

ЧАСТЬ I.

1. Выступление главного тренера сборной команды России по пляжному волейболу Дейна Селзника на семинаре тренеров (Анапа, май 2009).
2. DVD с записью упражнений и технико-тактических элементов (подготовленный М.О. Роюком).

ЧАСТЬ II.

Статьи зарубежных специалистов:
(Адаптированный перевод Ю.Б.Чеснокова)

1. Синжин Смит (США): Пляжный волейбол
2. Анита Палм (США): Защита в пляжном волейболе
3. Стефан Хомберг (Германия): Некоторые советы по технике и тактике пляжного волейбола
4. Брук Вандевеге (США): Две тренировочные недели профессионалов пляжного волейбола
5. Михаэль Танк (Германия): Некоторые медицинские аспекты пляжного волейбола

ЧАСТЬ I.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Выступление на международном семинаре тренеров по пляжному волейболу в Анапе (май, 2009 г.) Дэйна Селзника (США) – главного тренера сборных команд России по пляжному волейболу.

Сведения об авторе:

Дэйн Сэлзник родился в 1957 году в Санта-Монике, штата Калифорния, США. Пляжным волейболом занимался с 14 лет. Как тренер, готовил национальные команды США к Олимпийским играм: 1996 года (Атланта, США) – 4 место (женская команда), 2000 года (Сидней, Австралия) - 5 место (мужская команда). В течение 6 лет тренировал двукратных олимпийских чемпионок (2004, 2008г.г.) Керри Волш и Мисти Мэй. Основа тренерской философии Сэлзника – высочайшая индивидуальная техника и перемещения игрока – как определяющие факторы успешной игры.

Основное различие между классическим и пляжным волейболом в том, что игры в пляжном волейболе проходят под открытым небом и зачастую при неблагоприятных условиях (яркое солнце, жара, песок, сильный ветер, и т.д.). Так как в команде участвуют всего 2 спортсмена, а не 6, как в «классике», их взаимодействие и взаимопонимание становятся одним из важнейших факторов успешной игры. Еще одним из важнейших факторов, является технический универсализм. Если в классическом волейболе есть принимающие, центральные блокирующие не участвующие в приеме, связующий игрок, то в пляжном волейболе оба спортсмена принимают, пасуют и нападают. техническая специализация касается блокирования и защитных действий, и то лишь в командах, где разница партнеров в росте существенна.

1. Основные навыки и положения в пляжном волейболе.

При игре в пляжный волейбол необходимо учитывать погодные условия. Такие как: ветер, солнце, дождь, температура воздуха и т. д. Важным условием успешной игры является умение чувствовать и использовать ветер. При игре на ветру необходимо постоянное движение ног, изменение направления движения. Основой таких действий является правильная стойка (ноги полусогнуты, на ширине плеч, центр тяжести перенесен на носки, руки расположены перед туловищем, согнуты в локтях). При переходе от передачи к защите, от атаки к защите, одним из важных моментов является постоянный зрительный контроль мяча.

Движения при обработке мяча не должны быть резкими, кисти обеих рук должны быть жестко соединены во время и после окончания контакта с мячом. Траектория полета мяча должна идти вверх, представляя собой дугу и опускаться непосредственно в место последующего действия партнера.

2. Прием – передача мяча.

ПРИЕМ МЯЧА.

Прием мяча является наиболее важным элементом в пляжном волейболе, так как с приема начинается атака команды. При хорошем приеме мяча, процент удачного завершения атак увеличивается. В отличие от классического, в пляжном волейболе принимать нужно не на партнера, а в определенную точку площадки по ходу его движения, как правило, в ее центр, 1,0 -1,5 м от сетки. Необходимо исключить движение партнера назад. Я никогда не принимаю мяч партнеру, я всегда принимаю мяч в зависимости от того, как дует ветер. Чем сильнее ветер, тем активнее работа ног. Ноги - это работа (выход на позицию), а руки – это техника и контроль мяча (сопровождающее движение). Важную роль в приеме мяча играет траектория его полета. Мяч должен подниматься вверх и опускаться партнеру в руки, описывая дугу. Исходная точка в приеме мяча не должна быть слишком близкой к сетке. Мяч должен быть перед принимающим. Легче перемещаться вперед, чем назад. Направление приема должно учитывать и облегчать перемещения партнера. Стараться, чтобы партнер сделал как можно меньше движений к мячу (упростить задачу). Для выбора позиции при приеме мяча необходима постоянная работа ног, траектория полета мяча должна идти вверх и вперед, а не к центру корта. Необходимо всегда доходить до мяча ногами, не делая широких выпадов. Если человек думает об одном шаге - он сделает всего лишь один шаг. Всегда необходимо думать о постоянном движении ног. Для достижения наилучшей позиции в приеме, предпочтительно использовать «Правило 3 шагов», то есть стараться перед приемом мяча сделать 3 шага. Прием мяча после подачи соперника осуществляется из основной стойки. Очень важно предугадать точку падения мяча. Исходная позиция при приеме не должна быть с широко разведенными руками, потому что, в случае силовой подачи в сторону, игрок успевает всего лишь ударить руку об руку, а не скрепить их для приема. Перемещения по площадке не должны осуществляться скачками. При движении к точке приема не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени, так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут неверными. Выводить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Не следует перемещаться при приеме мяча, как в классическом волейболе. Изначально за мячом должны следовать руки. При приеме мяча в стороне первым следует использовать скрестный шаг. Делая скрестный шаг не нужно разводить руки. Руки при приеме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе. Также руки, при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотные соединенные руки, дают возможность лучше контролировать (как бы плавно сопровождать) мяч. Не следует поднимать руки выше плеч. В классическом волейболе – принимают мяч слева направо и наоборот, (доводка связующему) скручивая туловище. В пляжном волейболе необходимо принимать вверх и вперед, потому что ветер может помешать его правильному полету. Обязательное условие хорошего приема мяча: периферическое зрение (контроль всей ситуации на площадке), точная доводка мяча, контроль траектории полета мяча.

ВЫХОД НА ПЕРЕДАЧУ МЯЧА.

Так же, как и в нападении, при выполнении передачи мяча необходим правильный выход на исходную позицию. Много игроков допускают ошибки в выходе на передачу мяча, а именно, двигаются в неправильном направлении, как на идеальную доводку. Точка ожидания (исходная точка) для пасующего – между принимающим и сеткой под углом 45 градусов к принимающему. Она дает возможность при неудачном приеме мяча, развернуться и двигаться в его сторону.

Выход в неправильную точку, или очень ранний выход в правильную точку доводки мяча, или близкое расположение к партнеру, затрудняет возможность двигаться за плохо принятым мячом. Принимающий игрок должен видеть своего пасующего периферическим зрением. Если пасующий останется в точке приема, то принимающему труднее видеть пасующего. Если мяч после подачи летит партнеру под боковую линию, пасующий должен выходить на передачу, сохраняя угол 45 градусов по отношению к принимающему и перемещаясь к предполагаемой точке приема мяча. Пасующий игрок не должен находиться напротив принимающего (перпендикулярно к сетке), отсекая ему возможное направление атаки.

В момент обработки мяча принимающим, корпус игрока, выполняющего вторую передачу, должен быть развернут в его сторону. Есть два варианта выхода к сетки для выполнения передачи мяча (пример для игрока зоны 4): 1 - первый шаг правой ногой (один шаг); 2 – первый шаг левой ногой (два шага). Если шагать левой ногой – туловище автоматически разворачивается в сторону принимающего и следующий шаг получается скрестным. А если первый шаг делать правой ногой, то правильно разворачивать туловище придется левой ногой.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

В момент выполнения передачи мяча корпус игрока расположен перпендикулярно сетки. Если игрок не успел принять нужное положение (корпус немного развернут в сторону нападающего), то следует повернуть его в процессе выполнения передачи. При выполнении передачи мяча снизу двумя руками время контакта с мячом непродолжительно, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл контроля за направлением полета мяча.

ПЕРЕДАЧИ СНИЗУ. В случае, если дует ветер, передача снизу делается с небольшим вращением мяча, для того чтобы он замер в верхней точке. Во время контакта с мячом необходимо сделать несильное вращательное движение руками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ:

Упражнение 1

Тренер подает мяч поочередно в каждого игрока. Один игрок принимает мяч, второй выходит к сетке и выполняет передачу на второго тренера, служащего ориентиром и располагающегося в зоне атаки с края сетки (зона 4 или 2).

Упражнение 2

Тренер с тумбы, находящейся в 5-6 м от сетки, подает с высокой интенсивностью

в корпус принимающего (40-50 подач), затем на том же уровне от песка, но вправо/влево от принимающего (по 40-50 подач), затем за голову принимающего (40-50 подач), затем укороченные (40-50 подач).

Задача принимающего игрока – выполнить качественную доводку мяча к месту выполнения передачи на удар.

3. Защита.

Хорошая защита начинается с эффективной подачи мяча. Для выработки стратегии подачи особое внимание следует обратить на следующие важные моменты:

- а) качество выполнения приема мяча в связи с погодными условиями;
- б) качество приема подачи игроком после движения;
- в) качество приема мяча игроком в сочетании с его атакующими действиями;
- г) умение переходить от приема мяча к атакующим действиям (не допускает ли игрок ошибки при приеме мяча в результате того, что перед этим он же допустил ошибку в нападении).

Выбор места для подачи, технического варианта ее выполнения, а так же цель на площадке имеют одинаково большое значение. В качестве основных факторов, влияющих на индивидуальные и командные тактические решения подающей команды являются:

- условия внешней среды, в особенности направление и сила ветра;
- сильные и слабые стороны соперника не только относительно приема мяча, но так же и второй передачи и нападения;
- качество физической подготовленности команды и ее соперников, а так же перенесенная нагрузка.

Кроме того, при принятии индивидуального тактического решения относительно техники подачи, направления и места её выполнения игрок берет в расчет направление и силу ветра на данный момент. В этой связи можно выделить хорошую и плохую стороны площадки. Команда, расположенная лицом к ветру и поэтому подающая против ветра, играет на «хорошей» стороне, поскольку ей доступны более опасные способы подачи мяча. В этой связи различные направления ветра, варьирующие между встречным и встречно-боковым, тоже могут рассматриваться как выгодные для подающей команды. Против ветра нужно выполнять более рискованные виды подачи, чередовать укороченные (если принимающий стоит слишком далеко от сетки) планирующие подачи и подачи в прыжке (если принимающий стоит слишком близко к сетке, нужно выполнять дальнюю подачу в прыжке, за спину принимающему).

При боковом или встречно-боковом ветре следует исходить из следующих рекомендаций:

- место подачи нужно обычно выбирать так, чтобы подача направлялась максимально против ветра;
- подачи в прыжке следует, предпочтительно, выполнять с боковым вращением мяча, вследствие чего он неизбежно должен изменить направление своего полета.

Плохой стороной для подающей команды является та половина площадки, на которой ветер оказывается попутным или боковым – попутным. Лучшей здесь является подача, при которой мяч направляется между игроками противника. Все подачи мяча должны быть направлены в глубину площадки.

Основополагающий момент игры в защите в пляжном волейболе – постоянная готовность игроков к перемещению, не ожидание мяча, а его поиск. Соответственно, и ноги (полусогнуты, центр тяжести перенесен на носки) и руки (согнуты в локтях, кисти чуть ниже уровня груди) готовы к скоростным действиям в любом направлении. Никогда нельзя зарываться в песок, ноги должны находиться на поверхности. Так как в защитных действиях в пляжном волейболе участвуют всего два человека, взаимодействие между блокирующим и защитником, командная тактика оборонительных действий принимает первостепенное значение. Выбор места прыжка на блок, времени прыжка, правильный вынос рук блокирующим позволяет защитнику предугадать действия нападающего соперника и оказаться в зоне, куда будет направлен мяч.

Стратегия при выполнении оборонительных действий:

- а) блокирование линии и защита по диагонали;
- б) блокирование диагонали и защита по линии.

Если мяч летит в сторону от защитника, то колено его опорной ноги должно поворачиваться в сторону мяча. Первый шаг по направлению к мячу должен быть скрестным. Скрестный шаг – шаг номер 1 в пляжном волейболе, дает возможность сыграть быстро летящий мяч. Далекие мячи невозможно достать с помощью приставных шагов. Если мяч летит в грудь ни в коем случае нельзя останавливать ноги, так как движение ног позволяет увернуться от мяча и сыграть его правильно подставленными руками. При игре в защите – нельзя разводить руки и дергать ими, необходимо как можно мягче остановить руки в момент контакта с мячом. При силовой атаке соперника, защитник сначала резко выносит руки в сторону по кратчайшему направлению к мячу, затем делает скрестный шаг вслед за руками. При обработке мяча сверху кисти рук должны быть напряжены, мяч не должен проваливаться. Когда Вы останавливаете мяч сверху, кисти и плечи должны быть жесткими!!! При обработке мяча в защите, необходимо учитывать траекторию и место его последующей передачи приземлившемуся партнеру после блока. «Накат» нападающим противника мяча через сетку из «зоны два в зону два» и из «зоны четыре в зону четыре» обрабатывается на выход своего блокирующего на передачу. Ни в коем случае не нужно отбивать мяч в то место, где прыгал блокирующий. Отход от сетки выполняйте удобным для себя способом: лицом к сетке, постоянно контролируя действия нападающего. Движение осуществляют исключительно ноги, руки расположены в районе груди, согнуты в локтях и готовы к обработке удара. В момент удара движение назад прекращается. Другой способ: вы отбегаете от сетки, начиная движение скрестным шагом, поворотом головы контролируя действия нападающего соперника. До того момента, когда соперник начнет наносить удар по мячу, вам необходимо развернуться в сторону сетки,

держат руки перед собой, не опускать вниз и не заводить за туловище. Где вас застал удар, там и нужно оставаться. Не двигаться во время удара. Готовиться к движению в сторону, вперед и назад (разворачивая туловище). Мяч, который падает в игрока, должен быть обработан вверх и в сторону центра площадки, т.е. в сторону партнера. Остановка и разворот в сторону атаки при отходе от сетки не являются конечными действиями игрового эпизода, а являются новой стартовой позицией к дальнейшим защитным действиям.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ:

Упражнение 3.

Один игрок на блоке, другой в защите. Тренер с тумбы атакует по короткой диагонали против блока. Защитник обрабатывает мяч и атакует с передачи, которую выполняет после приземления блокирующий.

Упражнение 4.

Тренер атакует через сетку с тумбы. Один игрок располагается в точке блокирования, другой в защите. После подброса мяча тренером, игрок начинает отход от сетки, в момент атаки тренера останавливается и пытается обработать мяч. Защитник выполняет вторую передачу и страхует.

4. Нападение.

В таком сложном техническом элементе как атака, первостепенное значение придается выходу на удар. Сразу же после выполнения приема мяча, теперь атакующий игрок должен начинать двигаться в «исходную точку», все время наблюдая за мячом (ни в коем случае не выпуская его из виду). Доводка мяча должна быть такой, чтобы расстояние между пасующим и принимающим не увеличивалось, а сокращалось (поправка на ветер при передаче). Исходная точка разбега должна находиться в 2- 2.5 м от пасующего, не ближе (вы не сможете исправить неудачную передачу) и не дальше (в этом случае мяч окажется либо впереди вас, либо за головой).

В классическом волейболе корпус игрока при разбеге направлен под углом в сторону сетки, таким образом, пасующий должен передавать мяч в зону, куда движется нападающий. В пляжном волейболе при аналогичном разбеге, если пасующий ошибется и даст передачу над собой (ветер), нападающий не успеет за мячом. Предпочтительнее разворачивать корпус на партнера под углом 45 градусов. Таким образом, вы можете ударить любой мяч (с широкой или узкой передачей). Всегда правшам следует ожидать передачу, опираясь на правую ногу, немного оторвав левую от песка для следующего действия. Левая нога направляет вас в зону предполагаемой передачи. При выходе на атаку акцентируется внимание на последний шаг правой ногой в сторону передачи, чтобы таким образом оказаться ближе к мячу. Если же пасующий игрок ошибся в передаче и выполнил ее не точно, необходимо компенсировать недостаток передачи мяча последним шагом. Правильная исходная точка при разбеге дает возможность сделать по-

следний шаг правой ногой в любое из трех направлений (на узкую, идеальную, широкую передачу). Нельзя выходить на удар раньше времени, так как при этом мяч окажется за головой у игрока. Гораздо более широкий арсенал атакующих действий в пляжном волейболе (силовая атака по линии и по диагонали, накат через блок, глубокий накат по диагонали, короткий накат по диагонали и т.д.) требуют от нападающего максимальной концентрации и энергичной работы ног при выходе в исходную точку, разбега, прыжке.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ:

Упражнение 5.

Тренер в центре площадки, чуть ближе к сетке. Игрок - на приеме. Тренер набрасывает мяч вправо или влево от игрока. Игрок обрабатывает мяч на тренера и перемещается в исходную точку начала разбега. Тренер набрасывает различные по качеству передачи. Задача игрока: попасть в мишень на противоположной стороне площадки только накатами, затем только силовой атакой и т.д.

Упражнение 6.

Тренер подает 3 мяча подряд в одного игрока. Второй игрок выполняет передачу. Игрок атакует из 4-ой зоны, из центра, из 2-ой зоны (передача за голову).

5. Оценка навыков и стратегии игры.

Из-за большего разнообразия атакующих действий соперника, постоянно меняющихся погодных условий, для достижения результата в пляжном волейболе важную роль играет взаимопонимание между игроками. Пляжный волейбол – это постоянная готовность к неидеальным действиям твоего партнера и умение исправлять его ошибки. Для тренера очень важно подобрать лучшее сочетание игроков в паре не только по техническим параметрам, но по психологическим. Игрок, находящийся под постоянным давлением со стороны противника (все подачи направляются в его зону) нуждается в поддержке партнера (идеальная передача на удар, страховка и т.д.) Выигранное очко – результат командных действий. Начинаются они с хорошего приема мяча одним игроком и правильного выхода на вторую передачу другим, работой ног, корпуса, рук и, как результат далее, следует качественная передача мяча одного игрока и своевременный выход в точку начала разбега, разбег по направлению к передаче и прыжок к мячу, а не в сторону, другого.

При построении тактики на игру необходимо учитывать контроль мяча тем или иным игроком соперника (выполнение приема, второй передачи на «хорошей» и «плохой» сторонах, уровень атакующих действий и т.д.) Но в первую очередь нужно обращать внимание на свои сильные стороны при игре в защите (блокирование силовых нападающих или противодействие «накатам», успешная обработка сильных ударов или хорошие скоростно-реактивные перемещения по площадке и т.д.) и в нападении. Фактор №1 при выборе вашей подачи – направление и сила ветра. Если ветер дует в спину подающему и по диагонали в сторону своей

2-ой зоны, подачу следует подавать в игрока 2-ой зоны, так как есть вероятность того, что ветер сдует передачу и возникнут сложности в атаке. Встречный прямой и боковой ветер дают возможность максимально усложнить прием сопернику, используя подачи по центру корта, за голову принимающим, с вращением мяча и т.д.

Важное значение во время игры имеют физические кондиции игроков, особенно выносливость. Правильное выполнение сложных технических действий под нагрузкой, способность одинаково быстро перемещаться и высоко прыгать на протяжении нескольких игр в течение одного дня – залог победы. Уверенность в своей силе и скорости создают положительный баланс в общем эмоционально – психологическом состоянии игрока, придают каждому игроку в отдельности и команде в целом веру в конечный результат, в победу.

Специальное замечание для Российских тренеров

Текст выступления американского тренера представляет адаптированную запись его прямой речи, которая специфична с точки зрения изложения материала, и требует от читателя дополнительного внимания.

Ю.Б. Чесноков

ЧАСТЬ II.

СИНЖИН СМИТ /США/

Президент Совета по пляжному волейболу ФИВБ

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

ВВЕДЕНИЕ

Звучит увлекательно и просто. Это на самом деле очень увлекательно и может показаться простой игрой, если вам посчастливилось увидеть встречи больших мастеров. Изячно и мощно в одно и то же время.

Но учтите, что два игрока перекрывают ту же самую площадку, которая на удобном жестком корте защищена шестью игроками. Примите еще во внимание, что прыгать и перемещаться приходится на песке и что иногда под палящим солнцем надо играть весь день соревнований. И, если у вас достаточно сил и выносливости двигаться в вязком песке, то солнце будет делать свое “жаркое” дело, поглощая всю вашу энергию. Мы, пляжники, очень гордимся тем, что, несмотря на эти осложняющие игру факторы, все новые и новые игроки приходят в пляжный волейбол, и даже просто любители и отдыхающие наслаждаются нашей игрой.

ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Самые лучшие игроки, сделавшие попытку перейти из зала на песок, могут подтвердить, что им потребовался год и больше интенсивных и целенаправленных тренировок, чтобы достичь в пляжном волейболе достаточно высокого уровня. А некоторым из них так и не удалось успешно осуществиться этот переход из зала на песок. Причина состоит в том, что игроки “зальные” в техническом отношении крайне специализированы и на высоком уровне владеют одним-двумя элементами: передача мяча, блок в центре и скоростная атака удар с узко ограниченной позиции и т. д. Лучшие же пляжники должны владеть всем арсеналом техники. Если игрок слаб в каком-либо приеме игры, то партнер не может закрыть его, как это постоянно имеет место в обычном волейболе, и эта слабость всегда будет использоваться противником. Плохой принимающий игрок постоянно будет принимать подачу, слабый в передаче мяча всегда будет вынужден пасовать партнеру, а менее сильный в ударе партнер как правило будет завершать атаки своей команды. Только разносторонние атлеты и истинные универсалы, специализирующиеся именно как пляжные игроки, получают в этой игре реальное преимущество.

ПОДАЧА

Чаще всего на песке используется подача в прыжке, которая выполняется технически почти так же, как и в зале. Однако, есть большая разница, которую определяет направление ветра. подача против ветра может быть эффективной, если

подающий игрок наносит удар по мячу почти с максимальной силой. Если ветер в спину, то надо так рассчитать силу удара, чтобы мяч не улетел за пределы площадки противника. Наконец, при боковом ветре подающий игрок должен найти наиболее выгодную позицию для удара, чтобы лучшим образом использовать направление ветра.

Планирующая подача используется главным образом при встречном ветре, когда неожиданное изменение траектории полета мяча наиболее эффективно. При попутном ветре планирующая подача вряд ли оправдана.

Высокая подача “свечой”, которая практически не может быть использована в зале, на песке становится весьма сложной, так как ее прием затрудняют одновременно и солнце, и ветер.

В тактическом плане все упомянутые виды подач имеют одно очень важное требование: мяч должен быть направлен как можно ближе к задней линии площадки противника. Это вынуждает принимающего игрока отступать в точку приема /двигаться назад/ и усложняет его последующий выход на ударную позицию. Кроме того, принятый в глубине поля мяч будет более подвержен влиянию ветра на пути к далеко находящемуся партнеру.

ПРИЕМ ПОДАЧИ

Два принимающих игрока должны хорошо взаимодействовать между собой, закрывая на приеме каждый свою определенную зону площадки. Хорошим считается прием, когда мяч оказывается между партнерами и достаточно близко к сетке. В этом случае передающему мяч игроку /пас на удар/ легче выбрать высоту паса и его направления, а выходящему на удар партнеру есть возможность зрительно контролировать свою позицию у сетки и расположение блокирующего и защитника противника. Далекий от сетки прием вынуждает делать вторую передачу из глубины поля, что весьма затрудняет для бьющего игрока контроль за действиями и позицией противника.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Техника передача мяча на удар партнеру практически та же, что и в зале. Но на песке оба игрока должны уметь пасовать и постоянно быть готовыми к передаче. Как только становится ясно, кто принимает подачу, другой игрок начинает выход на позицию для последующей передачи, будучи готовым тем не менее и к плохому приему. Наиболее правильной следует считать такую позицию пасующего игрока, когда в момент передачи он оказывается лицом к ее направлению. В этом случае меньше шансов допустить ошибку, а партнеру легче определить направление и время выхода на удар.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

В пляжном волейболе одинаковую значимость имеют как сила удара, так и его точность. Когда бьющий игрок получает хорошую передачу /мяч находится перед

ним/, ему проще сделать выбор: бить на силу или на точность, тем более, что в этом случае он имеет возможность зрительно определить позиции игроков противника. Очень важно, чтобы сам выход на удар,-будь это удар на силу или на "технику",- был похожим по исполнению. Это не даст возможность противнику заранее разгадать характер удара. Например, медленный выход на ударную позицию почти наверняка исключает возможность сильного удара. Чрезвычайно важно, разбегаясь на прыжок и зрительно контролируя мяч, найти мгновение, чтобы бросить взгляд на расположение и движение защиты противника. Направления удара могут быть разными: в незащищенную часть площадки, вдоль линии или по диагонали, косо или в глубину поля. Однако, во всех этих случаях, играя на силу или применяя удар на точность, нападающему игроку крайне желательно сохранять одно и то же положение корпуса при замахе на удар, что весьма затруднит противнику предвосхищение как характера удара, так и его направление.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Защита начинается с надежного блока. В пляжном волейболе довольно трудно использовать высокорослых блокирующих, так как, помимо блока, они должны еще уметь принимать, пасовать и играть в защите - то-есть быть действительными партнерами по игре. На песке блокирующий должен или "прочитать" бьющего и закрыть направление удара, или закрыть определенную зону своего поля с тем, чтобы защитник оборонял другую его часть. Связь между блокирующим и защитником, определяющая их замысел по распределению оборонительных функций, является основой организации игры в обороне. Наиболее практичная форма этой связи - специальные сигналы /пальцами, кистями и т.д./. Хороший нападающий сравнительно легко может уйти от блока и вынуждает защитника перемещаться в глубине поля. Но хороший защитник постоянно показывает бьющему противника ложную позицию и вынуждает его направлять удар туда, где сам ждет мяч на самом деле. Блокирующий тоже может имитировать постановку блока, а затем быстро отступить от сетки для игры в защите. Этот прием также иногда заставляет ошибаться бьющего игрока.

ПАРТНЕРЫ

Выбор партнера это критический вопрос создания команды. Два лучших игрока - это еще не сильнейшая команда. Идеальным партнером может быть универсальный игрок, который пасует, принимает подачу, играет в защите, бьет и блокирует.

АНИТА ПАЛМ /США/

ЗАЩИТА В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

/в статье главным образом освещены вопросы женского волейбола

Секрет хорошей защиты на песке - это предвидение направления удара раньше, чем нападающий противника атакует на самом деле. Если защитник начинает перемещение в точку приема, когда сам удар уже сделан, он всегда будет опаздывать хотя бы на один «темп»

Таким образом, заблаговременный выбор позиции - это и есть ключевой вопрос игры в защите.

ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

Определение - где стоять защитнику - начинается задолго до первого свистка судьи. Самое правильное - это начинать игру с вполне определенной установкой относительно игры противника в нападении. Очевидно, что не всегда возможно наблюдать или заранее разведать игру противника до матча. Однако, если вы регулярно принимаете участие в соревнованиях и турнирах, то у вас есть возможность «вычислить» наиболее опасных нападающих и понимать стратегию нападения интересующих вас пар. Очень важно не только просто наблюдать за игрой потенциального противника, но и анализировать его действия, концентрируя внимание на сильных и слабых сторонах.

Это помогает выработать свою собственную стратегию. Весьма часто для определения построения защитных действий используется графическая запись игры противника в нападении: на схематическое изображение площадки наносится место, откуда производится атака, характер и направление удара. Составление подобных схем и их анализ дает возможность получать достоверную информацию о действиях противника в нападении и, соответственно построить заранее свою защиту.

Видео-запись игр своего противника и анализ этой записи позволяет наиболее полно оценить главные аспекты его игры.

Информация о противнике дает возможность подготовить к игре свой собственный план:

БЛОКИРОВАНИЕ

- > прежде всего надо определить - блокировать или нет; если игрок противника не может атаковать или у вас нет времени на перемещение в точку блокирования, сама по себе попытка постановки блока становится бессмысленной
- > целесообразно заранее определить зону своей площадки, которую должен закрывать блок: «диагональ» или «линию»;

это решение базируется на анализе возможных действий противника и на своей установке по построению защиты

- > кто ставит блок? - очень часто это делает все время один и тот же игрок, который лучше владеет этим элементом игры;
- но это характерно для мужских пар, в игре женских пар, как правило, блокируют оба игрока

ЗОНА ЗАЩИТЫ

- > если принято решение - не блокировать, то необходимо строго разграничить обязанности защитников в поле: кто за какую зону отвечает; эти зоны могут быть двумя треугольниками /свое поле мысленно разделено диагональю/ или двумя прямоугольниками /свое поле разделено пополам параллельно боковым линиям/;
- > это разделение функций весьма условно и, если есть возможность достать мяч в зоне своего партнера, то надо бросаться за мячом
- > возможно применение комбинированной системы защиты в зависимости от конкретной игровой ситуации и нападающих противника
- > уязвимые места есть при любой системе защиты; поэтому успех игры в поле прежде всего зависит от постоянной готовности к защитным действиям

ИГРА

С самого начала игры и в ее процессе необходимо постоянно напоминать себе и партнеру намеченный игровой план. Однако, даже самый тщательно разработанный план должен корректироваться во время игры в зависимости от действий противника и внешних условий.

Если что-то не получается в игре, а задуманный план не удастся реализовать, то надо взять тайм-аут и постараться найти выход из сложной ситуации. Вполне возможно, что противник раскусил ваше построение защитных действий и хорошо использует их слабости. Необходимо внести поправки в свою установку на игру. Вот некоторые конкретные игровые ситуации:

БЛОКИРОВАНИЕ

- > блок совершенно необходимый элемент обороны, так как многие нападающие без блока будут просто “убивать” мяч
- > блокирующий принимает решение - какую зону своего поля он будет закрывать и сигнализирует об этом своему партнеру /как правило, пальцами за спиной/
- > но в игре блокирующий часто вынужден принимать другие решения скажем, передача далеко от сетки, и не надо ставить блок; тогда блокирующий приставными шагами быстро перемещается в поле для игры в защите в той зоне, которую он предполагал закрыть своим блоком

- > если вы хорошо изучили повадки нападающих противника /скажем, они часто применяют несильные укороченные удары/, то целесообразно в последний момент отойти от сетки и занять заранее оговоренные позиции в поле
- > использование “обманного блока” - показ противнику постановки блока и быстрый отход в поле - очень часто оказывается полезным
- > блокирующий занимает позицию для прыжка, а его партнер -защитник в поле как бы прячется за ним, не выдавая противнику ту зону, которую защитник будет действительно закрывать; перемещение защитника происходит в последний момент

ПОЗИЦИЯ ЗАЩИТНИКА

- > решающим вопросом является направление перемещения защитника то-есть, какую позицию он должен занять;
выбор правильной позиции базируется на предварительном изучении особенностей игры нападающего и оценки конкретной игровой ситуации
- > “читать игру “ не так просто - нужен большой игровой опыт; иногда попытка анализировать большой объем информации во время игры может затормозить быстрые ответные действия защитника;
поэтому правило: “не думай - смотри и реагируй” справедливо для многих игровых ситуаций
- > сначала следи за мячом, затем переключайся на бьющего игрока
- > направление и характер удара можно определить только по положению корпуса и бьющей руки атакующего игрока

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для хоршей игры в защите совершенно необходима большая самоотверженность обоих партнеров. “Спасать любой мяч” - должно стать незыблемым правилом защитников.

Если мяч очень сложен для обработки в защите, то задача игрока сводится только к тому, чтобы поднять мяч, а не направлять его своему партнеру. Игра “из сложной ситуации - сложное решение” может привести к неоправданным ошибкам.

Конечно, команды атакующего плана имеют преимущества, так как очень сложно закрыть от их ударов песчаную “поляну” в 64 кв. метра. Но хорошие защитные команды всегда очень терпеливы и расчетливы. Они ждут своего шанса и не упускают его.

СТЕФАН ХОМБЕРГ /Германия/

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ

- * на неровном песчаном покрытии очень важно, чтобы игрок находился в состоянии равновесия; такая стойка позволяет сделать быстрые перемещения в любом направлении, а также технически правильно выполнить передачу на удар своему партнеру
- * прыжок на удар или на подачу рекомендуется выполнять с одновременным отталкиванием обеих ног - т.н. “напрыжка” в последнем шаге
- * толчок с одной ноги рекомендуется применять, когда нужно погасить инерцию вынужденного длинного разбега
- * на солнце весьма эффективной является подача “свечой”, которая затрудняет прием ее противником и выбивает его из привычного игрового ритма

при попутном ветре:

- > не рискуй на подаче
- > подавай в дальнюю треть площадки
- > следи за подбросом мяча при подаче в прыжке

при встречном ветре:

- > риск на подаче оправдан
- > желательно варьировать силу и длину подачи, что выбивает противника с правильной позиции на приеме
- > иногда можно направить подачу между игроками противника, чтобы нарушить их взаимодействие
- > применение подачи с обратным вращением может дать эффект резкого отклонения мяча от предполагаемой точки приема
- > эффективной может быть укороченная подача сверху по диагонали площадки противника и между принимающими

при боковом ветре:

- > старайся подать все же против ветра
- > есть смысл подавать с боковым вращением, используя направление ветра “по” или “против” вращения мяча
- > если удастся найти встречный ветер, результативной может оказаться укороченная подача по диагонали
- > подавая “от ветра”, надо направлять мяч ближе к задней линии

- > при низком солнце выбор нужной позиции на подаче и направления подачи “по солнцу” будет слепить противника

ИГРОВАЯ СТРАТЕГИЯ

ПОДАЧА И ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Стратегия подающей команды заключается в том, чтобы нарушить построение атаки противника за счет тактически правильной и/или мощной подачи, что в свою очередь существенно повысит шансы на последующую успешную игру в защите.

Ключ к успеху подающей команды это правильный выбор направления подачи, так как практически всегда принимающий игрок затем выполняет нападающий удар.

Слабости противника в приеме-пасае-ударе должны лучшим образом использоваться подающей командой.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ:

использование своих сильных сторон

- > применяй свою самую сильную подачу
- > место подачи надо выбирать так, чтобы после ее исполнения можно было успеть на блок

использование слабостей противника

- > подавай на слабейшего в приеме игрока противника
- > неожиданно можно “проверить” на приеме и другого игрока, вроде бы с хорошим приемом
- > подавай на физически более слабого игрока противника / уставшего или несущего основную прыжковую нагрузку/

для защиты в поле весьма важным, помимо скоростных качеств, предугадывания действий противника и техники обработки мяча, является распределение игровых функций пары и взаимодействие партнеров:

- > блокирующий игрок всегда старается закрыть заранее оговоренную зону своей площадки, то-есть он блокирует не мяч, а защищает часть поля
- > защитник должен до последнего момента оставлять в неведении нападающего противника относительно того, какую зону своего поля он будет защищать
- > в распределении функций блокирующий - игрок в поле мужские пары, как правило, специализированы, в то время как в женских командах оба игрока выполняют их зачастую в равной мере

для блокирующего игрока важно:

- > занимать правильную исходную позицию, чтобы успеть и на блок и переместиться от сетки в защиту, если этого потребует игровая ситуация;

обычно эта позиция расположена в районе 2-х метров от сетки

- > при плохом приеме подачи или при плохой передаче на удар блокирующий игрок должен быстро отойти в поле для выполнения защитных функций

- > заранее блокирующий должен сигнализировать своему партнеру /рукой, пальцами и т. п./ какую зону он будет закрывать своим блоком
- > до последнего момента блокирующий должен скрывать от бьющего игрока противника свои действия - будет ли он блокировать или играть в поле как защитник
- > блокирующий должен уметь обманывать противника -показать всем своим видом, что идет на блок, а на самом деле быстро переместиться для защитных действий

для защитника важно:

- > занимать такую стартовую позицию, которая позволяла бы страховать своего бьющего игрока, обрабатывать отскоки от блока и, главное, принимать нападающие удары со стороны противника;
- обычно эта позиция находится где-то в районе 5-6 метров от сетки, где в случае необходимости защитник может отразить нападающий удар способом “двумя руками сверху” /пляжники называют этот технический прием “томагавк”/
- > свою окончательную позицию для приема удара защитник определяет только после передачи на удар
 - > предварительное решение - где играть в защите -принимается, исходя из своих слабых и сильных сторон, а также знания конкретного соперника

ПРИЕМ И ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Как принимающая команда реагирует на сильную подачу и как нападающий принимает решение о способе и направлении своего удара?

Нужно предположить, что хороший прием не может быть выполнен довольно часто и что также часто передача на удар следует из глубины поля.

Взаимодействие атакующей пары также важно как и ее взаимодействие в защите-блокировании.

Очень часто обманный блок и умелые действия защитника противника по занятию позиции в поле могут ввести в заблуждение нападающего игрока. И здесь ему на помощь должен прийти его партнер, которому легче оценить действия противника. Эта помощь осуществляется путем подачи своему нападающему определенно сигнала. Это взаимодействие атакующей пары является весьма характерной особенностью игры профессионалов-пляжников.

При построении приема и атаки могут быть рекомендованы следующие моменты для практического применения:

- * стартовая позиция для приема подачи расположена где-то в районе 6 метров от сетки;
- каждый игрок на приеме отвечает за свою половину поля; за «стык» отвечает игрок, стоящий по диагонали по отношению к подающему противника или игрок, лучше владеющий этим техническим элементом

- * в зависимости от направления ветра принимающая пара смещается назад-вперед или в стороны
- * лучшим можно считать прием, когда мяч направлен между партнерами средней по высоте траектории и в район около одного метра от сетки
- * игрок, выходящий для передачи мяча на удар, должен занять эту позицию как можно раньше
- * высота и направление паса на удар определяются, в первую очередь, возможностями бьющего игрока, а также внешними факторами; высоких и длинных передач следует избегать
- * сразу после передачи пасующий игрок оценивает действия противника и сигнализирует своему бьющему о позиции защитника; нападающий принимает эту подсказку, но окончательное решение - как и куда атаковать - принимает сам

БРУК ВАНДЕВЕГЕ /США/

ДВЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НЕДЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛОВ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

БРУК ВАНДЕВЕГЕ один из первых американских профессионалов-пляжников, кто начал систематическое планирование подготовки к соревнованиям и тренировочного процесса. Эта статья, которая переведена с некоторыми сокращениями, дает пример планирования и содержания тренировок двух “типовых” недель во время соревновательного периода.

ЕЖЕГОДНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В самом общем случае спортивный сезон пляжников состоит из:

- * 12-14 турниров World tour /по линии ФИВБ/
- * Чемпионат Мира /по нечетным годам и по линии ФИВБ/
- * Национальные и отборочные турниры /А VP, чемпионат России и т.д./ и продолжается в течении 9-10 месяцев с февраля по ноябрь.

В среднем за это время игрок принимает участие в 25 турнирах и выступает в 180 матчах.

В каждом турнире, практически в каждом матче перед игроком стоят не только чисто спортивные задачи, но такие весьма важные вопросы как квалификация на Олимпийские Игры и Чемпионат Мира, выигрыш призовых денег, повышение личного рейтинга. Это приводит к тому, что на протяжении всего сезона игрок должен постоянно находиться в своей лучшей спортивной форме.

Только серьезное планирование своей подготовки позволяет игроку решить проблему “постоянного пика” спортивной формы.

ДВЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НЕДЕЛИ

В качестве примера приводится наиболее типичное для AVP /Ассоциация Волейбольных Профессионалов, США/ расписание двухнедельного цикла и содержание тренировочных занятий.

ПРЕДЫДУЩАЯ НЕДЕЛЯ

- субб. - AVP турнир
- воскр. - AVP турнир
- перелет домой

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

- понед. - тренировка
- вторн. - тренировка
- среда - вылет на место соревнований

- четв. - тренировка на месте соревнований
- пятн. - ФИВБ World tour
- субб. - ФИВБ World tour
- воскр. - ФИВБ World tour
- перелет домой

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

- понед. - отдых и восстановление
- вторн. - тренировка
- среда - тренировка
- четв. - тренировка
- пятн. - тренировка
- субб. - выезд на турнир AVP
- AVP турнир
- воскр. - AVP турнир
- возвращение домой

Основные задачи этих двух тренировочных недель сводятся к следующему:

- улучшение и сохранение физических качеств
- исправление технических ошибок, допущенных во время матчей на турнирах
- совершенствование взаимодействия с партнером в тактическом плане.

Ниже приводится содержание тренировочных занятий и некоторые методические указания.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

- восстановительный бег
- упражнения на растяжение
- компенсация потери энергии за счет включения в рацион большого количества комплексных углеводов принятие большого объема жидкости для возмещения ее естественных потерь во время турнира

Вторник

9:00-11:00

- упражнения с мячом для развития скорости и координации
- техника > совершенствование блока

15:00-18:00

- индивидуальная тактика > блок
- командная тактика > 3 партии

19:00-20:00

- упражнения на развитие силы

Среда

19:00-20:00- упражнения на развитие силы

Техника игры

Четверг

15:00-16:00

- упражнения с мячом для развития скорости и координации
- командная тактика > отработка взаимодействия подающий-атакующий

16:00-16:30

- командная тактика > 1 партия

Пятница

утром

- разминка, включающая упражнения с мячом

Суббота

турнир

Воскресенье

- турнир
- восстановительный бег

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

- восстановительный бег
- включение в рацион большого количества комплексных углеводов и большого объема жидкости для возмещения энергии и восстановления водного баланса

18:00-19:00

- упражнения для развития силы верхней части корпуса

Вторник

9:00-11:00

- упражнения с мячом для развития скорости и координации
- техника > подача

14:00-15:00

- упражнения для развития силы ног

19:00-20:30

- командная тактика > 2 партии / игра на выносливость /

Среда

10:00-11:00

- упражнения для развития силы верхней части корпуса

17:00-19:00

- упражнения с мячом для развития скорости и координации
- командная тактика > взаимодействие подающий-атакующий

Четверг

14:00-15:00

- упражнения для развития силы ног

17:00-19:00

- командная тактика > 2 партии
- развитие выносливости > игра один-на-один

Пятница

10:00-11:00

- техника > подача

14:00-15:00

- 1 партия

Суббота

турнир

Воскресенье

- турнир
- восстановительный бег

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- * упражнения для развития силы плечевого пояса рекомендуется выполнять с эластичным бинтом /резиной/
- * для развития главных мышечных групп рекомендуются упражнения с небольшими отягощениями
- * упражнения для мышц живота и спины должны выполняться ежедневно и поэтому не указываются специально
- * метод повторений является основным для развития скорости и координации

НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ И КООРДИНАЦИИ

Эти упражнения всегда должны выполняться в начале тренировки сразу после разминки. Каждое упражнение длится не более 6-10 сек. После 3-4 повторений, выполняемых с максимальной скоростью и интенсивностью, необходим отдых в течении 3-х минут.

3 упражнения для перехода пас > удар:

- * три нападающих удара со своего паса против блока
- * удар со своего паса > блок > отход от сетки > снова удар
- * прием подачи > удар > бросок за отскоком от блока > удар с другой половины своей площадки

3 упражнения для пасующего игрока

- * передача > блок > бросок в защите на задней линии
- * три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий
- * передача > блок > передача из глубины поля > страховка > удар

3 упражнения для блокирования

- * блок > защита на задней линии > блок
- * обманный блок > защита на задней линии > удар > блок
- * подача в прыжке > три блока подряд по всей длине сетей

3 упражнения для защитных действий

- * бросок в защите > удар > блок
- * рывок за обманным мячом > удар > передача из глубины поля

- * подача в прыжке > обработка удар противника > прием обманного мяча

Упражнения для совершенствования блока

- * партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса, при этом каждый раз он говорит блокирующему направление своего удара, блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 метра от сетки
- * то же самое, но атакующий игрок не говорит направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий

- * бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера-где незащищенная часть площадки противника

для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды

одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого, игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара /даже после прыжка на удар/

СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- * всегда ставь определенную задачу на каждую тренировку
- * всегда очень вдумчиво составляй свое рабочее расписание
- * чутко реагируй на состояние своего организма и дай ему отдохнуть, если это необходимо
- * никогда не играй, если нет большой мотивации; лучше сделай простые упражнения
- * тренируйся в разное время дня и в разную погоду
- * не слишком специализируйся в одном-двух элементах игры; тренируй свои слабые элементы
- * для тренировок подбирай равных или более сильных партнеров
- * если времени для тренировок не так много, используй его на отработку взаимодействий с партнером, а не на отдельные упражнения
- * как можно лучше разминайся перед тренировкой
- * по меньшей мере 10 мячей необходимы для продуктивной тренировки
- * можно тренироваться с разными партнерами; однако, по меньшей мере одну неделю до соревнований основные партнеры должны тренироваться вместе

МИХАЭЛЬ ТАНК /Германия/

НЕКОТОРЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

НЕБОЛЬШИЕ ТРАВМЫ

В песке, к сожалению, попадают острые небольшие предметы: осколки стекла, камни, кусочки жести от консервных банок и т. п.

Бросаясь за мячом, игрок может получить глубокие порезы и царапины. Даже маленькие царапины и повреждения кожи весьма опасны. Если у игрока нет прививки против "TETANUS", подобные травмы могут иметь тяжелые последствия.

Возможны: инфекция раны, сопровождаемая воспалением лимфатических узлов и лимфатических протоков, и даже заражение крови.

Даже самые небольшие раны /ссадины/ должны быть немедленно обработаны и закрыты повязкой /пластырем/.

В случае осложнений или сомнений необходимо обратиться к доктору.

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Солнечные ожоги - наиболее типичная проблема пляжников.

Можно "сгореть" даже в облачную погоду, так как во время игры или тренировки забывается о времени, а приятный ветерок делает воздействие солнечных лучей незаметным. Особенно опасно солнце в начале спортивного сезона на песке.

Рекомендуется специальная водоотталкивающая и противосолнечная гель.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

После тяжелого и продолжительного матча или тренировки нужно снять мокрую форму, досуха вытереться, а уж потом отдыхать в "холодке".

Сидение-отдых на побережье, где дует холодный ветер, может вызвать пузырьковую инфекцию /особенно ей подвержены игроки женского пола/, и тогда визит к доктору становится обязательным, а принятие антибиотиков - неизбежным.

ОЗОН

Озоновые уровни в так называемых зонах чистого воздуха всегда больше, чем в городе и зависят от направления ветра.

Озон рождается только под воздействием солнца и достигает пика в интервале 12-19 часов.

Игроки, которые почувствовали снижение своей физической активности или такие симптомы как головная боль, слезоточивость, боль в горле /особенно те, кто страдает от астмы и подвержен вспышкам высокой температуры/, должны прекратить свои выступления.

Не существует официального лимита для содержания озона, но 180 мг/куб.метр

должны служить первым предупреждением об опасности. 360 мг/куб.метр приводят к ослаблению организма при длительном воздействии и физических нагрузках.

ДИЕТА

Диета играет важную роль, особенно при выступлении в длительных турнирах. Солнце, ветер и сама игра забирают у игрока до 5 литров жидкости в день. Игроки-пляжники должны возмещать эти потери принятием растворов, содержащих соли магния и кальция, карбонат калия, и просто столовую соль. Мышечные судороги могут быть вызваны недостатком sodium chloride /столовая соль/.

“Запасая” углеводы, надо помнить, что карбонат калия доставляет глюкозу к мышцам. В частности, бананы богаты карбонатом калия.

Жирная пища и алкоголь должны быть исключены

Для заметок

Для заметок