
Станислава Цекова

Характеристика на модела

Спортът изисква състезатели с големи психо-физически качества, способни да издържат на интензивни натоварвания и имащи мотивация за тази асоциативна игра.

Морфологични особености: ръст – среден към висок, добра подвижност на гръбначния стълб и двигателна активност и за двата крака. Развит гръден кош. Вратар – висок, голям разтег и големи длани.

Функционални изисквания на спорта: висока жизнена вместимост: 60-65 мм/кг. тегло; кислородна консумация на килограм тегло – над 53; висок анаеробен капацитет.

Двигателни способности: изисква се еднакво развитие на базовите двигателни качества сила, бързина и издръжливост и комбинациите между тях. За вратарите – способност за изпълнение на упражнения с голяма амплитуда и способност за изпълнение на упражнения с координационна сложност.

Психологически особености: свързани с интелигентност, индивидуалност, чувство за колективизъм, повишено внимание, способност за фокусиране толкова, колкото е необходимо /концентрация/, издръжливост в стресови ситуации, високо ниво на зрително-двигателна координация и пространствена ориентация.

Описание на тестовете

1. 120 м. совалково бягане (2 x 4 x 30) – за момчета

Необходими съоръжения: терен, два конуса, 1 хронометър

Изпълнение: на футболният терен се измерва дистанцията от 30 м., в двата края на която се поставят конуси. Стартира се от първия конус, заобикаля се втория и се спринтира обратно към първия (това е една обиколка). Пробягват се две последователни обиколки. Общото разстояние е 120 м. След почивка от 1 мин. совалката се изпълнява отново.

Оценка: Отчита се сборното време от пробягванията с точност до 0,01 сек.

2. 100 м совалково бягане (20+20, 30+30) – за момичета

Необходими съоръжения: терен, два конуса, 1 хронометър, един експерт

Изпълнение: на футболният терен се измерва дистанцията от 20 и 30 м, в двата края на която се поставят конуси. На 20 м от дистанцията е поставен също конус. Стартира се от първия конус, заобикаля се втория и се спринтира обратно към старта (20+20 м.). След това се бяга до третия конус, заобикаля се и се спринтира към старта (30+30 м). Общото разстояние е 100 м. След почивка от 1 мин совалката се изпълнява отново.

Оценка: Прави се един опит, като се отчита времето от пробягването с точност до 0,01 сек.

2. Скок на дължина от място

Необходими съоръжения: терен, ролетка

Изпълнение: Състезателят започва скока от място като отскача с два крака и приземява на два крака. Правят се два опита.

Оценка: Отчита се по-доброто постижение с точност до 1 см.

3. Удари в цел (футболна врата 7,32/2,44) – 3 с ляв и 3 с десен крак

Необходими съоръжения: терен, 6 топки, хронометър

Изпълнение: На линията на наказателното поле се нареждат 3 топки вляво и 3 топки вдясно. Хронометърът се пуска в момента на стартирането. Кандидатът стреля във вратата последователно с 6 топки. Времето се засича в момента на пресичане на последната топка на гол или аут линията.

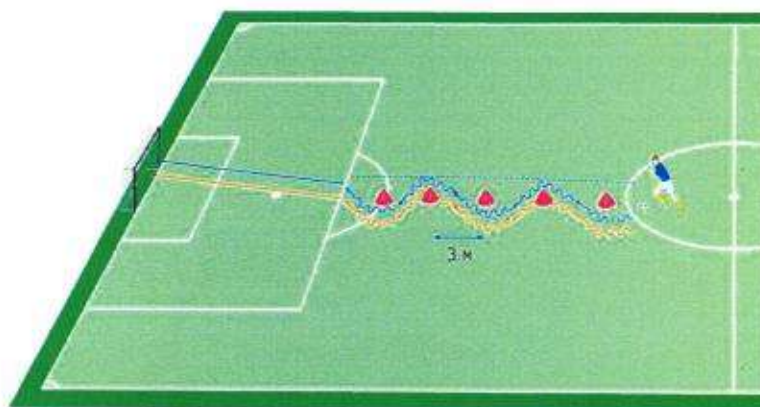
Оценка: Отчита се постижението с точност до 0,01 сек.

4. Водене на топката и удар в нормална футболна врата (7,32/2,44)

Необходими съоръжения: терен, 2 топки, 5 стойки, хронометър

Изпълнение: Цялото разстояние на трасето е 50 м. (1/2 футболен терен). На 15 м. от старта (центъра на игрището) се поставят 5 стойки по права линия срещу вратата на разстояние през 3 м. една от друга. Двете топки се поставят в центъра на игрището. След като се преодолеят стойките се стреля във вратата с десен крак, след което веднага се изпълнява същото, само че с ляв крак. Хронометърът се пуска в момента на стартирането, кандидатът води топката скоростно по права линия, след това зигзагообразно и след петата стойка стреля във вратата. Времето се засича в момента на пресичане на последната топка на гол или аут линията.

Оценка: Изпълняват се два опита. Постижението се измерва в сек., като се отчита по-добрият резултат.



5. Експертна оценка: извършва се от комисия, като се провеждат следните тестове: жонглиране с топката, водене на топката и удар, удари в цел, подавания по двойки, двустранна игра. При подаванията се наблюдава точността и летежа на топката. При двустранната игра се наблюдава изпълнението на отделните технически елементи и активното участие на състезателите в двете фази на играта. Оценка се извършва по шестобалната система от 2 до 6.

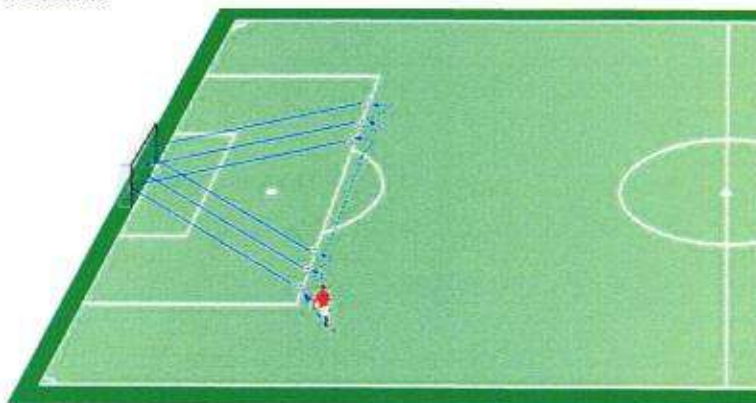
6. Спринтово бягане 15 м., 20 м. и 30 м. от място

Необходими съоръжения: лекоатлетическа писта, два хронометъра

Изпълнение: на пистата се очертават дистанциите от 15 м. и 30 м. Състезателят с максимална скорост пробягва отсечката от 30 м, като се зачита времето и на 15 м. и на 30 м. Правят се две пробягвания.

Оценка: Отчитат се времената на по-добрите постижения с точност до 0,01 сек.

7. Жонглиране с топка



Необходими съоръжения: терен, топка

Изпълнение: Състезателят жонглира с топката, като включва различните части на тялото – долни крайници, гърди, глава, рамо. Без ръце!

Оценка: Отчита се броя на постижението. Изпълняват се два опита, като се отчита по-добрият резултат.

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

10. Биологична категория. Изчислява се по методика.

Изпитът се провежда в два последователни дни според номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №3, №4, №5, №8, №9, №10

Втори ден - №1, №2, №6, №7

Нормативни таблици

ФУТБОЛ - момчета

| ТЕСТ | Совалка /2x4x30/ (сек) | Скок на дължина (см) | Удари в цел (см) | Водене топка и удар (сек) | Експертна оценка (2-6) | | Спринт 15м. (сек) | Спринт 30м. (сек) | | Жонглиране (бр.) | РТР | Биол. кат. (0-6) |
|-------|------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------|---------------------|-----|------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 |
| точки | сек | см | сек | сек | | точки | сек | сек | точки | брой | | |
| 50 | 48,60 | 205 | 20,00 | 9,10 | 6 | 30 | 2,30 | 4,45 | 10 | 80 | 10 | 2 и 3 |
| 45 | 50,36 | 198 | 21,36 | 9,68 | | 27 | 2,43 | 4,48 | 9 | 73 | 9 | |
| 40 | 52,13 | 192 | 22,72 | 10,26 | | 24 | 2,57 | 4,51 | 8 | 66 | 8 | |
| 35 | 53,89 | 185 | 24,09 | 10,84 | 5 | 21 | 2,71 | 4,54 | 7 | 59 | 7 | 4 |
| 30 | 55,66 | 179 | 25,45 | 11,42 | | 18 | 2,85 | 4,57 | 6 | 52 | 6 | |
| 25 | 57,42 | 172 | 26,82 | 12,00 | 4 | 15 | 2,99 | 4,60 | 5 | 45 | 5 | |
| 20 | 59,19 | 166 | 28,18 | 12,58 | | 12 | 3,13 | 4,63 | 4 | 38 | 4 | |
| 15 | 60,95 | 159 | 29,54 | 13,16 | 3 | 9 | 3,27 | 4,66 | 3 | 31 | 3 | 1 и 5 |
| 10 | 62,75 | 153 | 30,91 | 13,74 | | 6 | 3,41 | 4,69 | 2 | 24 | 2 | |
| 5 | 64,48 | 146 | 32,27 | 14,32 | | 3 | 3,55 | 4,72 | 1 | 17 | 1 | |
| 0 | 66,25 | 140 | 33,64 | 14,90 | 2 | 0 | 3,69 | 4,75 | 0 | 10 | 0 | 0 и 6 |

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

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

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

ФУТБОЛ - момичета

| ТЕСТ | Совалка/2x20, 2x30м/ (сек) | Скок на дължина (см) | Удари в цел (см) | Водене топка и удар (сек) | Експертна оценка (2-6) | | Спринт 20м. (сек) | Спринт 30м. (сек) | | Жонглиране (бр.) | РТР | Биол. кат. (0-6) |
|-------|----------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------|---------------------|-----|------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 |
| точки | | | | | | точки | | | точки | | | |
| 50 | 20,43 | 190 | 20,63 | 9,80 | 6 | 30 | 3,72 | 4,50 | 10 | 70 | 10 | 2 и 3 |
| 45 | 20,89 | 185 | 21,09 | 10,40 | | 27 | 3,81 | 4,61 | 9 | 64 | 9 | |
| 40 | 21,36 | 180 | 21,55 | 11,00 | | 24 | 3,91 | 4,72 | 8 | 58 | 8 | |
| 35 | 21,83 | 175 | 22,01 | 11,60 | 5 | 21 | 4,00 | 4,83 | 7 | 52 | 7 | 4 |
| 30 | 22,30 | 170 | 22,47 | 12,20 | | 18 | 4,10 | 4,95 | 6 | 46 | 6 | |
| 25 | 22,77 | 165 | 22,93 | 12,80 | 4 | 15 | 4,20 | 5,06 | 5 | 40 | 5 | |
| 20 | 23,24 | 160 | 23,39 | 13,40 | | 12 | 4,29 | 5,17 | 4 | 34 | 4 | |
| 15 | 23,71 | 155 | 23,85 | 14,00 | 3 | 9 | 4,39 | 5,29 | 3 | 28 | 3 | 1 и 5 |
| 10 | 24,18 | 150 | 24,31 | 14,60 | | 6 | 4,48 | 5,40 | 2 | 22 | 2 | |
| 5 | 24,65 | 145 | 24,77 | 15,20 | | 3 | 4,58 | 5,51 | 1 | 16 | 1 | |
| 0 | 25,12 | 140 | 25,24 | 15,80 | 2 | 0 | 4,68 | 5,63 | 0 | 10 | 0 | 0 и 6 |

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

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

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