



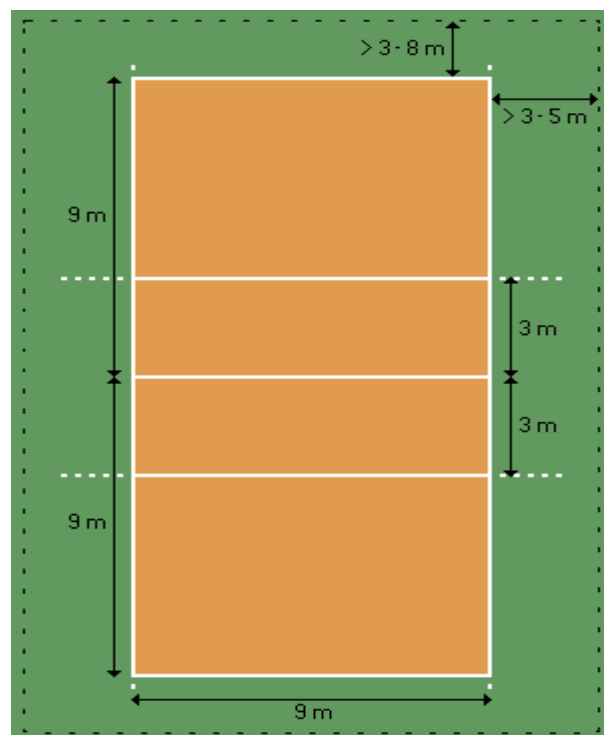
Лекция

Характеристика на волейбола

Петър Колев

Волейболът е колективна игра със състезателен характер. В същото време това е и развлекателен спорт, не изисква сложно оборудване, представлява ценно средство за поддържане на физическа дееспособност, може да се практикува на различни терени – зали с изкуствена настилка, пясък, трева. Всичко това го прави изключително популярен и предпочитан от хората спорт в световен мащаб. Съдържанието на волейболната игра е да се задържи топката в състояние на постоянен летеж (volleyball – удар по летяща топка) и след определен от правилника брой взаимодействия между играчите да се насочи към противниковото поле.

Волейболът е спорт, който противопоставя два отбора един срещу друг. Играта се води на неголямо игрище с размери 18 x 9 метра, което е разделено на две равни части от волейболна мрежа с височина 2,24 м за жени и 2,43 м за мъже. Под мрежата е разположена линия, наречена средна. На три метра от средната линия е поставена друга такава (триметрова линия), която ограничава зоната на нападателното поле. В нея могат да извършват атакуващи действия само играчите, които в момента на разиграването са разположени на първа линия в близост до мрежата.

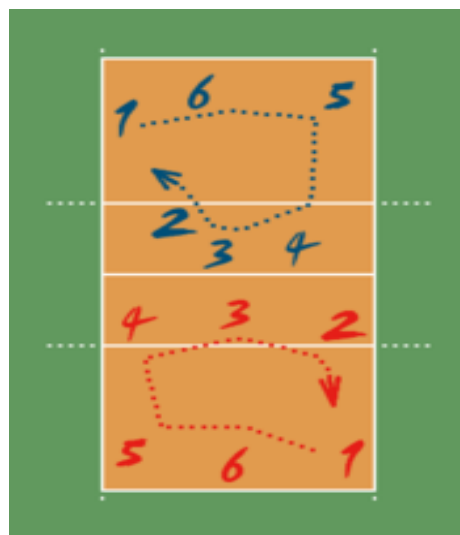


Целта на играта е отборът, който играе с топката, да я прехвърли в противниковата половина по начин, чрез който да постигне директна точка, или да затрудни максимално игровата дейност на противника. Тези игрови



действия се реализират в рамките на три докосвания до топката (четири докосвания са разрешени само ако първото е реализирано от блокадата). Началото на играта започва със сервис, който се изпълнява зад крайната линия на собственото игрище (по цялото продължение на линията) и представлява удар по топката с дланта на едната ръка. Разиграването между двата отбора продължава докато топката докосне пода, страничен предмет, излезе в аут или отборът допусне грешка от съдийско естество. Отборът, който спечели разиграването, печели и точка т.е. играе се по системата грешка – точка (Rally Point System). В случаите, когато отборът, който посреща начален удар е печеливш, прави въртене с една позиция напред по посока на часовниковата стрелка.

Игрището условно е разделено на 6 позиции (зони) като номерацията им от 1 до 6 е по посока обратна на часовниковата стрелка, тоест въртенето се осъществява като състезателят от зона №1 се премества в зона №6, състезателят от зона №6 отива в зона №5 и т.н. Играчите нямат право да нарушават зоните си като сменят местата си до нанасяне на удар по топката от изпълнение на начален удар.



Отборите са комплектувани от по шест състезатели, които се намират в игралното поле и още най-много осем, които са на резервната скамейка. От тези осем двама състезатели изпълняват функциите на либеро. Либерото е играч, който може да замени всеки играещ такъв без официално изискана от треньора или капитана смяна. Той играе само на втора линия и задълженията са му защитна игра, посрещане на начален удар и евентуално вдигане на втора топка, ако разпределителят на отбора е реализирал първото от общо три подавания. Играта продължава до спечелване на три от общо пет възможни гейма. Игровото време в отделните геймове, както и в целия мач, не е регламентирано. Първите четири гейма завършват, когато единият от отборите постигне 25 точки. В случай на равенство в края на гейма (24:24), играта продължава до 2 точки разлика без ограничение в крайния брой. Последният пети гейм, когато се стигне до такъв, завършва на 15-та точка като отново при



равенство в края се играе до две точки разлика. В гейма всеки отбор може да ползва до 2 почивки с продължителност 30 сек., както и да извършва до 6 смени. Прекъсването между геймовете, когато отборите сменят игрищата си, е 3 мин.

Характерни за волейбола са неговата изключителна динамика, бързина на игровите действия, експлозивност и акробатичност. Спецификата при изпълнението на техническите елементи, начинът, по който се води играта и си взаимодействат играчите, правят волейбола уникален по себе си и несравним с другите познати спортове и игри. Липсата на момент на притежание, задържане на топката (изключение прави само моментът на подготовка за изпълнение на сервис) и използване само на части от тялото за реализиране на техническите елементи, са отличителни черти на волейбола, характерни само за този спорт. Докосването до топката е мигновено, за части от секундата, липсва задържане, а цялостното игрово действие (посрещане, второ вдигане, атакуващ удар) е в рамките на 2, 3 и по-рядко повече секунди. Голяма част от елементите на играта се изпълняват в безопорно (летежно) положение на тялото на състезателя, сложни са в координационно отношение, което от своя страна прави техниката на играта трудна за усвояване на високо професионално ниво. Волейболът е ацикличен спорт със смесен режим на работа (аеробно-анаеробен).

Волейболът е ценно средство за поддържане на добра физическа дееспособност. В този спорт хармонично се вплитат всички познати на нас двигателни качества: бързина, сила, издръжливост, ловкост и гъвкавост. При добра организация на спортно-тренировъчния процес практикуването му оказва положително въздействие върху всички органи и системи на човешкия организъм – дихателна, сърдечно-съдова, костно-ставен и мускулен апарат и т.н. Това въздействие е обосновано от принципа на комплексност в подготовката на волейболиста. Правилникът на играта налага всички играчи, с изключение на либерото, да изпълняват функциите си във всяка една част от игрището, да атакуват и блокират на мрежата, да изпълняват сервис, да играят в защита на втора линия, което обуславя водещата роля на този принцип. Много често играта се практикува на открито сред природата, на плажове, в паркове и в планината. Интензивната двигателна дейност в съчетание с природния фактор засилват положителния здравословен ефект върху човешкия организъм.



Естеството на играта в съчетание с ограничените пространствени, времеви и количествени параметри – мигновеното докосване до топката, бързината на реакция, бързите придвижвания на кратки разстояния, съпроводени от резки спирания, акробатични отскоци, плонжове, приземявания, предявяват високи изисквания освен към двигателния и към морално-волевия потенциал на индивида. Сложната в координационно отношение техника, бързината, с която се осъществяват двигателните действия, сложният им характер, мигновената преценка на ситуацията, бързият избор на решение изискват проявата и възпитават голям брой морални, волеви качества и добродетели. Характерни за играта са проявата на воля, трудолюбието, другарството, взаимното подпомагане, колективният дух, стремежът към победа, уважението към противника. Всичко това прави волейбола незаменимо средство за физическо и духовно възпитание. Силно е и естетическо въздействие на играта. То е свързано с хармонично развитото тяло на състезателите по волейбол, красотата на движенията и игровите ситуации в тренировъчната и състезателната дейност.

Съществуват редица разновидности на играта волейбол. Най-популярен сред тях е плажният волейбол.

Той се играе на игрище 16 на 8 метра, изградено върху пясъчна настилка. Противопоставя два отбора комплектувани от по двама състезатели. Играе се до спечелване на два от общо три гейма. В първите два гейма се играе до 21 точки при 2 точки разлика. Третият решаващ гейм се играе до 15 точки отново при 2 точки разлика.



Техниката на играта е същата като при класическия волейбол с малки изключения. Отборът има право само на три докосвания до топката независимо от това дали първото е реализирано от блокадата. Не е разрешено първият контакт с топката да става посредством две ръце отгоре. Не е разрешено атакуващият да пуска топката с разтворени пръсти на удрящата ръка. В плажния волейбол не са разрешени смени.