

Siatkówka plażowa jako popularna forma spędzania wolnego czasu

KONSPEKT PRACY LICENCJACKIEJ

Siatkówka plażowa jako popularna forma spędzania wolnego czasu, jej wartości zdrowotne i wychowawcze

CEL PRACY

Celem tej pracy jest przybliżenie wszystkim zainteresowanym bardzo młodej dyscypliny sportu, jaką jest, piłka siatkowa plażowa. Siatkówka plażowa nazywana jest młodszą siostrą piłki siatkowej halowej.

W pracy przedstawiono badania naukowe nad czasem wolnym dzieci i młodzieży. Omówiono pojęcie czasu wolnego, funkcje czasu wolnego i formy spędzania czasu wolnego.

Podjąłem się przedstawić różnice w przepisach gry, a tym samym wynikające z tego różnice w technice i taktyce gry siatkówki halowej i plażowej.

Praca ta zawiera również informacje dotyczące historii rozwoju siatkówki plażowej w kraju jak i na świecie.

Przedstawione są w niej różnice w treningu siatkarzy halowych i plażowych. Przybliżyłem postacie najbardziej znanych zawodników krajowych i zagranicznych.

W pracy tej starałem się również przedstawić prognozy rozwoju

siatkówki plażowej oraz tendencje ewentualnych dalszych zmian w przepisach gry.

Mam nadzieję, że dzięki niniejszej pracy nauczyciele wychowania fizycznego zainteresują się siatkówką plażową i zainspirują młodzież do uprawiania tej nowej dyscypliny sportu.

PLAN PRACY

Wstęp

Rozdział I. Czas wolny w ujęciu naukowym

- 1.1. Pojęcie czasu wolnego
- 1.2. Funkcje czasu wolnego
- 1.3. Formy spędzania czasu wolnego
- 1.4. Badania nad czasem wolnym

Rozdział II. Charakterystyka siatkówki plażowej

- 2.1. Historia siatkówki plażowej
- 2.2. Zasady gry
- 2.3. Różnice w technice gry piłki plażowej i halowej
- 2.4. Czołowe postaci siatkówki plażowej

Rozdział III. Wartości zdrowotne i wychowawcze siatkówki plażowej

- 3.1. Wartości zdrowotne siatkówki plażowej
- 3.2. Wartości wychowawcze siatkówki plażowej
- 3.3. Podsumowanie i wnioski

Zakończenie

Bibliografia

Spis tabel

Spis rysunków

Anek

WPROWADZENIE

Plażówka narodziła się na hawajskiej plaży Waikiki w roku 1915 gdy George David Center wytyczył boisko, postawił siatkę i razem z przyjaciółmi rozegrał pierwszy na świecie mecz.

Pierwszy na świecie turniej rozegrano już po II wojnie światowej, a jego zwycięzców nagrodzono sześciopakiem Pepsi. „Złote” lata 50-te w Stanach Zjednoczonych były czasem beztroskiej zabawy, więc błyskawicznie rosły rzesze zwolenników zabawy na piasku.

Mistrzostwa Polski w Siatkówce Plażowej Mężczyzn są rozgrywane od roku 1994, a Kobiet od roku 1996. Odbywają się corocznie w formie cyklu eliminacji zakończonych finałem. W 2002 roku turnieje męskie i kobiece zostały zgłoszone przez PZPS do Międzynarodowej Federacji Piłki Siatkowej i homologowane w strukturze FIVB.

Dzięki temu uczestniczą w nich teraz zawodnicy z Czech, Litwy, Niemiec, Łotwy i Ukrainy, co jest znaczącym krokiem w programie szkoleniowym i promocyjnym polskiej siatkówki plażowej.

Jeśli wybierasz się na plażę nie tylko po to, by złapać opaleniznę, ale też po to, by świetnie bawić się z innymi –



siatkówka plażowa to coś dla Ciebie! To tani i niezwykle przyjemny sposób spędzenia wolnego czasu. Potrzebujesz jedynie boiska z piaskiem, siatki, piłki i kilku osób chętnych do gry – wszystko to można z łatwością znaleźć na większości wakacyjnych plaż w Polsce.

Siatkówka plażowa jest równie popularna jak inne formy ruchu, którym lubimy oddawać się nad morzem, jak np. windsurfing, surfing czy kite, ale nie wymaga do jej uprawiania drogiego sprzętu czy konieczności wynajęcia instruktora. Jeśli znasz ogólne zasady gry w tradycyjną piłkę siatkową, z plażówką nie będzie żadnego problemu.

Co więcej, nie trzeba na siebie zakładać żadnej pianki czy specjalnego kostiumu, wystarczą wygodne spodenki lub zwykłe bikini, by grać do woli i przy okazji się opalić. O obuwiu też nie trzeba myśleć, bo gra się boso na piasku. Tak naprawdę każdy, kto potrafi odbyć piłkę do siatkówki, może wziąć udział w tej grze. Poza tym siatkówka plażowa jest doskonałym sposobem na utrzymanie formy w lecie i poznanie wielu nowych przyjaciół. Zestaw do gry w siatkówkę plażową można kupić w sezonie za rozsądną cenę praktycznie w każdym większym sklepie sportowym, wrzucić do bagażnika samochodu, a potem korzystać z niego przy każdej nadążającej się okazji. Wiele publicznych plaż w Polsce oferuje boisko do plażówki z siatką i piłką jako bezpłatną atrakcję, więc tylko korzystać!

Oto oficjalne zasady plażowej piłki siatkowej:

- Wymiary boiska to 16 m długości i 8 szerokości.
- Siatkę wiesza się od 2 do 2,5 metra nad ziemią
- Mecze toczone są do dwóch wygranych setów
- Sety rozgrywa się do momentu zdobycia 21 punktów przez jedną z drużyn z zastrzeżeniem, że musi ona mieć przynajmniej dwa punkty przewagi, zaś trzeci set jest rozgrywany do 15
- Punkty zdobywa się w każdej akcji

- Zawodnicy mogą się ustawiać dowolnie – nie ma błędu ustawienia, ani rotacji
- Zagrywka musi być wykonywana zgodnie z kolejnością podaną przez kapitana tuż po losowaniu. Zawodnicy zmieniają się w tym elemencie gry każdorazowo po zdobyciu prawa do zagrywki
- Piłka może być zagrana każdą częścią ciała
- W akcji obronnej, przy silnej, trudnej do obrony piłce, piłka może być przez chwilę przytrzymana przy odbiciu palcami sposobem górnym
- Zabronione jest wykonanie ataku otwartą dłońią, gdy przebija się piłkę palcami lub kiwa
- Każda z drużyn ma trzy odbicia, przy czym blok, w odróżnieniu od wersji halowej, liczony jest jako jedno z nich
- Po bloku dowolny gracz może dotknąć piłki
- Każdy zespół ma prawo do maksymalnie jednej przerwy w secie – trwa ona 30 sekund.
- Zawodnicy zmieniają strony boiska po każdym 7 zdobytych punktach w pierwszych dwóch setach i po każdym pięciu w trzecim

Oczywiście jeśli gracie zupełnie amatorsko i dla zabawy, przestrzeganie tych przepisów to rzecz drugorzędna. Nie chodzi o to, by wyrzucić z gry kogoś, kto jest zbyt niski by wyskoczyć nad siatkę lub odebrał piłkę mogą, odrywając ją od ziemi. Najważniejsza jest dobra zabawa oraz przyjemność jaką czerpie się z gry oraz przebywania z fajnymi, aktywnymi ludźmi. Zresztą to najczęściej błędy w grze czy zabawne nieporozumienia na boisku powodują, że śmiejemy się do rozpuku, często z samych siebie!

LITERATURA

1. Biedroń M., Czynniki warunkujące opiekę rodzicielską nad czasem wolnym uczniów w średnim wieku szkolnym [w:] J.

Kędzior, M. Wawrzak-Chodaczek (red.), Czas wolny w różnych jego aspektach, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2000.

2. Bojarska N., Czas wolny dzieci i młodzieży we współczesnym świecie, [w:] V. Tanaś, W. Welskop (red.), Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016
3. Głomski Z., Program profilaktyczno-wychowawczy „Czas wolny inaczej”, [w:] „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2001
4. Grządziel G. Siatkówka plażowa . Warszawa 2000
5. Grządziel G. Bodys J. Siatkówka plażowa. Katowice 1999
6. Jung, B. Ekonomia czasu wolnego. Zarys problematyki, PWN, Warszawa 1989
7. Kamiński A., Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1965
8. Kargul J., O czasie wolnym młodzieży, [w:] „Problemy Opiekuńczo- Wychowawcze” 2001, nr 6
9. Kwitok A., Czas wolny ucznia klas I-III – wybrane obszary, [w:] V. Tanaś, W. Welskop (red.), Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016
10. Martyka A., Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych, [w:] „Architektura” 2012, r. 109, z. 7-A
11. Oficjalne przepisy gry – Siatkówka plażowa. FIVB 2002
12. Pery A., Kmita D., Świetlica – szkolną przestrzenią czasu wolnego. Funkcjonowanie świetlic szkolnych, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014.
13. Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa 2001
14. Tomaszewski W. Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie Medsportpress

Warszawa 2001

15. Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999
16. Wujek T., Praca domowa i czynny wypoczynek ucznia, PWN, Warszawa 1969
17. Wygotski L., Zabawa i jej rola w rozwoju psychicznym dziecka, [w:] A. Brzezińska, G. Lutomski, T. Czub, B. Smykowski (red.), Dziecko w zabawie i w świecie języka, Zysk i S-ka, Poznań 2000
18. Zawadzka A., Obciążenie studentów nauką a formy wypoczywania, PWN, Warszawa-Wrocław 1976

Jeśli nie czujesz się na siłach, aby samodzielnie napisać swoją pracę i potrzebujesz w tym pomocy, to polecamy serwis [pisanie prac](#) - wszechstronna pomoc w pisaniu prac.