

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Саратов 2019

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
(СГУ)
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Пляжный волейбол.

Автор: Шпитальная Е.Н.: Методическое пособие – Саратов: Издательство саратовский университет,.2019, стр. 52

Данное методическое пособие освещает различия в правилах между пляжным волейболом и традиционным волейболом, какие необходимы физические требования, какой эмоциональный стресс в этом виде спорта; специфические принципы тренировки в пляжном волейболе – как проводить разминки с мячом, принципы организации и осуществления различных форм тренировок, принципы поведения тренера, взаимоотношений игроков и многое другое.

Составитель настоящего пособия ставит своей целью оказать методическую помощь студентам факультетов физической культуры, любителям волейбола.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНА НЕКТОРА ПЕРВОГО

Оглавление

I. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ	5
<i>1.РАЗЛИЧИЯ В ПРАВИЛАХ МЕЖДУ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ И ТРАДИЦИОННЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ</i>	5
<i>1.1.СТРУКТУРА ИГРЫ</i>	12
<i>1.2. ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ</i>	14
<i>1.3.ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС</i>	19
II. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ.....	22
.....	22
<i>2.1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ</i>	22
<i>2.2. ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ С МЯЧОМ</i>	23
III. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ТРЕНИРОВКИ	27
IV.ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА.	29
V. ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА	33
VI. ПРИНЦИПЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ИГРОКОВ	40
VII.ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	42
VIII.СЛОВАРЬ И ПОЯСНЕНИЯ	48
<i>СЛОВАРЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ</i>	48
<i>УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ</i>	51

I. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ

1. РАЗЛИЧИЯ В ПРАВИЛАХ МЕЖДУ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ И ТРАДИЦИОННЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Для начала мы предлагаем общий обзор пляжного волейбола и некоторые замечания относительно его правил. Эта вводная информация очень полезна для более ясного понимания структурного анализа, а также объяснения техники и стратегии игры. Для более четкого уяснения всего этого требуется известное знакомство с правилами традиционного волейбола.

Не так давно были разработаны стандартизированные международные правила пляжного волейбола. Основой для них явились правила традиционного волейбола, а также правила, принятые среди профессионалов США. Последние точно так же были созданы путем переработки правил традиционного волейбола с учетом специфики пляжных игр.

Необходимо особо указать, что в настоящее время существуют два различных варианта правил, а именно, правила ФИВБ, где исход игры определяется счетом очков и, следовательно, определенным количеством партий, и правила АВП, где исход игры может быть также определен по игре на время.

В приведенном ниже изложении правил ФИВБ их различия с правилами АВП специально подчеркнуты.

Игры структурированы следующим образом: игровая ситуация - матч между двумя командами, из двух игроков каждая, на волейбольной площадке. Соревновательный сезон состоит исключительно из турниров. Во всех турнирах 32 команды играют на 5-7 площадках по системе с выбыванием после двух поражений. Основной особенностью этой системы является то, что команда не выбывает из розыгрыша после первого же поражения; чтобы «вылететь» из турнира, она должна проиграть два раза. После поражения в «сетке» победителей, команда продолжает играть в «сетке» проигравших и исключается из дальнейшего розыгрыша лишь после того, как потерпит там второе поражение. Партия пасуется до 15 очков с минимальным разрывом в

два очка. Если такого разрыва нет, партия может продолжаться до, максимально, 17 очков. В этом случае победителя партии и матча определяет разрыв в одно очко. Победитель «сетки» победителей и победитель «сетки» проигравших играют финальный матч, состоящий из двух партий до 12 очков. В этом матче возможно проведение решающей партии без ограничения счета при условии игры «очко в очко» (тай-брейк) до первого же появления разрыва в счете в два очка.

США. Профессионалы США, как правило, играют партии с лимитом времени. Если ни одна из команд не выиграла партию за восемь минут игрового времени, победителем становится та команда, которая на тот момент вела в счете. Таким образом, разрыва всего в одно очко достаточно для того, чтобы выиграть партию и матч. Если по истечении игрового времени счет оказывается ничейным, назначается дополнительное время до выигрыша одной из команд первого очка. Эта команда становится победителем.

Помимо этого, американские профессионалы последовательно придерживаются принципа, согласно которому команда должна потерпеть два поражения, чтобы выбыть из турнира. Если команда, выигравшая «сетку» победителей, выигрывает первую партию заключительного матча (играющегося до 15 очков), она признается абсолютным чемпионом турнира. Если победу одерживает чемпион «сетки» проигравших, то назначается решающая партия до семи очков с лимитом времени в три минуты. Это, так называемый, двойной финал. Правило тай-брейка в этом случае не применяется, поэтому очко может выиграть только команда, выполняющая подачу.

Три турнира «Голд Кроун», а также «Кинге оф зе бич» проводятся не по правилам после двух поражений выбывания. В этих престижных турнирах с участием 14(16) лучших игроков используется групповая система. «Голд Кроун» проводится по круговой системе; в этих турнирах партии играют до 11 очков, а в финальном матче - до 15 очков. Турнир «Кинге оф зе бич»

проводится по системе «дробовик» (см. словарь) с обычной системой подсчета очков.

Во время розыгрыша партии до 11 очков типа и двойного финала (до 7 очков) команды меняются сторонами после розыгрыша каждых двух очков.

Идя навстречу пожеланиям телекомпаний, заинтересованных в приспособлении продолжительности игр к расписанию вещания, АВП в последнее время проводила эксперименты с различными лимитами игрового времени (от 8 до 9 минут). Кроме того, турниры иногда проводились как с семиочковым двойным финалом, так и без него.

На рис. 3 приведена схема турнира, проводимого по системе с выбыванием после двух поражений.

Справа - «сетка» победителей, слева - «сетка» проигравших. Каждый матч изображен в виде маленькой скобки. Последовательность матчей фиксирована и указывается на схеме жирным шрифтом.

Номера от А1 до А31 относятся к играм «сетки» победителей, а от В1 до В38 - к играм «сетки» проигравших.

Первая серия игр, обозначенная крайней левой колонкой в «сетке» победителей, проводится в соответствии со списком «посева». Напечатанные простым шрифтом в «сетке» проигравших номера от А1 до А31 указывают, из каких матчей «сетки» победителей берутся участники каждой игры (проигравшие матч под соответствующим номером). В первом круге «сетки» 16 неудачников игр первого круга «сетки» победителей играют друг с другом. Во втором круге в «сетку» проигравших включаются потерпевшие поражение в матчах А17 - А24 и т.д. Таким образом, команда, которая, например, проиграла в первом круге «сетки» победителей, для того, чтобы дойти до финала, должна сыграть 10 матчей. С другой стороны, команда, выигрывающая все матчи в «сетке» победителей, сыграет на протяжении всего турнира уик-энда всего 6 матчей

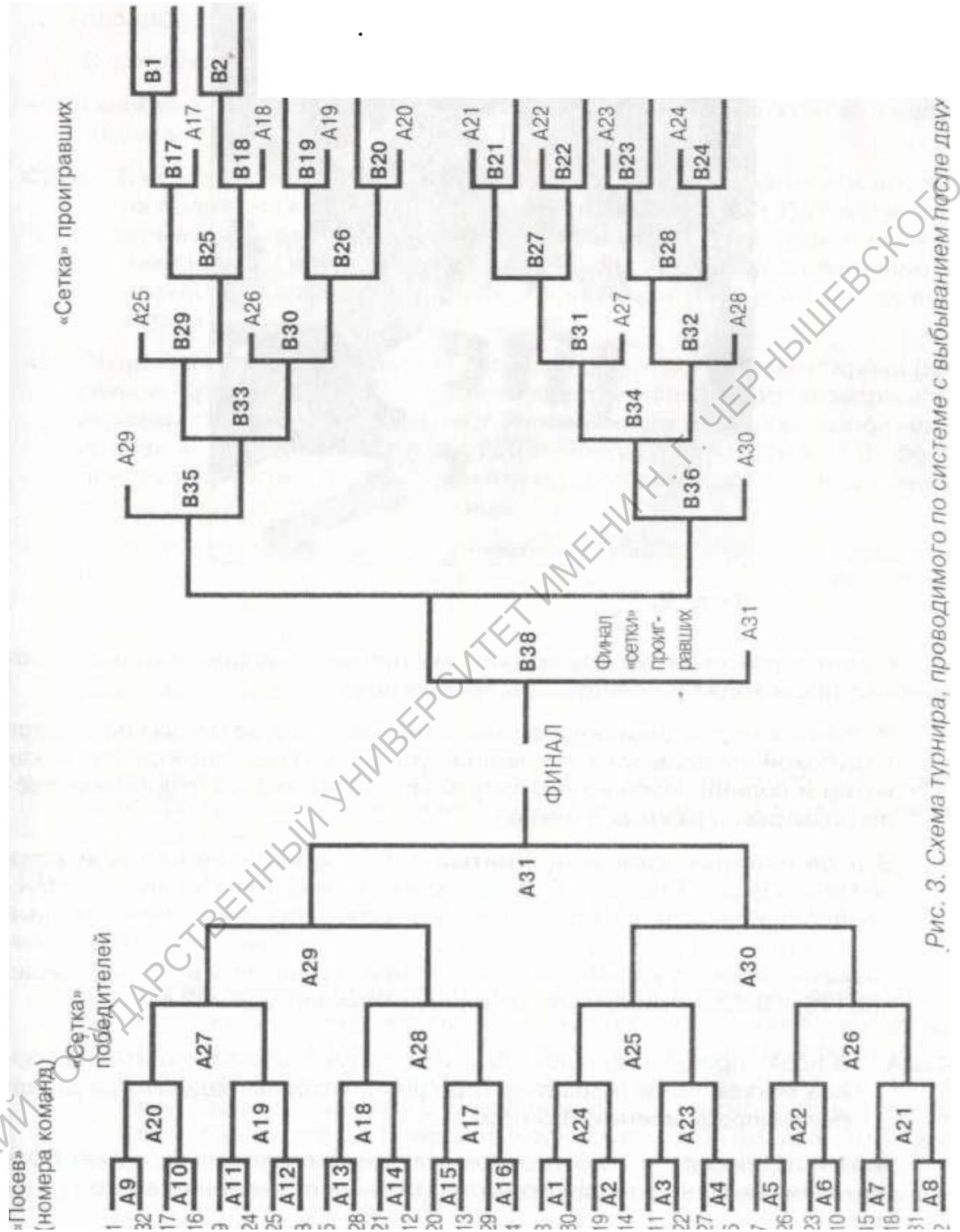


Фото 9

Главные различия между правилами пляжного и традиционного волейбола происходят из следующих положений:

В отличие от традиционного волейбола пляжный волейбол находится в глубокой зависимости от внешних условий, таких, прежде всего, как ветер и

Рис. 3. Схема турнира, проводимого по системе с выбыванием после двух

солнце. Именно поэтому команды меняются сторонами после розыгрыша каждые 5 очков.

В игре используется мяч, сшитый вручную из разноцветной кожи («Mikasa Beach Champ»). Благодаря иному давлению воздуха и структуре поверхности, мяч для пляжного волейбола мягче, чем обычный волейбольный мяч. Он также несколько тяжелее - 260-280 г. Мяч накачивается до избыточного внутреннего давления в 171-221 мбар (0,175 - 0,225 кг/см³) и имеет длину окружности 65-67 см.

США: В играх профессионалов США используются мячи, сшитые из более мягкой кожи («Spalding Top Flite»), которые надуваются до избыточного давления 3,5 н/см.

-Команды состоят из двух игроков, ни один из которых не может быть заменен как во время одного матча, так и на протяжении всего турнира.

-Не существует никаких правил относительно смены позиций игроков, поэтому каждый игрок имеет возможность изменить свою позицию на площадке в любое время, как до, так и после выполнения подачи.

-С каждым переходом подачи, подачу выполняет другой игрок.

-Ошибка в очередности игроков на подаче приводит к потере права на подачу.

США: В играх профессионалов нарушение порядка очередности игроков на подаче не влечет за собой никаких последствий. По этому поводу не прерывается игра и ни один из игроков не получает никакого наказания. Однако на оставшуюся часть игры устанавливается новый порядок очередности игроков, не допускающий выполнения одним игроком двух подач подряд.

Во время выполнения подачи неподдающий игрок не имеет права двигаться. Кроме того, он не должен каким-либо способом затруднять игрокам принимающей команды наблюдение за ходом выполнения подачи. По просьбе принимающей команды - или в США по требованию судьи - игрок должен

перейти на другое место, чтобы не закрывать никому из команды соперника поле обзора.

В части касания сетки были применены несколько видоизмененные правила традиционного волейбола. В дополнение к правилу, запрещающему касание сетки, установлено, что такое касание не влечет за собой наказания, если произошло после того, как игрок нанес удар по мячу, а также если это движение никак не сказалось на последующем развитии розыгрыша мяча.

США: Любое прикосновение к сетке запрещено.

-Игрок может переходить через плоскость сетки на сторону соперника, чтобы принять мяч, если не создает тем самым помехи действиям соперника.

США: В этом случае допускается соприкосновение с соперником, однако такое соприкосновение не должно оказывать воздействия на последующие движения соперника. Соперник не обязан уклоняться от контакта с мячом или игроком, заступившим на чужую половину площадки. Однако в ходе игры нельзя преднамеренно касаться игрока или мяча. Это последнее правило применяется к обеим командам, чтобы исключить преднамеренные столкновения с соперником, если у того возникнет необходимость играть за пределами своей площадки. Это правило всегда интерпретируется таким образом, что в случае физического контакта виновным в помехе объявляется игрок, перешедший через плоскость сетки, хотя правила определенно разрешают физический контакт с соперником.

-Касание мяча должно осуществляться правильно, т.е. мяч не разрешается задерживать, нести или бросать.

-В оборонительной игре при приеме сильного удара мяч может быть кратковременно задержан, однако это допускается только при приеме мяча пальцами сверху.

-К мячу можно прикасаться любой частью тела. Разрешается одновременное прикосновение к мячу различными частями тела.

-Первый удар команды в ходе оборонительного розыгрыша сильно посланного мяча - в США также нападающий удар после рикошета от блока -

может быть сделан тем же самым игроком во время одного игрового действия в виде последовательных прикосновений, например, раскрытой ладонью. Как сказано выше, правила ФИВБ даже разрешают на мгновение задержать мяч.

США: На профессиональном уровне это правило применяется только к защите от сильно посланных мячей, а не вообще к первому оборонительному касанию мячу. Крученые нападающие удары, обманные стороны нападающего и пасующего, как и все другие виды ударов не следует принимать раскрытыми ладонями.

Передача ладонями должна делаться двумя руками одновременно, выполнение передачи одной рукой не разрешается.

В США последнее изменение правил, касавшееся приема мяча ладонями, имело место в 1990 г. Теперь их формулировка совпадает с соответствующим положением правил ФИВБ. Прежде в правилах не были изложены требования к точной передаче. Поэтому в том случае, если мяч двигался, вращаясь, можно было назвать передачу чистым ударом. Это привело к положению, при котором большинство игроков как можно чаще использовали при передачах ударную технику (передачу снизу), чтобы избежать ошибок. Наблюдения и статистический анализ, проведенные после изменения правил, ясно показывают, что команды, продолжающие использовать передачи снизу, показывают худшие результаты по сравнению с командами, предпочитающими выполнять передачи сверху. Несмотря на то, что правила продолжают сближаться с правилами традиционного волейбола, положение относительно чистого контакта с мячом в США интерпретируются более строго, чем на турнирах ФИВБ или национальных соревнованиях.

-Боковая передача партнеру разрешается, боковой удар через сетку на сторону соперника запрещен.

-Мяч может быть перекинут ладонями на сторону соперника, но лишь в том случае, если плечи игрока при выполнении передачи развернуты перпендикулярно траектории мяча.

-Нападающему и пасующему игрокам не разрешаются обманные атаки, такие как передачи одной рукой.

-Судья должен обращать внимание на передачи двумя руками в прыжке, выполненные в качестве нападающего действия. Такого рода игра через сетку может быть выполнена только из положения стоя.

-Контакт с мячом во время постановки блока всегда засчитывается как первое касание команды, однако блокирующий игрок, коснувшийся мяча, может тут же выполнять второе касание к мячу.

-В случае одновременного прикосновения к мячу раскрытыми ладонями нападающего и блокирующего может произойти кратковременная задержка мяча, которая не является ошибкой.

-Команда может взять 4 тайм-аута по 30 секунд каждый, причем они могут быть взяты все вместе.

США: У профессионалов США приняты два тайм-аута по 45 секунд каждый и 4 так называемых перерыва для отряхивания песка, по 20 секунд каждый. В двойном финале каждая команда получает по одному полному тайм-ауту и по два перерыва для отряхивания. В случае назначения дополнительного времени никакие дополнительные перерывы не разрешаются. Вместе один за другим могут следовать не более, чем два перерыва.

1.1. СТРУКТУРА ИГРЫ

При рассмотрении структурного анализа пляжного волейбола речь пойдет, прежде всего, о его основных особенностях и главных отличиях от традиционного волейбола.

В то время как традиционный волейбол является командной игрой и имеет некоторое сходство с видами спорта, в которых используются ракетки (перебрасывание мяча взад и вперед через сетку и т.д.), к пляжному волейболу подобная характеристика в целом неприменима. Его можно лучше всего охарактеризовать как игру, очень похожую на виды спорта, в которых используются ракетки, и обладающую лишь некоторыми признаками

командных видов спорта. Значительное количество игроков в пляжный волейбол во все большей и большей степени воспринимают свой спорт как индивидуальный. Особенно сильное распространение это мнение получило среди игроков с родины пляжного волейбола - США. Начали составляться рейтинги для отдельных игроков, происходят частые замены партнеров во время одного сезона. Таким образом, пляжный волейбол уже часто рассматривается как игра одного человека против одного соперника. Эта тенденция подкрепляется возможностью специализации игроков в амплуа, скажем, блокирующего или защитника в зоне.

Однако тот факт, что наибольших успехов добиваются те команды, которые тренируются и играют вместе на протяжении достаточно продолжительных периодов времени, остается неоспоримым и служит главным основанием для отнесения пляжного волейбола к числу командных видов спорта.

Во всяком случае, ФИВБ, равно как и Федерация волейбола Германии (ДВВ), стремятся наложить запрет на смену партнера по команде в ходе сезона. Цель подобной акции состоит в том, чтобы увеличить привлекательность игры для зрителей и средств информации путем создания четко определенного образа команды и последующего маркетинга команд.

Что же касается требований к физическим и психологическим качествам игроков, то здесь может быть замечено определенное сходство с традиционным волейболом. Тем не менее, можно утверждать, что из-за разницы в размерах площадок и количестве игроков, требования к физическому развитию волейболистов все же заметно отличаются от принятых в классическом волейболе. Эти различия нашли отражение в недавно появившихся методах тренировки, занимающих все больше и больше места в общем объеме тренировочной работы.

1.2. ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Когда речь заходит об уровне атлетической подготовки игроков, прояснить положение помогает количественный анализ беговых и прыжковых движений игрока в пляжный волейбол, позволяющий ранжировать их по степени значения в игре.

На протяжении одного часа игрового времени - эту величину можно принять за среднюю продолжительность игры за вычетом тайм-аутов и перерывов в играх по нестандартным причинам - немецкие игроки высшего класса проявляют двигательную активность, отраженную в табл. 1. Игрок выполняет, в среднем, 85 прыжков, 234 ускорения и пробегает, в общей сложности, 772 м. Это означает, что игрок совершает один прыжок каждые 42 секунды и одно беговое ускорение с места каждые 15,4 секунды. Он совершает 20 прыжков, выполняя подачи, 39 - при атаках и 26 - при постановке блока. Ускорений выполняется, в среднем, 129 в одном направлении и 54 со сменой направлений. Из этих 54 17 ускорений производилось назад, 17 вправо и 17 влево.

Это усредненные показатели. Что же касается показателей самых высоких и самых низких физических нагрузок на час игрового времени, то они приведены в табл. 2. Что же касается продолжительности розыгрыша одного очка, то показатели лучших немецких игроков здесь вполне сопоставимы с показателями американских профессионалов:

В Германии в играх мастеров один розыгрыш продолжается приблизительно 8,5 секунды, в играх профессионалов США, как мужчин, так и женщин, приблизительно 7,5 секунды. Перерывы между розыгрышами составляют у профессионалов в среднем 20 секунд. Среднее число розыгрышей в партии у немецких мастеров составляет 84, а в США у мужчин-профессионалов - 74, и у женщин-профессионалов - 60. Эти показатели, рассматриваемые с учетом общей структуры игры в американском профессиональном волейболе, получены с учетом так называемого «чистого времени», т.е., продолжительности активной фазы игры

за вычетом перерывов. Данная система хронометража используется при проведении турниров АВП.

Табл. 1. Прыжки и (беговые) ускорения на протяжении одного часа игрового времени

Прыжки (всего: 85)			Ускорения (всего: 234)		
Подача	Атака	Блок	Вперед	Вправо, влево, назад	С изменением направления
20	39	26	129	по 17	54
Частота: 1 в 42 секунды			Частота: 1 в 15,4 секунды		

Немецкий игрок-мастер выполняет 0,6 прыжка и 1,6 ускорения во время розыгрыша одного очка. При этом дистанция одного ускорения составляет 3,3 м. Американский профессионал-мужчина выполняет 0,65 прыжка, женщина - 0,47. Анализ беговых движений лучших американских игроков пока что не проводился.

1. Прыжковые движения
- 9 прыжков за 117 секунд; частота = 1 в 13 с
- 3 прыжка за 472 секунды; частота = 1 в 157 с
2. Беговые движения
- 13 ускорений за 84 секунды; частота = 1 в 6,5 с
- 2 ускорения за 102 секунды; частота = 1 за 51 с

Табл. 2. Крайние значения физических нагрузок

Если рассматривать эту двигательную активность с точки зрения биоэнергетики, то следует отметить, что кратковременное мышечное напряжение приводит к значительному недостатку кислорода и избыточному образованию молочной кислоты в мышечных тканях. Однако до сих пор остается открытым серьезный вопрос, в какой степени игрокам хватает для отдыха кратковременной «прогулки по песочку» перед следующей подачей. В любом случае, победитель уик-энд-турнира по пляжному волейболу, проводящемуся

по системе с выбыванием после двух поражений, играет минимально 6 и максимально 10 матчей.

Эти данные, в совокупности с анализом экстремальных нагрузок, оправдывают предположение о том, что развитие физической выносливости, наряду со скоростью мышления применительно к обращению с мячом, имеют для пляжного волейбола более важное значение, чем для традиционного волейбола.

Скорость как навык в сочетании с подвижностью и реакцией, а также сила с владением умением ее взрывного проявления, особенно при подачах и прыжковых движениях, имеет первостепенную важность. Это мнение нашло безусловное подтверждение при опросах многих сильнейших американских игроков. Они все считают, что тренировки, направленные на развитие силы, имеют для пляжного волейбола гораздо большее значение, чем для традиционного волейбола. Больше того, это мнение получает неоспоримое подтверждение даже в ходе свободного неформального наблюдения и анализа. Весь набор движений, присущих традиционному волейболу, как то, прыжки, перемещения, остановки, ускорения, быстрые изменения направления движения, мгновенные скачки и т.д., все это в полной мере присутствует и в пляжном волейболе. Однако учитывая, что все движения должны выполняться на песчаной поверхности, становится ясно, что по сравнению с традиционным волейболом эта игра требует и более высокого уровня силовых импульсов, равно как и других характеристик физической силы. Так как все движения выполняются на песке, реактивные силовые качества не столь значимы, как в традиционном волейболе. Координация движений, и в первую очередь, равновесие, напротив, играют значительно большую роль. Игроку в пляжный волейбол требуется еще и высокоразвитая способность предугадывать развитие событий, а также превосходная реакция, иначе он окажется не в состоянии правильно принять мяч, направленный с расстояния от четырех до десяти метров со скоростью 80 - 130 км/час. Наблюдения, проведенные на играх немецких мастеров, показали, что

двигательная активность при защитных действиях распределяется по территории площадки следующим образом (рис. 4):

Наибольшее количество защитных действий совершается в средней трети площадки. 30 % всех оборонительных действий приходятся на центральную часть площадки, 22 % - между зонами 2 и 1 и 17 % - между зонами 4 и 5. Приблизительно 19 % оборонительных действий совершаются в передней трети площадки. Самая низкая доля оборонительных действий приходится на зоны 1, 5 и 6 - всего 13 %.

Так как защитник должен прикрывать как можно большую территорию, что подтверждают многие профессионалы, он должен стремиться действовать, скорее, ближе, чем дальше от сетки. С учетом этого фактора становится очевидной необходимость предугадывать развитие событий и, конечно, повышение скорости реакции.

Поэтому можно утверждать, что игрок в пляжный волейбол - и, особенно, игрок защитного плана - может добиться успеха лишь после многолетней игровой практики.

7%	4.9%	6.6%
7.3%	30.5%	22%
2.9%	6.6%	2.2%

Рис. 4.

В дополнение к уже упомянутым общим данным по поводу физической нагрузки на один игровой час- 85 прыжков, 234 ускорения на среднюю дистанцию 3,3 м с частотой движений один прыжок каждые 42 секунды, одно ускорение каждые 15,4 секунды - можно сообщить еще несколько показателей.

При том, что игрок в пляжный волейбол должен выполнять по одному прыжку каждые 42 секунды и одному ускорению каждые 15 секунд, игрок в классический волейбол в сильнейших немецких командах должен выполнять

по одному прыжку каждые 51 секунду и по одному ускорению каждые 19 секунд.

За один игровой час игрок в пляжный волейбол выполняет в среднем 20 прыжков при выполнении подач, 39 при атаках и 36 при блокировании. Следовательно, на блок приходится 31 % от общего количества прыжковых движений, на подачи 23 % и на атаки 46 %. В отличие от традиционного волейбола здесь практически нет передач в прыжке (там их доля составляет 12 %). В играх профессионалов США (мужчин) доля подач в прыжке занимает несколько большую долю в общем количестве прыжковых движений (27 %), чем у сильнейших немецких игроков, доля блока почти такая же (приблизительно 31 %). зато доля атак в прыжке почти 42 % (см. табл. 3).

У женщин-профессионалов США на подачи приходится приблизительно 17 %, прыжковых движений, на атаки - почти 60 %, тогда как доля блока довольно незначительная - 23.7 % (см. табл. 3).

	Блок	Атака	Подача
США. Мужчины-профессионалы	31%	42%	27%
США. Женщины-профессионалы	23%	60%	17%
Германия. Мастера-мужчины	31%	46%	23%
Прыжков за 1 партию (нац. мастера-мужчины)	15	23	14

Табл.3. Соотношение прыжковых движений в соответствие с игровыми действиями

-За игровой час игрок в пляжный волейбол (нац. мастера-мужчины) выполняет 129 ускорений вперед, 54 с изменением направления движения и по 17 назад, вправо или влево (табл. 4).

-Различия с традиционным волейболом особенно ясно видны при сравнении количества ускорений назад (в традиционный В. - 20 %, пляжный В. - 7 %), со сменой направления (традиционный В. - 2 %, пляжный В. - 23 %) и в стороны (традиционный В. - 24.5 %, пляжный В – 14%)

-Что касается общего игрового времени, немецкий мастер - игрок в пляжный волейбол выполняет 76 прыжков в час, т.е. по одному прыжку каждые 48 секунд. Для сравнения: игрок в традиционный волейбол совершает прыжки 66 раз в час с частотой 1 прыжок в 55 секунд

	1-2 м	3-4 м	5-6 м	7-8 м	9-10 м
Вперед	41,0 %	35,2 %	21,8 %	1,5%	0,5 %
Со сменой направления	17,8 %	46,7 %	26,1 %	7,1 %	2,4 %
Назад	29,2 %	49,2 %	20,8 %	0,8 %	0,0 %
В стороны	71,0 %	25,9 %	3,1 %	0,0 %	0,0 %
Всего	39,0 %	37,5 %	20,1 %	2,5 %	0,8 %

Табл. 4: Беговые движения

-Игрок в пляжный волейбол совершает примерно 14 прыжков при выполнении подач, 23 прыжка при атаках и 15 прыжков при блокировании. Следовательно, он выполняет 52 прыжка за время розыгрыша одной партии.

-Существенная разница в распределении прыжковой нагрузки может быть порой обнаружена даже в пределах одной команды, особенно в тех случаях, когда один игрок специализируется на постановке блока, а другой на защитных действиях. Из-за тактики подач соперника и собственной избранной тактики подач общая прыжковая нагрузка все же обычно распределяется одинаково, хотя все блокирования выполняет лишь один из игроков.

1.3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

При игре в пляжный волейбол уровень эмоционального стресса в силу воздействия ряда факторов оказывается выше, чем при игре в традиционный волейбол.

Рассмотрим внутренние факторы, присущие игре и оказывающие действенное влияние на ход ее развития.

-Каждый контакт с мячом занимает очень короткое время и требует очень быстрой реакции.

-При исполнении технических приемов требуется большая точность выполнения движений и обращения с мячом.

-Темп игры очень высок.

-Одной из важнейших характеристик игрока в пляжный волейбол является умение играть без мяча, т.е. находиться в готовности к немедленному совершению движения, которое не обязательно, но с достаточно высокой вероятностью может потребоваться в любой момент.

-Каждый розыгрыш мяча происходит очень скоротечно и всегда имеет результативный исход (потерю подачи, победу или поражение).

-Принимающий, равно как и нападающий, игроки должны обладать быстрой и точной реакцией. Это требование является неоспоримым, поскольку принимающие игроки играют так же, как и в традиционном волейболе, а нападающий действует против всего лишь двух игроков, которые должны перекрывать площадку в 81 м; в зале, как известно, эту территорию обороняют шесть игроков. Общеизвестно, что в традиционном волейболе нападающие всегда имеют преимущество перед шестью обороняющимися игроками, ну а в пляжном волейболе это преимущество значительно больше. Это положение очень хорошо объясняет, почему от игроков требуется очень высокий уровень исполнительского мастерства, а это требование, в свою очередь, создает высокий уровень эмоционального напряжения.

-Боязнь ошибки усиливается от понимания того, что виновником командной ошибки может оказаться лишь один игрок.

-В ситуации приема мяча, в котором участвуют всего лишь два игрока, располагающие крайне малым промежутком времени для реакции, обязательным условием является умение поддерживать высокий уровень концентрации, что требует хорошей нервной уравновешенности.

-В большинстве случаев тактика подачи соперника преследует главную цель вывести принимающую сторону из эмоционального и физического равновесия и подавить ее волю к сопротивлению.

-Атака против одного блокирующего игрока и одного защитника походит по своему эмоциональному накалу на поединки-дуэли в индивидуальных видах спорта.

Эмоциональный стресс могут порождать также и внешние факторы.

Введение лимита времени равного восьми минутам в американском профессиональном волейболе значительно увеличило значение временного фактора для победы в матче. Игроки вынуждены играть более наступательно и идти на существенно больший риск, чтобы в итоге добиться победы.

-Дополнительное время (только в играх американских профессионалов) назначается в том случае, если по окончании игрового времени счет остается равным. Такое положение приводит к чрезвычайно высокому уровню эмоционального стресса, так как здесь небольшая ошибка может привести к проигрышу матча и (или) выбыванию из турнира. Система выбывания после двух проигрышей, принятая сейчас в качестве международного турнирного формата, тоже приносит дополнительное нервное напряжение, усугубляющее стресс.

-Большое внимание со стороны средств массовой информации, спонсоров и зрителей заставляет игроков ощущать, что от них ожидают очень много. Впрочем, огромный общественный интерес пока что характерен, главным образом, для США.

-Одна-единственная ошибка, выигрыш или проигрыш лишь одного очка часто оказывается решающим фактором, определяющим получение или утрату крупной призовой суммы.

Обобщая перечисленные факторы, можно однозначно утверждать, что игра требует от всех игроков высокого уровня устойчивости нервной системы.

II. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Руководствуясь этими принципами, игрок и тренер получают возможность организовать процесс тренировки во всех его аспектах таким образом, чтобы он соответствовал требованиям, определяемым спецификой игры в пляжный волейбол. Данные принципы относятся непосредственно к тренировке и тесно связаны с построением упражнений и последовательности учебных действий. Говоря в общем, следует отметить, что тренировка должна быть построена и организована согласно структуре и требованиям, определяемым особенностями конкретной спортивной дисциплины.

Структурный анализ пляжного волейбола показывает, что метод повторений является вполне пригодным для обучения техническим приемам, освоения командной и индивидуальной тактики. И все же метод повторений считается не слишком пригодным для отработки техники, так как она должна происходить в соревновательной ситуации и соответствовать техническим/тактическим действиям в условиях соревнований.

2.1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

1. На протяжении восстановительного периода и периода общей подготовки каждый волейболист - «классик» должен пользоваться теми выгодами, которые пляжный волейбол может предоставить для его основной игры.

2. При проведении тренировок следует принимать во внимание погодные условия. Так, тренировку не следует отменять из-за умеренного дождя.

3. То же самое относится к тренировкам на различных песчаных поверхностях.

4. Игрокам низкого и среднего уровня мастерства следует в определенной степени пренебречь развитием своих атлетических качеств, отдав предпочтение совершенствованию техники, индивидуальной и командной тактики.

5. В ходе тренировок следует особо следить за тем, чтобы каждый игрок всегда действовал, по большей части, на «своей» стороне площадки.

6. Игрок в пляжный волейбол, да же если он и не выступает в роли блокирующего на соревнованиях, должен, однако, интенсивно тренировать блок. Это позволит свести к минимуму его единственную слабость как игрока в пляжный волейбол.

7. Профессионалам. Всегда тренируйтесь вместе с игроками самого высокого уровня мастерства, самыми сильными партнерами, какие в данный момент доступны вам в качестве партнеров по тренировкам.

8. Игрокам среднего и низкого уровней мастерства. Всегда тренируйтесь вместе с игроками несколько более высокого уровня игры.

9. Игрок в пляжный волейбол, которому никогда или почти никогда не приходится действовать в роли защитника в зоне, должен, тем не менее, интенсивно тренироваться в этом качестве, чтобы минимизировать свою единственную слабость как игрока в пляжный волейбол.

2.2. ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ С МЯЧОМ

Разминка с мячом должна предпочтительно состоять из упражнений, которые послужат для подготовки игроков к конкретной предстоящей тренировке с учетом ее направленности и особенностей. Чем меньше предполагается время тренировки или ее объем, тем большее время следует уделить разминке без мяча за пределами площадки до начала тренировки. Это даст возможность на самом деле начать тренировку непосредственно с разминки с мячом.

Разминка для двух человек

1. Игроки располагаются перпендикулярно или по диагонали к сетке и играют, выполняя все действия по приему мяча и защите по направлению к сетке.

2. Расположение игроков должно часто меняться, чтобы дать возможность обоим игрокам освоиться с силой и направлением ветра и солнечным светом.

3. Сначала игроки выполняют нападающие удары точно и мягко, чтобы можно было использовать и осуществлять различные защитные действия. Игрок, действующий в качестве защитника, должен принимать мяч в пределах досягаемости таким образом, чтобы иметь возможность самому поймать его. После этого он выполняет нападающий удар. Этот вид разминки помогает игрокам в необходимой степени осваивать контроль за мячом.

4. Далее игроки переходят к более сильным и столь же точным нападающим ударам, направленным так, чтобы партнер не испытывал трудностей при их приеме, т.е. адресовать их недалеко от партнера. Это помогает привыкать к надлежащему выбору и осуществлению технико-тактических приемов для различных ситуаций.

5. Затем следует разминка без ловли мяча. На этом этапе разминки игроку у сетки приходится часто прыгать. Это, конечно, делает необходимым регулярную смену позиций игрока у сетки и защитника.

6. В качестве переходной формы рекомендуются игры друг с другом на маленькой площадке. Они подходят для разминки, т.к. игроки могут тренировать действия и отдельные движения относительно сетки в ситуации, более сходной с реальной игрой.

Разминка на сетке

1. Атаку следует всегда выполнять не прямо сразу. Это означает, что до нападающего действия должно быть выполнено действие по приему мяча, что точно соответствует ситуации атаки в пляжном волейболе.

2. При выполнении атак следует учитывать перемещения, которые игроки обычно выполняют в подобных ситуациях во время реальных игр. Нападающий перед осуществлением атаки выполняет прием мяча примерно в 7 м от сетки. Исходные позиции для нападающих ударов, расположенные близко к сетке (в пределах 3 м) и обычные для традиционного волейбола, непригодны для пляжного волейбола!

3. В ходе тренировки каждый игрок в пляжный волейбол должен выполнить более 80 % всех нападающих ударов со своей обычной «нападающей» стороны.

4. Когда есть возможность участия в тренировке более двух игроков, следует проводить нападающие удары против блока (если это возможно).

5. Даже при выполнении атак во время разминки следует обращать внимание на соблюдение правил относительно касания сетки

Разминка перед соревнованиями

При проведении разминки перед соревнованиями необходимо учитывать следующие положения.

1. В разминку в обязательном порядке должны входить подача и ее прием. Сначала подачи следует выполнять точно, чтобы партнер быстро включился в ситуацию приема подачи. Затем игроки переходят к подачам в стиле, сходном с реальным. Включение в разминку ситуации подачи/приема настоятельно рекомендуется каждому игроку. Ее следует имитировать на каждой стороне площадки и настолько часто, насколько возможно.

2. В ходе турнира разминка без мяча и с мячом должна осуществляться перед каждой игрой. Если у игроков имеются очевидные признаки утомления или если перерывы между матчами оказываются очень короткими, то нагрузку (продолжительность) разминки следует уменьшить. В этом случае основную разминку можно сократить в пользу разминки с мячом.

3. Команда/тренер должна внимательно следить за ходом событий на турнире, чтобы иметь возможность заблаговременно определить приближение начала матча, в котором предстоит участвовать команде, еще до официального объявления. Это единственный способ получить достаточно времени для разминки - по меньшей мере 15 минут - до объявления директора турнира.

4. Почти во всем мире принято объявлять о предстоящем матче за 10-15 минут до первого свистка данной игры. После этого для разминки у сетки остается три минуты, в том случае, если до того можно было воспользоваться

другой площадкой. В ином случае для разминки остается пять минут. По правилам АВП для разминки у сетки предоставляется 15 минут.

5. По правилам ФИВБ и других неамериканских организаций разминка без мяча должна проводиться за 10-15 минут до объявления о предстоящем матче. Разминка с мячом должна начаться одновременно с объявлением о матче и проводиться, предпочтительно, на указанной для игры площадке или любой другой доступной площадке.

США: профессионалы действуют точно так же. Однако они, в любом случае, получают для разминки доступ к предназначенной для их матча площадке.

6. Разминка должна проводиться следующим образом:

= > Разминка без мяча (бег, растягивания, небольшая нагрузка на главные мышечные группы, ускорения, прыжки и т.д.)

= > Разминка с мячом по диагонали к сетке с частой сменой позиций.

= > Легкие удары с вращением; защитник принимает мяч таким образом, чтобы иметь возможность самостоятельно поймать его. После этого он выполняет нападающий удар.

= > Сходно с предыдущим упражнением, но теперь с более сильными ударами.

= > Сходно с предыдущим упражнением, но теперь нападающие удары направляются по всей зоне защиты: высокие, укороченные, в стороны и т.д.

= > Разминка без ловли мяча. На этой стадии разминки главной целью является надлежащее выполнение технических приемов защиты в определенных ситуациях.

= > Непрямые атаки (до нападающего действия должно быть выполнено действие по приему мяча). На данном этапе разминки следует обращать внимание на то, чтобы перемещение игрока соответствовали реальным условиям игры. Игроки выполняют нападающие удары только со своих «коронных» сторон площадки.

= > Выполнение, по меньшей мере, 10 подач и приемов со всех точек подачи и с использованием всех технических приемов ее выполнения.

III. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ТРЕНИРОВКИ

1. В ходе одного занятия должно использоваться лишь несколько форм тренировки. Следует рассматривать все игровые ситуации, но применительно только к одному или, максимум, к двум главным аспектам.

2. Все формы должны быть проиграны вплоть до их финального разрешения!

3. При любой форме тренировки мяч, уходящий в аут, нельзя принимать.

4. Практически никакие нарушения правил нельзя сознательно или под-сознательно игнорировать. Это относится также к тренировке с использованием антенн сетки.

5. Чем большее количество мячей удастся использовать, тем больше предшествующих и последующих движений из соответствующей последовательности действий должно быть выполнено в манере, имитирующей реальный матч. Если в распоряжении тренирующихся имеется ограниченное количество мячей (или только один мяч), игроки должны концентрироваться на выполнении основного действия или же того действия, которое они в данное время отрабатывают. Предшествующие и последующие действия могут имитироваться путем набрасывания и ловли мяча.

6. На практике следует учитывать, что в отношении физических требований и нагрузок все игры на маленькой площадке, особенно игры друг с другом, превосходят реальную игровую нагрузку.

7. Игра без мяча должна всегда учитываться и осуществляться при всех формах тренировки.

Количество игроков, занятых в тренировке

1. Когда в тренировке участвуют пять или больше игроков, отработка индивидуальной и командной тактики должна всегда выполняться против

соперника. Это означает, что, например, освоение подачи или атаки всегда сочетается с одновременным обучением приему мяча и защитным действиям.

2. Четыре игрока могут рассматриваться как хорошее количество для тренировки, поскольку в этом случае требуется меньшее количество мячей.

3. Тренировка с тремя игроками также позволяет добиться хорошей имитации и отработки большинства игровых ситуаций.

4. Тренировка при участии двух человек рекомендуется для совершенствования техники. Однако для такого занятия требуется несколько мячей.

5. Некоторые технические приемы можно осваивать и при участии одного игрока. В этом случае для эффективного проведения тренировки существенное значение имеет наличие нескольких мячей.

6. Традиционные методы, такие, как выполнение нападающих ударов по мишени, полезны только при тренировке с участием одного игрока.

Обучение технике и индивидуальной тактике

1. В период специальной подготовки и соревновательного сезона подачи на тренировках, посвященных этому элементу игры, следует выполнять рискованно. Подачи всегда должны выполняться так же, как и в реальной игре. В это время рекомендуются формы тренировки, требующие известного нервного напряжения.

2. В период специальной подготовки и соревновательного сезона тренировка защитных действий всегда должна сочетаться с тренировкой блокирующего игрока. Если есть возможность, следует добавлять в ситуацию построение атаки от обороны при помощи набрасывания второго мяча.

3. Чтобы постоянно подчеркивать особую роль отработки индивидуальной тактики принимающего и защитника мяч, который был отбит сразу на сторону соперника, можно засчитывать как ошибку.

4. В играх друг с другом, направленных на совершенствование техники, перерывы в игре следует намеренно удлинять.

5. В профессиональном пляжном волейболе коррекцию выполнения технических приемов следует проводить только в подготовительный период.

Для игроков низкого и среднего уровня, не стремящихся к какой-либо периодизации, коррекцию техники можно вводить на любой стадии процесса тренировки.

6.Прежде чем приступать к освоению индивидуальной и командной тактики, необходимо развить физическую силу игрока. По мере этого его игровые недостатки начнут постепенно уменьшаться.

7.При обучении технике нужно обращать внимание на различные игровые ситуации. Поэтому скорость движения и действий должна отрабатываться вместе с их точностью.

Обучение командной тактике

1.При любой форме тренировки нельзя пренебрегать связью между пасующим и нападающим при помощи голосовых подсказок и между блокирующим и защитником площадки при помощи условных жестов или, тем более, игнорировать ее.

2.При построении и отработке стратегии и контрстратегии другие игроки выполняют вспомогательные функции, моделируя взятые из предварительных наблюдений действия тех или иных вероятных соперников.

IV.ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА.

Планирование и проведение тренировок и даже применение их результатов могут быть очень позитивными, но все же неэффективными, поскольку формы обучения не используют состояния психологического стресса, присутствующего на реальных соревнованиях. Факторы, изложенные в главе 3, посвященной структурному анализу, играют решающую роль в пляжном волейболе. Поэтому в ходе тренировок всегда следует учитывать приведенные ниже критерии и требования.

1.Комплекс или игровые формы всегда должны включать в себя требование к спортсмену выбрать соответствующий образ действий. Подающий игрок, например, должен вынудить принимающего игрока перемещаться. В данном случае результатом явится контроль над своими действиями.

2. Первые передачи должны направляться в специальные зоны.
3. Учебная форма или отдельное движение должны повторяться до тех пор, пока не будут выполняться правильно и/или эффективно.
4. Необходимо вести запись качества действий игрока во время тренировочного занятия.
5. Нужно стремиться создать более интенсивный уровень психологического стресса, чем на соревнованиях.
6. Тренировочная форма повторяется до тех пор, пока не будет сделана одна, три или пять ошибок или же пока не будет достигнуто требуемое количество успешных действий.

Разновидности игровых форм

1. Хорошо сыгранная команда играет против команды, участники которой не привыкли играть вместе. Вторая команда будет иметь с начала игры преимущество в счете (0:5/0:10 - игры с гандикапом).
2. Непродолжительные матчи, в ходе которых требуется сравнять счет. Команда начинает матч с преимуществом, например, в три очка, т.е. 13:10.
3. Непродолжительные матчи, в ходе которых нужно в течение обусловленного времени сравнять счет. Одна из команд начинает игру с преимуществом, например, в 3 очка, а игровое время назначается в одну минуту.
4. Тренировочные игры с короткими партиями до тех пор, пока одна из команд не достигнет преимущества в 3-4 очка. В этом случае партии заканчиваются при счете, например, 3:0, 5:0 и т.д.
5. Тренировочные матчи в турнирном формате, где каждая из команд получает определенную фору в счете соответственно ее силе. Такая возможность всегда должна учитываться, поскольку часто случается так, что несколько команд примерно одного уровня мастерства тренируются в одном и том же месте. Самая сильная команда начинает тренировочный турнир, например, с 0 очков, вторая - с 3 очками, третья - с 5 очками и т.д.
6. Тренировочные матчи, имитирующие определенный турнирный формат.

7.Тренировочные матчи в турнирном формате с прогрессивным начислением очков. Это означает, что подающая команда получит одно очко за первое успешное действие, два за следующее и т.д.

8.Матчи «на победителя» с короткими партиями.

9.Если имеются более двух площадок, то победитель на площадке А остается на месте. Победитель площадки Б переходит на площадку А и играет с победителем А. Проигравший матч на площадке А должен бросить вызов победителю на площадке следующего, более низкого уровня и т.д.

10.Соревнование с тремя или большим количеством команд по турнирному формату с краткосрочными партиями. Победитель партии всегда остается на площадке. Победителем соревнования объявляется команда, которой первой удастся выиграть 5 или 3 партии подряд.

11.Тренировочные матчи в турнирном формате, где «большое очко» присуждается только за 2, а затем 3 выигранных очка подряд.

12.Матчи по правилам тай-брейка.

13.Матчи с добавочным временем.

14.Матчи в турнирном формате с подсчетом набранных очков.

15.Создание критических ситуаций в матчах:

-предоставление одной из команд форы в счете,

-матч, начинающийся со счета 18:18,

-матч, начинающийся со счета 20:19 с лимитом игрового времени 50, 30 и 10 секунд.

16.Одно очко за каждую успешную атаку от обороны, 2 очка в том случае, если обороняющаяся команда действовала после своей подачи.

17.Лишение команды двух очков за ошибку. Например, ошибка при подаче повлечет за собой лишение команды 2 очков.

18.Тренировочный матч в любом турнирном формате или же «на победителя». Победитель или более сильная команда всегда играют на «плохой» стороне.

19.Дополнительные требования. Такие как изменение высоты сетки, размера площадки или мячей.

20.Создание неравных исходных условий. Например, тактическая подача/подача в прыжке с расстояния 5-6 м от сетки.

21.Сознательная провокация игроков несправедливой интерпретацией правил, строгостью судейства и т.д.

22. Матчи, в которых тренер произвольно и без какого-либо предварительного объявления:

- требуется начать партию с начала,
- объявляет новый счет в партии,
- определяет следующее очко как решающее.

Поощрительные и/или карательные меры

Многое из вышеупомянутого, равно как и приведенные ниже принципы, содействует достижению желательного уровня игры при помощи введения в процесс тренировки поощрений/штрафов.

1.Желательный уровень игровых действий игрока достигается при помощи положительных поощрений.

2.Для контроля за действиями игроков вводятся четко сформулированные требования, невыполнение которых влечет за собой санкции.

3.Обещание материальной награды, например премии и т.д.

4.Наказание одного игрока в случае ошибки/неудачных действий посредством дополнительных заданий, типа прыжков для блокирования, перемещений, отжиманий от пола и т.д.

5.Создание чрезвычайно напряженной технико-тактической ситуации. Например: тренировка не будет закончена до тех пор, пока не будет выполнено подряд 10 идеальных приемов или 5 успешных подач.

6.Наказание всей команды в случае ошибки одного игрока.

7.Наказание игрока/команды, ответственного/неответственного за ошибку.

8. В играх друг с другом: наказание всех игроков, если один из них допустил ошибку.

9. Матчи, в которых победители назначают штраф проигравшим или проигравшие получают заранее определенное наказание.

10. Отмена обещанной награды, если намеченная цель тренировочной игры не была достигнута.

В заключение следует указать, что многие из вышеупомянутых санкций могут применяться к игрокам любого уровня мастерства. Однако некоторые из них должны применяться исключительно на профессиональном уровне пляжного волейбола, и лишь очень немногие применимы исключительно на международном уровне. Структура пляжного волейбола требует высокой степени психологической устойчивости от всех игроков. Поэтому тренировка должна мотивировать, активизировать и мобилизовать игроков, но, наряду с этим, специально создавать напряженные ситуации, которые затем необходимо анализировать. Каждый профессионал должен владеть техникой нервной регуляции (расслабления), чтобы успешнее преодолевать стрессовые ситуации и более эффективно готовиться к предстоящим соревнованиям. Очень важно уметь преодолевать психологические состояния, которые могли бы привести к снижению уровня игрового мастерства. Такие, например, как предстартовая тревога (перевозбуждение) или апатия в начале игры (чрезмерная расслабленность) и развивать «оптимальный боевой дух» (или лучше сказать: готовность). Спортсмен должен научиться поддерживать должный уровень мотивации на высоком уровне на всем протяжении долгого турнира. Очень важным фактором является также умение грамотно использовать перерывы. Например, день отдыха после турнира.

V. ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА

Как было отмечено выше, игроки в пляжный волейбол, главным образом, тренируются самостоятельно. В настоящее время лишь очень немногие игроки работают с тренером, как это происходит, например, в профессиональном теннисе. Приведенные ниже объяснения направлены на то,

чтобы доказать, что в ближайшем будущем сборные команды по пляжному волейболу, профессиональные команды и игроки не смогут добиваться серьезных успехов без руководства тренировками лица со стороны. Опыт практически всех видов спорта наглядно подтверждает, что в отношении заключения контракта с персональным тренером главным является вовсе не денежный вопрос. Тренер в пляжном волейболе должен не только иметь необходимые технические познания и качества, но также быть способным выполнять вспомогательные функции для успешного осуществления тренировочных занятий. Как и в теннисе, обучающихся должно быть не больше четырех человек. Это не означает, что тренерская самореализация должна быть самым важным условием тренерской работы. Намного более важными являются следующие задачи:

- разработка планов и графиков тренировок,
- контроль за поддержанием соотношения между нагрузкой и расслаблением на уровне, соответствующем реальному игровому,
- анализ ошибок и организация соответствующей корректирующей работы.

Тренер должен быть способен правильно оценивать и регистрировать действия игроков не только в ходе соревнований, но также и во время тренировок. Он должен анализировать эти наблюдения, чтобы находить адекватные методы управления тренировочным процессом. По мере возможности он должен также уметь объективно наблюдать за действиями соперника во время матча, чтобы затем оптимизировать тренировочную работу со своей командой. Он должен также знать сильные и слабые стороны как можно большего количества игроков соответствующего уровня мастерства и постоянно обновлять свои познания. Для этого требуется, прежде всего, предварительный анализ матчей возможных соперников друг против друга, чтобы можно было использовать эти данные для предстоящих матчей. Наблюдение за соперником вскоре должно стать одной из главных обязанностей тренеров, поскольку «пляжные команды» из двух игроков,

регулярно или постоянно играющих вместе, стали уже распространенным явлением и, как ожидается, в ближайшее время по-настоящему войдут в обычай во всем мире. Тренер команды пляжного волейбола всегда должен соблюдать следующие принципы:

Отношение к игрокам во время тренировки

1. Взаимное уважение и доверие в отношениях между тренером и игроком - наиболее существенное условие успешного сотрудничества.

2. Игрок (игроки) должен всегда находиться полностью в курсе дела относительно содержания и цели каждого тренировочного занятия.

3. Пространных объяснений нужно избегать!

4. Указания должны быть конкретными - никаких сослагательных наклонений!

5. Замечания, сделанные игроками, нужно принимать всерьез и обсуждать как можно скорее, в зависимости от степени их важности. Это особенно важно, если замечания были негативными или касались взаимоотношений с партнером!

6. Организационная процедура и планы занятий как годовые, так и недельные и ежедневные, а также график участия в соревнованиях, должны быть согласованы как можно раньше. То же самое относится к соглашениям по поводу вероятных целей сезона в начале тренировочного года.

7. Тренер должен быть способен видеть разницу между игроком как носителем спортивного мастерства, с одной стороны, и человеком, обладающим индивидуальностью, с другой стороны.

8. Тренер должен иметь в виду, что пляжный волейбол это игра ошибок. Поэтому он должен очень точно различать в ходе тренировки «допустимые» и «недопустимые» ошибки.

Планирование и проведение тренировочного процесса

1. Тренер анализирует тренировочную нагрузку, особенно в связи с построением микроцикла, назначая каждое упражнение на более высоком уровне интенсивности в упрощенной форме:

- выше уровня матча = более высокая интенсивность чем в матче,
- на уровне матча = интенсивность матча,
- ниже уровня матча = более низкая интенсивность чем в матче.

2. Техничко-тактические, равно как и психо-физические тренировки должны проводиться в стиле, сходном с реальными соревнованиями.

3. При всех условиях тренировочное занятие должно быть подготовлено, а впоследствии полностью проанализировано. Вся эта работа должна выполняться в письменной форме, чтобы можно было впоследствии контролировать планирование тренировки. Время от времени необходимо проводить контроль уровня мастерства игроков.

4. Беседы с игроками могут дать ключ к определению уровня их психо-физического напряжения и тем самым вносить необходимые модификации в планы тренировочной работы.

5. Тренер должен придавать особое значение развитию связи между блокирующим и защитником с помощью сигналов и между нападающим и пасующим - с помощью подсказок. Если это возможно, он должен менять сигналы/подсказки во время тренировки, а также в ходе соревнований.

6. В том случае, если тренер выполняет вспомогательные функции во время тренировки, он должен сам провести продуманную разминку!

Принципы стратегии обороны и атаки, изложенные в главе 8, должны соблюдаться при тренировке в ходе соревнований. В настоящее время, правда, у профессионалов присутствие тренера на соревнованиях не разрешается, как и в теннисе, однако национальные ассоциации, по всей вероятности, вскоре разрешат тренерам оказывать помощь игрокам во время соревнований. Однако правила ФИВБ, которыми руководствуется большинство национальных федераций, пока что не дали никаких определенных рекомендаций относительно участия тренеров в соревнованиях. Поэтому каждому игроку пляжного волейбола, играющему вне сферы АВП, можно рекомендовать считать, что присутствие тренера разрешается. (В п. 4.1.3 Официальных правил пляжного волейбола ВФВ, подготовленных на основе

перевода Официальных правил пляжного волейбола ФИВБ и действующих с 2001 г. говорится: «На официальных соревнованиях ФИВБ и ВФВ присутствие тренера во время матча не допускается» - прим. перевод.). Следовательно, ключом к успешной тренировке можно считать ряд приведенных далее принципов.

Тренерское руководство

1. Тренер должен систематически готовиться к руководству действиями команды перед каждым турниром и отдельным матчем соревнования. Этот относится не только к игре с первым из соперников, но также и с любым другим потенциальным соперником в ходе турнира.

2. Тренер должен быть в состоянии предвидеть стратегию, которую изберет соперник, и в соответствии с этим вносить изменения в свои собственные стратегические разработки.

3. Разработанная стратегия, базирующаяся на анализе действий соперника, должна быть совершенно понятна игрокам, чтобы они были в состоянии осуществлять ее с полной эффективностью.

4. Тренерское руководство должно осуществляться индивидуально. Знание сильных и слабых сторон каждого игрока по отдельности является единственным способом добиться от любого из них адекватных действий. То же самое касается факторов, влияющих на психологическое состояние игроков, работать с которыми почти всегда необходимо особо учитывая личностные характеристики конкретного спортсмена.

5. При подготовке команды к игре со следующим соперником требуется развить оборонительную стратегию, а лишь затем стратегию атаки.

6. Одной из главных обязанностей тренера является планирование со всей возможной точностью хода турнирного дня (см. главу 13).

7. Стратегию, которую нужно использовать против следующего соперника, следует разъяснять игрокам непосредственно перед началом турнира и каждого отдельного матча. В каждом случае должна добавляться также

информация о погодных условиях, должностных лицах матча и турнира, о поведении зрителей и т.д.

8.Тренер должен стремиться в пределах своих возможностей максимально использовать все эти факторы, при этом действуя исключительно в рамках правил.

9.Например, информацию по поводу блокирующих действий собственной команды, можно сообщать громко, чтобы ее могли слышать игроки команды соперника, т.к. часто случается, что подобное поведение их раздражает.

10.Тренер должен требовать предоставления тайм-аута как можно раньше, не позже, чем после трех последовательно проигранных очков. Он имеет право на два тайм-аута (как и в традиционном волейболе), но без возможности замены игрока. Перерывы тренер должен использовать следующим образом:

- оказать положительное воздействие на игроков. Перечисление их ошибок абсолютно недопустимо, так как игроки давно уже сами «пережевывают» эти ошибки;

- сделать до двух сообщений каждому игроку. Они должны быть короткими, походить на инструкции и быть повторены, по меньшей мере, один раз;

- во время собственных перерывов нужно себя вести точно так же, как и во время тайм-аутов, которые берет соперник;

- активизация игроков и повышение их настроения является важной частью любого тайм-аута, поэтому этими факторами нельзя пренебрегать.

11.Так как замены в пляжном волейболе не разрешаются, тайм-ауты принимают на себя часть функций, ради которых проводится замена игроков:

- дать игроку, испытывающему нервную и физическую перегрузку, возможность расслабиться,

- остановить порыв соперника,

- прервать успешный цикл подач соперника,

-успокоить возбужденного/расстроенного игрока.

12. Детальный анализ матчей после турнира - одна из главных обязанностей тренера. Послематчевый экспресс-анализ, как и анализ всего турнира, служит основой для аналитических бесед с игроками.

13. Экспресс-анализ последнего матча во время турнира должен всегда выполняться с позитивных позиций и быть нацеленным на следующий матч.

14. Тренировка действий в условиях тай-брейка во время тренировочного процесса может осуществляться лишь ограниченно:

-Раньше брать тайм-ауты!

-Как можно полнее использовать каждый перерыв!

-Возлагать большую ответственность за действия в защите/атаке на более психологически крепкого игрока!

-Оказывать давление на игрока соперника, испытывающего в данный момент психологическую слабость!

15. Тренер должен всегда помнить, что он один несет ответственность за осмысление матча и избранные методики и формы тренировки.

Вспомогательные элементы тренерской работы

1. Каждая тренировка, каждый отборочный матч и каждая игра во время тренировочного процесса являются также тренировкой для самого тренера в смысле его поведения в ходе соревнований.

2. Условием хорошей тренерской работы является самонаблюдение, которое дает возможность в случае необходимости внести поправки в собственное поведение и деятельность.

3. Тренер должен также освоить методы расслабления, чтобы лучше справляться с собственными психологическими нагрузками.

4. Тренер всегда должен быть готов к общению со средствами информации. Необходимо тщательно взвешивать каждое слово, прежде чем высказываться, чтобы предвидеть эффект от своих заявлений.

5. Помимо всего прочего, он должен держаться доброжелательно по отношению к зрителям, чтобы настроить их на симпатию к своей команде.

б. До начала матча тренер должен провести выдержанный в доброжелательных и позитивных тонах разговор с судьями.

В заключение напомним, что со специальными элементами тренировки, такими как стратегия подачи, блока и зонной защиты, а также действиями тренера в условиях тай-брейка можно ознакомиться в главе 8.

VI. ПРИНЦИПЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ИГРОКОВ

Необходимым условием для успешного сотрудничества двух игроков в команде пляжного волейбола являются доверительные и дружеские отношения. Поэтому абсолютно необходимо обратить внимание на следующие рекомендации:

- Воздерживайтесь от отрицательных комментариев по адресу партнера во время матча. Это в особой степени относится к жестам!

- Каждое высказывание, обращенное к партнеру, всегда должно иметь положительный характер и относиться к следующему действию/ситуации матча, но никогда - к предыдущей ошибке.

- Во время турнира критика должна быть только и исключительно конструктивной, т. е. заключаться в поиске или даже в предложении решения.

- Не следует вести во время турнира продолжительные беседы с партнером, которые не относились бы к следующему сопернику. Последние два пункта относятся также и к общению с тренером.

- Ободряющее обращение к партнеру будет иметь отрицательные результаты - вызовет у него раздражение - если будет произведено игроком после собственного успешного действия или же будет носить покровительственную окраску, выставляя, таким образом, партнера перед зрителями как «более слабого» игрока.

- Требования, советы или указания, относящиеся к тактическим аспектам, будут всегда иметь «отрицательный» характер.

- Игрок должен научиться переключать на себя агрессивные проявления со стороны соперника, нацеленные непосредственно на его партнера.

Можно предложить для предматчевой разминки следующие меры, настраивающие на позитивное игровое сотрудничество и взаимную поддержку:

- взаимный контроль за верным уровнем тонуса - игроки должны быть не слишком расслабленными, но при этом не слишком сильно волноваться. Разогрев во время разминки не должен быть слишком активным. Данные меры сработают только в том случае, если между игроками имеется полное согласие относительно целей турнира и всего сезона;

- при выполнении атак на разминке необходимо следить за тем, как партнер осуществляет нападающие удары, вплоть до успешного завершения атаки, чтобы исключить случайный просмотр ошибок и в каждом случае иметь только успешный опыт;

- во время предматчевой отработки ситуации подачи/приема необходимо внимательно следить за тем, чтобы степень трудности подачи увеличивалась постепенно, а рискованность подачи не превышала уровня, подобного соревновательному. Цель подобных ограничений - дать возможность принимающему привыкнуть к подачам и вселить в него уверенность.

- ошибок подачи необходимо абсолютно избегать!



Фото 86а. Отношения с партнером должны быть хорошими



Фото 86б. Участие тренера станет в будущем решающим элементом пляжного волейбола!

VII. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Помимо воплощения в жизнь уже рассмотренных принципов тренировки, а также советов по поводу планирования тренировочного процесса, изложенных в главе 8, от профессионала пляжного волейбола требуется умение приспособить свою подготовку, ее формы и вспомогательные процессы к специфическим условиям соревнований по пляжному волейболу. Имеются в виду 15-25 турниров, проходящих каждый уик-энд, главным образом, при сильной жаре под ярким солнцем, участие в каждом из которых требует продолжительного переезда, в результате чего возникают поясные перепады времени, и т.д.

Каждому игроку в пляжный волейбола требуются различные меры для подготовки к соревнованиям, настроя на определенный образ жизни и поведения во время турниров. Эти меры служат для того, чтобы оптимизировать и поддерживать психофизическое состояние спортсмена и уровень его игрового мастерства.

К числу этих мер относятся:

- а) питание;
- б) потребление и баланс жидкостей;
- в) предотвращение заболеваний/проблем, связанных с действием солнца и/или жары;
- г) точное планирование спокойных переездов в места проведения турниров и обратно. В расчет должно приниматься также время, необходимое для подготовки к играм и первого отдыха;
- д) психофизическое расслабление.

К пункту а). Высокие физические нагрузки во время тренировок и соревнований, особенно на профессиональном уровне, ведут в командных видах спорта к необыкновенно высокому расходу энергии. Это легко объяснить с учетом того, что игроки затрачивают на тренировки по 4-6 часов в день и проводят до десяти матчей на жаре во время турнира в уикэнд. Для

оптимального удовлетворения потребностей в энергии, особенно в ходе турниров, рекомендуется следовать приведенным ниже советам.

-Профессиональному игроку в пляжный волейбол с интенсивным комплексом ежедневных повседневных тренировок рекомендуется следующий состав питания: углеводы 55-65 %, жир 25-30 % и белок 10- 15 %.

-Следует выбирать сложные углеводы с высоким уровнем содержания таких нутриентов, как витамины, минералы и микроэлементы. Например, таких продуктов как чисто мучные изделия, мюсли и им подобные, конфеты, а также слабоалкогольные напитки, содержащие слишком много сахара, нужно избегать.

Поскольку в ходе турнира в уик-энд ожидаются большие и продолжительные нагрузки, накануне следует позаботиться о создании в организме запаса углеводов.

Для этого лучше всего подходят макаронные изделия (никаких жирных соусов, предпочтительно чисто мучные макароны). Полезным может оказаться метод питания, известный под названием «загрузка углеводов». Принципы и детали этого метода питания можно найти в соответствующей специальной литературе.

-В день соревнований следует за 3-4 часа до турнира принять завтрак, который состоял бы из легко перевариваемых богатых углеводами продуктов.

-В ходе игрового дня игрок, независимо от чувства голода, должен удовлетворять высокую потребность в энергии, часто принимая маленькие порции очень хорошо усваиваемой пищи, которая также должна быть богатой углеводами.

-Очень хорошо годятся некислые фрукты, например, дыни (их дополнительным достоинством является большое количество воды), бананы или прессованные мюсли, а также углеводосодержащие напитки или фруктовые соки.

-Потребление пищи должно быть организовано таким образом, чтобы игрок получал углеводы в начале более длительных перерывов (более часа), а

не между двумя идущими один за другим матчами. Непосредственно после каждого матча игрок должен выпивать 250 мл жидкости, обогащенной глюкозой низкой концентрации ($< 10\%$).

-Вечером турнирного дня запас энергии необходимо снова восполнить при помощи пищи, богатой углеводами (макаронная вечеринка!).

-Даже спустя 1-2 дня после соревнований игрок должен продолжать компенсировать затраты энергии при помощи макаронных изделий, овощей, фруктов и т.д.

Более подробные разъяснения относительно оптимальных количеств жиров, белков, минералов, микроэлементов и т.д. оказались бы слишком пространными для этой главы, и поэтому читателям рекомендуется обратиться к соответствующей специальной литературе.

К пункту б). Даже среди профессионалов во время каждого сезона происходят случаи необъяснимых, на первый взгляд, резких спадов в игре, мышечные спазмы и обмороки, связанные с обезвоживанием организма, приводящему к потере сознания и даже тепловым ударам. Поэтому игрок должен учесть ряд рекомендаций, связанных с потреблением жидкости.

-Игрок в пляжный волейбол должен безукоризненно регулировать потребление жидкости и соблюдать установленную норму даже в дни, когда нет соревнований. Он должен принимать такое количество воды, чтобы восполнить ее потери, исключить снижение игровых способностей и не подвергать риску здоровье. Установить потребность в воде можно без труда путем сравнения веса тела игрока до и после тренировки. Разница должна быть ликвидирована путем приема жидкости. (**Совет:** ежедневно выпивайте 1,8 литра слабогазированной воды или воды с яблочным соком, а также не менее 150-250 мл жидкости через каждые 20 мин. тренировки).

-**Независимо от чувства жажды**, игрок в пляжный волейбол должен выпивать во время матчей следующее количество жидкостей:

-при нормальной температуре воздуха ($< 20\text{ C}^\circ$) - 0,5 - 0,7 литра в час.

-при типичных условиях турнира по пляжному волейболу - яркое солнце и т.п. - не менее 1 литра в час!

-Выбор напитка определяется, в основном, личным вкусом, однако от напитков с высоким содержанием сахара следует отказаться. Рекомендуются электролитические напитки, вода, минеральная вода/смеси соков (см. также «Совет»).

К пункту в). В пляжном волейболе спортсменам часто приходится подолгу находиться под интенсивным солнечным освещением. Эти условия требуют принятия соответствующих профилактических мер против возможного ущерба здоровью, например, солнечного ожога, теплового удара, повреждения глаз или рака кожи.

-Все перечисленные выше опасности, особенно общепризнанный сегодня высокий риск заболевания раком кожи, делают ношение футболок и головных уборов едва ли не обязательными для игрока в пляжный волейбол! Это относится к каждому дню тренировок и соревнований!

-Следует использовать солнечный экран (по крайней мере, защитный фактор 15)!

-Профессиональный игрок в пляжный волейбол должен регулярно (ежемесячно) проходить медицинскую проверку на предмет обнаружения первых признаков рака кожи!

-Солнечные очки с большим диапазоном экранирования (без дужки на переносице) и со 100 % защитой от ультрафиолетовых лучей не только защищают глаза, но также в значительной степени облегчают игру против невысоко стоящего солнца или прием «свеч». Следовательно, игрок высокого уровня обязан носить такие очки!

-Во время перерывов в ходе турнирных или учебных матчей **игрок должен находиться в тени!**

-Игрок в пляжный волейбол должен носить носки, чтобы застраховать себя от ожогов и боли в ногах, причиной которой может явиться **горячий песок.**

К пункту г). Учитывая необходимость дальних переездов к месту проведения турнира и обратно, волейболист, особенно профессиональный игрок, должен руководствоваться приведенными ниже рекомендациями (см. главу 11.1.1):

-Используйте для переезда утро пятницы. Вид транспорта следует выбирать, исходя из того, чтобы поездка оказалась неустойчивой, и можно было во второй половине дня или вечером провести тренировку, чтобы расслабиться и привыкнуть к местным условиям. Это означает, для примера, что:

-переезды менее 300 км можно совершать на автомобиле или, лучше, на поезде;

-для переездов более 300 км лучше воспользоваться самолетом.

-В том случае, если игрокам для участия в турнире нужно преодолеть несколько часовых поясов, приехать на место нужно за несколько дней, чтобы избежать негативного влияния на физическое и психологическое состояние разницы во времени. В подобных случаях можно взять за ориентир следующие примеры:

-разница во времени составляет десять часов - прибыть на место нужно за пять дней до начала турнира;

-разница во времени составляет четыре часа - за два дня.

К пункту д). Как и любой высококлассный спортсмен, игрок в пляжный волейбол должен обращать внимание на:

-быстрое восстановление после тренировки и соревнований, а также во время перерывов в ходе турнира,

-излечение возможных травм и реабилитацию после них;

-использование не только физических, но также и психологических методов расслабления.

В данном контексте особую важность получает функциональная гимнастика (методы, направленные на растягивание и расслабление мышц); все виды лечебной физкультуры, а также методы умственно-психологической

регуляции (см. главу 12.4), имеют специальную значимость. Можно рекомендовать ряд конкретных мер, особенно для высококвалифицированного игрока в пляжный волейбол.

-В перерывах между турнирными играми находитесь в тени!

-Проводите массаж всего тела или его частей после интенсивных тренировочных занятий и турниров.

-Расслабляйте мышцы в перерывах между матчами турнира при помощи функционального расслабления и/или массажа (мягкий поглаживающий массаж).



Фото 87



Фото 88

-Используйте профилактические лечебные меры (например, прикладывание льда) во время перерывов в матче.

VIII. СЛОВАРЬ И ПОЯСНЕНИЯ

СЛОВАРЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Приведенные ниже технические термины пляжного волейбола имеют интернациональное распространение. Используемые в книге термины, имеющие точное определение в англо-американской волейбольной терминологии, здесь не рассматриваются.

«Angle!» («Угол!») - подсказка пасующего нападающему. Рекомендует нападающему выполнять удар по диагонали.

«Cut!» («Режь!») - подсказка пасующего нападающему. Означает, что наилучшим способом атаки является удар по диагонали.

Выстрел (Shoot) - перебивание мяча на площадку соперника с использованием «томагавка» (см. ниже).

Добавочное время (Sudden death) - в случае равного счета после окончания основного времени назначается добавочное время. В этом случае победителем матча оказывается команда, которая выигрывает следующее очко.

ЕВРОПЕЙСКАЯ КОНФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА (ЕКВ) - CONFEDERATION EUROPEENNE DE VOLLEYBALL (CEV)

Круговая система (Round-robin format) - формат проведения турниров, при котором каждая из команд играет со всеми остальными (см. также: Формат «дробовик»).

«Линия!» («Line!») - подсказка пасующего нападающему. Означает, что наилучшим направлением для атаки является удар по линии.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА (ФИВБ) - FEDERATION INTERNATI ONALE DE VOLLEYBALL (FIVB)

Неоцененный (Unrated) - игрок, еще не достигший включения в таблицу рейтинга.

Новичок (Novice) - игрок, не имеющий рейтинговой оценки.

Переход подачи (Sideout) - право на подачу получает другая команда.

«Песок!» («Sand!») - обращение игрока к судье, когда ему требуется перерыв, чтобы отряхнуть песок с тела.

«Пляжный» прием мяча (Beach-dig) - оборонительное действие с использованием раскрытых ладоней против прямых нападающих ударов на уровне выше или ниже головы.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ (АВП)- ASSOCIATION VOLLEYBALL PROFESSIONALS (AVP) - организует в США турнирные серии по пляжному волейболу профессиональных волейболистов-мужчин.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЖЕНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА, ВПВА - (WOMEN'S PROFESSIONAL VOLLEYBALL ASSOCIATION, WPVA) - организует в США турнирные серии по пляжному волейболу профессиональных волейболистов-женщин.

Прямой нападающий удар (Hard-driven ball) - выполненный с большой силой удар, при котором мяч летит по прямой траектории. После такого удара обороняющийся имеет право на кратковременную задержку мяча.

Разорванный блок (Split block, spread block) - попытка блока, при выполнении которого игрок выпрыгивает с широко расставленными руками.

Резаный удар (Cut shot) - диагонально направленный нападающий удар с вращением или обводящий удар.

«Свеча» (Skyball) - высокая подача.

«Семейная ссора» (Husband and wife serve) - подача, адресованная в точку, находящуюся на примерно равном расстоянии между принимающими игроками. Рассчитана на то, что между ним может возникнуть непонимание.

«Томагавк» - технический защитный прием игры сверху двумя руками, используемый против обводящих ударов.

«Тычок» (Knuckler) - технический защитный прием, при котором удар по мячу, идущему выше головы, выполняется средними суставами пальцев.

Удар (Shot) - тактическая (обводящая) атака. К этому разряду относятся все нападающие удары, имеющие дугообразную траекторию. Например, все обманные атаки и удары с вращением.

Формат «дробовик» (Shot-gun format) - восемь команд играют в группе по круговой системе (каждый с каждым). Каждая партия играет до десяти очков. Команды, занявшие второе и третье места, играют в полуфинале. Победитель этого матча играет против команды, которая заняла в групповом турнире первое место. В финале играет одна партия до одиннадцати очков.

Система с выбыванием после двух поражений (Double-elimination-format) - формат турнира, при котором, в отличие от формата с выбыванием, команда должна потерпеть два поражения, чтобы выбыть из дальнейшего розыгрыша.

















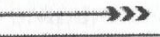
Формат с выбыванием (Single-elimination format) - формат проведения турниров, при котором команда выбывает из розыгрыша после первого же поражения (кубковая или олимпийская система).

Часы игрового времени (Rally-clock) - часы, измеряющие эффективное игровое время.

«Через!» («Over!») - подсказка, имеющая два значения:

1. Сообщение о том, что вторая передача выполняется через сетку на половину соперника.
2. Сообщение о том, что игрок переходит через плоскость сетки во время атаки.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	Направление бега		Разбег нападающего
	Полет мяча: вторая передача, подача, атака (прямой удар)		Тактический удар
	Верхняя вторая передача		Передача снизу
	Игрок		Активный блок
	Игрок с мячом		Пассивный блок
	Пасующий («трое на трое», «четыре на четыре»)		Разорванный блок
	Блокирующий		Игрок после перемены позиции
<p>Направление/сила ветра</p>  слабый		 средний  сильный	

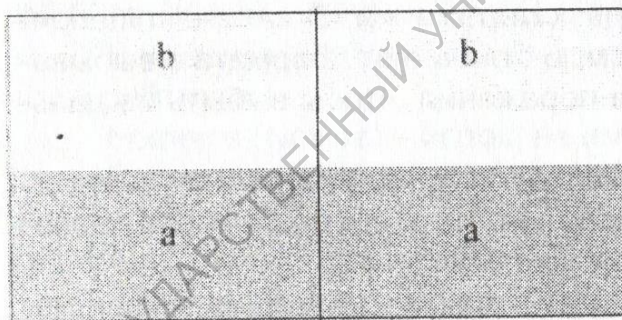


Рис. 61
 $a=8 \times 4 \text{ м}$
 $b=8 \times 3 \text{ м}$

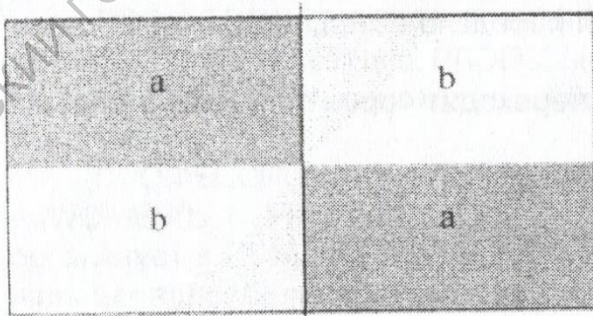


Рис. 62
 $a=8 \times 4 \text{ м}$ с диагональным расположением зон
 $b=$ сверхдиагональное расположение зон

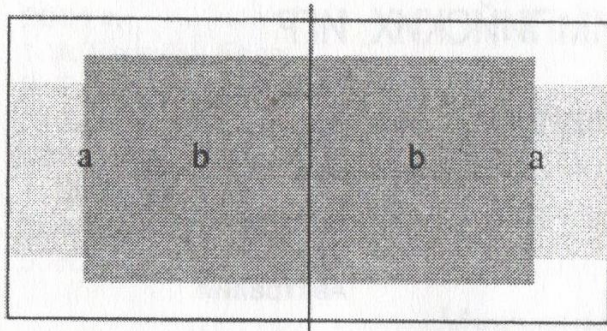


Рис. 63
 $a = 6 \times 8 \text{ м}$
 $b = 6,5 \times 6,5 \text{ м}$

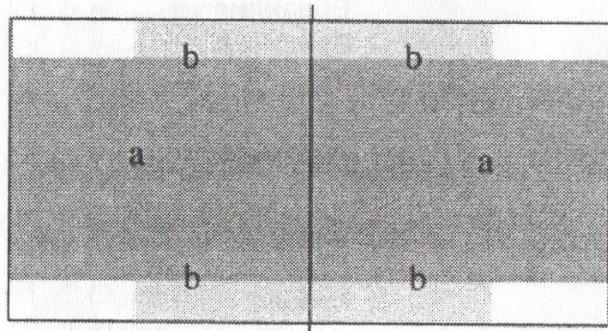


Рис. 64
 $a = 6,5 \times 8 \text{ м}$
 $b = 8 \times 5 \text{ м}$

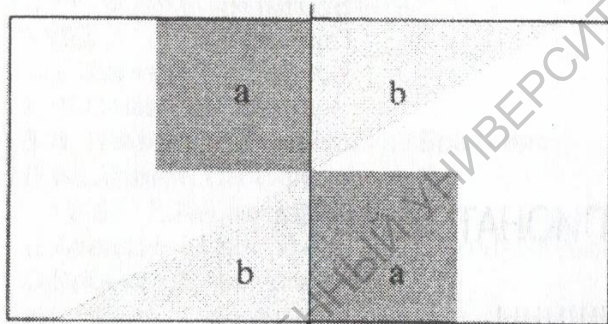


Рис. 65
 $a = 4 \times 4 \text{ м}$
 $b = \text{диагональное расположение зон}$

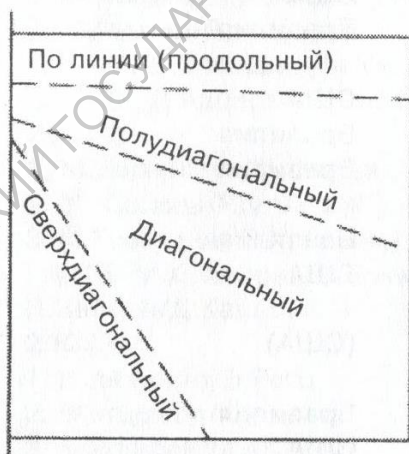


Рис. 66