

ŻYCIE WARSZAWY

OK
ZW netsprint
+zaawansowane

Piątek 10 lipca 2009

Antoniogo, Filipa, Olafa | 16°C | Duży Lotek: 11, 12, 29, 38, 44, 49 | Do Euro 2012 pozostało 1064 dni



ALIOR BANK

WEŹ KREDYT ZA WYCIĄG
(WYCIĄG Z DOWOLNEGO BANKU)

Warszawa Raport na gorąco Polska i Świat Kultura Po Godzinach Zdrowie i Uroda Sport Magazyn Firmosfera rp.pl

zw.com.pl » Magazyn

Szczypta własnej inicjatywy na piasku

Antonina Rogala 11-07-2008, ostatnia aktualizacja 17-07-2008 20:58

Lato, słońce i piasek. Komu jeszcze kojarzą się z kocykiem i beczynnym opalaniem? Już chyba tylko tym, którzy po prostu nie chcą rozejrzeć się dookoła. W przeciwnym razie zobaczyliby, jak ciekawie i wesoło można spędzać czas.



źródło: Życie Warszawy
Do uprawiania skimboardingu wcale nie potrzebne są tak duże fale, jak te na zdjęciu, wręcz przeciwnie – specjalna deska stworzona została do ślizgania się po piasku lekko zmoczoną wodą

Dzisiejsze plaże to już nie tylko zamki z piasku czy pełne ludzi kąpieliska. Coraz częściej plaża kojarzy się z boiskiem do gry w siatkówkę czy piłkę nożną.

Gra się zarówno rekreacyjnie, w ścisłym gronie rodzinnym lub przyjacielskim, jak i profesjonalnie, podczas organizowanych przez różne firmy i federacje turniejach. Wiele z nich jest otwartych również dla amatorów, każdy więc może sprawdzić poziom swoich umiejętności i po prostu dobrze się bawić.

Siatka z Kalifornii

Na plażach króluje beach valley, czyli siatkówka plażowa. Choć jest młodszą siostrą piłki halowej i przypomina ją na pierwszy rzut oka, to różni się dość znacznie od swego pierwowzoru.

Charakter, styl i dynamika obu dyscyplin są zupełnie inne. Ma na to wpływ przede wszystkim podłoże, na którym rozgrywane są mecze. Na piaszczystym, miękkim boisku o wiele trudniej jest się wybić, nagrany słońcem piasek parzy w stopy, a wiatr zmienia kierunek lecącej piłki. To wady piłki plażowej. A zalety? Przede wszystkim widowiskowość gry. Piasek amortyzuje upadki, można więc rzucić się do podań, nie ryzykując kontuzji. Drużyny – dwa dwuosobowe zespoły – rywalizują ze sobą do czasu, kiedy jedna z nich wygra dwa sety. Dwa pierwsze rozgrywane są do 21 punktów.

Jeśli zachodzi potrzeba rozegrania trzeciego, trwa on do czasu zdobycia 15 punktów. Przewaga drużyny wygrywającej zawsze musi wynosić minimum dwa punkty.

Siatkówka plażowa narodziła się na kalifornijskiej plaży Santa Monica. Początkowo była formą zabawy i sposobem na aktywny wypoczynek. Z czasem stała się ulubionym letnim sportem plażowiczów na całym świecie. Jej popularność zarówno wśród zawodników, jak i publiczności sprawiła, że została włączona do programu rozgrywanych w Atlancie w 1996 roku Igrzysk Olimpijskich.

I choć w nazwie ma określenie „plażowa”, boiska do jej uprawiania funkcjonują również w wielu oddalonych znacznie od plaż miejscach i miastach.

W Warszawie jej entuzjaści mogą grać m.in. w Ursynowskim Centrum Sportu i Rekreacji, w Parku Moczydło, na Agrykoli, w Powsinie lub w parku Szczęśliwickim.

A może w nogę?

Najsłynniejsze plaże Europy i świata opanowała również inna gra zespołowa. Jest nią plażowa piłka nożna. Czym się różni od tej tradycyjnej? Właściwie łączy je tylko piłka, technika i system kar. Reszta wygląda już inaczej. Mecze plażowej piłki nożnej rozgrywane są między dwiema pięciosobowymi drużynami (czterech zawodników i bramkarz). Trenera nie obowiązuje limit zmian zawodników, odbywają się one w systemie hokejowym i nie ma limitu ich liczby.

NAJCZĘŚCIEJ CZYTANE

24h 7dni 30dni

- * [Kanał z odwodnieniem ulic »](#)
- * [Zalew Zegrzyński zagrożony »](#)
- * [Od soboty szersza jezdnia u Gmurdów »](#)
- * [Pięć sekund na Zawiszy »](#)
- * [Parowozownia musi być odbudowana »](#)
- * [Rowerzystka uderzyła w drzwi samochodu »](#)
- * [W mieście jak na wsi »](#)
- * [Wykrzyzczyć złość na władzę »](#)
- * [Widelec w gardle »](#)
- * [Tony śniętych ryb »](#)

- DRUKUJ
- WYŚLU
- KUP ARTYKUŁ
- WYKOP
- GOOGLE
- BLIPNI
- STUMBLEUPON

Zaskakująco
NISKIE ceny

Nasteona reklama - kliknij

Czas spotkania podzielony jest na trzy 12-minutowe tercje, a przewinienia – tak jak w tradycyjnej piłce nożnej – karane są dwoma kolorami kartek, żółtą i czerwoną. Ale kary rzadko są stosowane, bo najważniejszą ideą plażowej piłki nożnej jest zasada fair play. Zawodnicy przestrzegają jej zarówno na boisku, jak i poza nim. Już tylko to mogłoby być powodem, dla którego warto propagować tę dyscyplinę sportu.

Dodatkowym atutem jest jej widowiskowość, sprawiająca wiele frajdy zarówno zawodnikom, jak i obserwującej rozgrywki publiczności oraz panująca na plażach radosna atmosfera wypoczynku.

Pierwsze profesjonalne zawody w beach soccer zorganizowane zostały w Miami Beach na Florydzie w roku 1993 roku, zaś premierowe mistrzostwa świata odbyły się w 1995 roku na plaży Copacabana w Rio de Janeiro.

Czy w kochającej piłkę nożną Polsce mogło zabraknąć entuzjastów tej odmiany ulubionej przez kibiców dyscypliny sportu? Oczywiście, że nie! W lutym 2003 roku w Łodzi z inicjatywy Michała Sieczko powstała federacja pod nazwą Beach Soccer Polska. Wtedy też rozegrano pierwsze Mistrzostwa Polski i Puchar Polski.

Rakietki na plaży

Tak jak miłośnicy siatkówki i piłki nożnej entuzjaści tenisa mają plażową odmianę ulubionej przez siebie gry. Jest nią tenis plażowy (beach tennis), będący połączeniem tenisa z piłką plażową. Ta dyscyplina przeżywa ostatnio niebywały rozkwit. Nic dziwnego – jest wspaniałym sposobem na rodzinny wypoczynek.

Mecze tenisa plażowego rozgrywane są na boisku do plażówki, a zawodnicy potrzebują specjalnych rakiet i piłki o niskiej kompresji, tzw. soft ball. Piłka jest lżejsza, dzięki temu wolniejsza. Przepisy gry oparte są na zasadach gry w tenisa w grach podwójnych. Różnica polega na tym, że odbicia przyjmuje się tu bezpośrednio z powietrza, a piłka nie może dotknąć piasku.

Rzuty kolorowym dyskiem

Cały czas modne są także plastikowe dyski frisbee, gwarantujące nam sport niedrogi, rodzinny, przyjacielski i ogólnie dostępny.

Do zabawy kolorowym dyskiem potrzebna jest właściwie tylko wolna przestrzeń i chęć – grać może każdy, bez względu na płeć i wiek.

Bieganie za frisbee doskonale wpływa na sprawność i ogólną kondycję, więc nie zaszkodzi pobawić się nim również w czasie urlopu lub niedzielnego wypoczynku nad wodą. A jeśli ktoś chciałby przekonać się, jak wyglądają rozgrywki zawodowców, niech wybierze się do RKS Okęcie (ul. Radarowa 1). Tu w sobotę i niedzielę (12 i 13 lipca) rozegrany zostanie Międzynarodowy Turniej Ultimate Frisbee Masz Babo Placek 2008. Zawodom towarzyszyć będą pokazy gwiazd tej dyscypliny.

Deską po kałużach

Skimboarding to sport plażowy, będący połączeniem surfingu z deskorolką. Przywędrował do nas z USA i szybko stał się sposobem na aktywny wypoczynek nad wodą. Czy ma zwolenników? O tak! Na każdej niemal plaży można spotkać urlopowiczów czekających na moment, gdy fala zaleje plażę cienką warstwą wody. Ubrojeni są w deskę, którą należy po rozpędzeniu się rzucić na wodę i jak najszybciej na niej stanąć.

Niewielka warstwa wody tworzy pomiędzy specjalnie wyprofilowaną deską a piaskiem ciśnienie, unosząc sunącego na niej siłą rozpędu zawodnika. To rozrywka, której może oddawać się każdy, kto opanuje umiejętność balansowania ciałem, lubi biegać i nie wyobraża sobie wypoczynku nad wodą bez ciągłego z nią kontaktu.

Pięć podstawowych zagrań w siatkówce plażowej

*zagrywka

To pierwsza akcja w grze. Istnieją dwa rodzaje zagrywki: z wyskoku oraz z miejsca. W przypadku pierwszej zawodnik podrzuca piłkę, wyskakując i uderza jak przy ataku. Druga zagrywka polega na uderzeniu piłki nad głową bez ruszenia się z miejsca.

*odbiór

Do odbioru zagrywki drużyna siatkówki plażowej powinna podzielić boisko na dwie części. Gdy piłka dociera do części danego zawodnika, powinien on przyjąć piłkę obiema rękami, w pozycji z jedną nogą wysuniętą do przodu. Zawodnik odbierający powinien starać się podać piłkę partnerowi blisko siatki, tak by ułatwić wystawianie.

*atak

Po wystawieniu piłki zawodnik atakujący musi spróbować zdobyć punkt. Do ataku należy wykonać trzy podstawowe ruchy: zbliżenie, skok i ustawienie. Po ustawieniu zawodnik atakujący może uderzyć piłkę mocno lub zbić. Takie uderzenia, powinny być kierowane prosto w dół lub po przekątnej. Ważne, by uderzać przeciwie do ruchu obrony i ponad zawodnikami blokującymi. Inna możliwość, to pokazanie mocnego ataku i w ostatniej chwili wykonanie zbia.

*blok

Blokowanie to próba wstrzymania uderzenia atakującego z przeciwnej drużyny. Przed atakiem należy ustawić się w kierunku zawodnika wystawiającego z przeciwnej drużyny. Następnie skoczyć i starać się zablokować uderzenie rękami ponad siatką. Ustawiając się do bloku, ochraniaj linię prostą lub przekątną, zajmując odpowiednią pozycję. Powinna być ona skoordynowana z pozycją partnera. Jeśli blokujesz linię prostą, partner powinien ochraniać przekątną i na odwrót.

*obrona

Blok i obrona powinny być zsynchronizowane. Gdy przeciwna drużyna atakuje, zawodnik broniący powinien znajdować się w jednej części boiska, a blokujący – w drugiej. Zawodnik broniący ma stać na lekko ugiętych nogach, gotowy do szybkiego i skutecznego ruchu. Uwaga, jeśli piłka nie została zablokowana przy siatce, jej odebranie należy do zawodnika broniącego. Zatem refleks jest bardzo ważny. —oprac. tr

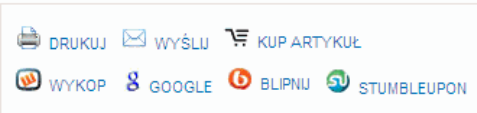
Życie Warszawy

[Lokata w Getin Bank.](#) Załóż lokatę bez wychodzenia z domu. 3 kliki i masz lokatę!

[Kredyt hipoteczny](#) Polbank - Gwarantujemy bardzo atrakcyjne oprocentowanie.

[Tanie Ubezpieczenia](#) Koszt Ubezpieczenia Mieszkania Oblicz Składkę, Kup przez Internet.

[Adkontekst](#)



Żadna część jak i całość utworów zawartych w dzienniku nie może być powielana i rozpowszechniana lub dalej rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (w tym także elektroniczny lub mechaniczny lub inny albo na wszelkich polach eksploatacji) włącznie z kopiowaniem, szeroko pojętą digitalizacją, fotokopiowaniem lub kopiowaniem, w tym także zamieszczaniem w Internecie - bez pisemnej zgody PRESSPUBLICA Sp. z o.o. Jakiegokolwiek użycie lub wykorzystanie utworów w całości lub w części bez zgody PRESSPUBLICA Sp. z o.o. lub autorów z naruszeniem prawa jest zabronione pod groźbą kary i może być ścigane prawnie.

Reklama | O nas | Kontakt

© Copyright by Presspublica Sp. z o.o.