



**Magiczny
Kraków**

Siatkówka na plaży sprawia przyjemność w każdym wieku

2025-05-21

Rozmowa z dr. Tomaszem Klockiem, trenerem siatkówki i wykładowcą Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie.

Miasto Kraków po raz drugi z rzędu organizuje turnieje Beach Pro Tour Futures. Czy siatkówka plażowa staje się u nas coraz popularniejsza?

dr Tomasz Kłoczek: W tych turniejach występują profesjonaliści z całego świata, a popularność dyscypliny można szacować na podstawie liczby zgłoszeń do lokalnych zawodów. Na terenie Akademii Kultury Fizycznej mamy cztery boiska, na których wiosną organizujemy Akademickie Mistrzostwa Małopolski. Liczba zgłoszeń jest co roku bliska maksimum, nie ograniczamy jej. To oznacza z reguły od 22 do 27 par w rozgrywkach zarówno męskich, jak i żeńskich, przy czym każda uczelnia może zgłosić trzy zespoły. Sam uprawiałem siatkówkę plażową jako oldboj, więc wiem, że w Krakowie niełatwo znaleźć wolne boiska, by sobie pograć w godzinach popołudniowych. Nawet ośrodki, które dysponują czterema boiskami, dzień w dzień są maksymalnie obłożone. Dotyczy to nie tylko naszej uczelni, bo podobnie jest w kompleksie sportowym przy ul. Bulwarowej, gdzie kiedyś odbywały się duże turnieje ogólnopolskie, czy na piasku przy Zalewie Nowohuckim.

W siatkówce plażowej zespoły składają się tylko z dwóch zawodników, którzy grają na bosaka, a mecze toczą się do dwóch wygranych setów. Jakie są inne różnice w porównaniu z siatkówką halową?

Siatkarz halowy może być mocno zdziwiony, gdy po raz pierwszy wyjdzie na piasek i zobaczy, że ogrywają go osoby, które nawet nie „powąchały” profesjonalnej siatkówki. Wydaje się, że to ta sama dyscyplina, ale różnice są na tyle duże, że przygotowanie wymaga specjalizacji zarówno pod kątem techniki, jak i taktyki. Różnice dotyczą nawet liczby dopuszczalnych dotknięć piłki, bo w hali blok jest traktowany jako odbicie zerowe, natomiast na piasku jako pierwsze. Mówimy oczywiście o oficjalnych rozgrywkach z udziałem sędziów, którzy egzekwują przepisy, gdy gra toczy się o punkty i medale. W meczach rekreacyjnych podchodzi się do zasad znacznie swobodniej.

Często do gry skrzykują się nawet drużyny wieloosobowe, latem widać plażowiczów chętnie korzystających w ten sposób z boiska na Bagrach.

Są osoby grające na piasku trójkami, czwórkami, a nawet szóstkami, żeby się po prostu pobawić i poodbijać piłkę przez siatkę, a wtedy przepisy traktowane są bardzo luźno. Łatwiej też sobie wtedy poradzić, gdy się niezbyt dobrze umie odbijać piłkę. W grze dwójkami zaawansowana forma panowania nad nią jest podstawą, jeśli się tego nie potrafi, to gra nie będzie sprawiać przyjemności. Ale zawsze warto chodzić na piasek i grać. Pamiętam, że przed pandemią Szkolny Związek Sportowy organizował dla uczniów mecze czwórkami. Składy były mieszane, musiała się w nich znaleźć przynajmniej jedna dziewczyna. W końcowej fazie roku szkolnego nauczyciele wyciągali młodzież na świeże powietrze i to dawało dobre efekty. Dzieci dobrze się bawiły i były zadowolone.



Granie bez butów to większe narażenie ścięgna Achillesa i stawów na urazy?

Wszystkie badania dowodzą, że kontuzji w siatkówce plażowej jest znacznie mniej, niż w hali, bo podłoże jest miękkie. Ataki są mniej agresywne, więc przy starcie, hamowaniu czy wyskokach stawy i ścięgna są mniej przeciążane. Pomimo tego, że na piasku trudniej się wybić niż na parkiecie, to oddziałujące na nogi siły są znacznie mniej dewastujące. To dlatego ludzie w wieku 50–60 lat, którzy już nie są w stanie grać w hali, bo natychmiast pojawiają się u nich poważne kłopoty przy wyskokach, na piasku bez problemu cały sezon skaczą, biegają, przyspieszają i sprawia im to frajdę. Nie pojawia się ból, nie ma ryzyka kontuzji. W hali zawodnicy podkręcają kostki, zderzając się z rywalem lub z sąsiadem pod siatką, a na piasku amortyzacja jest dużo większa. Dodajmy do tego, że piłka plażowa jest miękka, wykonuje się więcej uderzeń plasowanych. Nie ma też „kiwnięć” na siatce, czyli odbijania piłki samymi palcami jednej ręki, bo jest to zakazane. To sprawia, że na bloku odnosi się mniej kontuzji. Z reguły w ogóle nie skacze się do bloku, bo nie ma mocnych ataków, co wynika z tego, że wyskok na piasku jest niższy, a boisko krótsze niż w hali.

Wspomniał Pan o osobach starszych. W rozgrywkach oldbojów, w których triumfował Pan aż sześć razy, jest górna granica wieku?

Kategorie wiekowe zaczynają się od 35. roku życia, w nich jest najwięcej chętnych do gry. Przedziały wiekowe są ustawiane co pięć lat, więc kolejne to 40, 45 lat i tak dalej. Górna granica wciąż jest przesuwana, ostatnio zgłosiło się sześć par 65-latków, dwukrotnie więcej niż dotychczas. Mówimy o mężczyznach, bo wśród kobiet są dwie kategorie: 35 i 45 lat.

Siatkówka plażowa uprawiana jest tylko w sezonie letnim?

Mamy w Polsce obiekty kryte, na przykład w Kozłowie koło Gliwic są trzy boiska, a i w Krakowie powstało boisko pod balonem w parku sportowym na Zakrzówku (przy ul. Sodowej – przyp. autor). Zimą można się też udać do hali w czeskiej Karwinie, z Krakowa jest najwyżej półtorej godziny jazdy. Jeśli ktoś chce do tego podchodzić profesjonalnie, to znajdzie miejsce do grania przez cały rok.

Wiadomo jednak, że najlepsze połączenie, by czerpać z tego sportu przyjemność, to piasek i słońce.

Owszem, przy czym zawsze przypominamy naszym studentom, by zapobiegali skutkom, jakie może wywołać nadmiar promieni słonecznych. Przy wysokich temperaturach trzeba sobie zabezpieczyć minimum półtora litra wody na godzinę treningu. Bywało, że grając cztery–pięć meczów w ciągu dnia, wypijałem siedem litrów wody. Wystawianie się przez półtorej godziny na pełne słońce może spowodować udar, ponadto promienie UV mogą być szkodliwe dla oczu. Dlatego należy mieć czapkę albo chustkę na głowę oraz okulary, koniecznie plastikowe, a nie metalowe, bo może nas uderzyć piłka. Okulary będą nas też chronić przed piaskiem, który się sypie do oczu, a szkła najlepiej stosować lekko przyciemniane, by oczy nie łzawiły. Grający powinni też zadbać o ochronę skóry, używając mocnych kremów przeciwsłonecznych. W trakcie gry dobrze jest robić przerwy, by zejść do cienia, schłodzić się i odpocząć, zredukować temperaturę choć przez dwie minuty.

Kiedy się zaczyna burza, to wiadomo, że trzeba natychmiast zejść z boiska, a co, jeśli pada deszcz?



**Magiczny
Kraków**

Mecze są przerywane, gdy jest zagrożenie porażenia piorunem, natomiast gra się nawet w czasie dużego wiatru i deszczu. Chyba że faktycznie się nie da, bo nasiąknięta wodą nawierzchnia bardzo stwardnieje i pojawia się ryzyko urazów. W rozgrywkach akademickich mieliśmy kiedyś przypadek, że zaczął padać niewielki grad, natychmiast zrobiło się też bardzo chłodno, więc szybko schodziliśmy z boiska. Wiadomo, że w rozgrywkach amatorskich dba się przede wszystkim o zdrowie i komfort uczestników, harmonogram gier schodzi na drugi plan.

Co Pan, jako trener, może wynieść z turniejów Beach Pro Tour Futures, które są organizowane z Krakowie?

Oglądając zawody z udziałem profesjonalistów, jestem na bieżąco z nowinkami szkoleniowymi i ze zmianami w przepisach gry, i następnie opowiadam o tym studentom, którzy będą wkrótce trenerami i nauczycielami.

Wśród uczestników tych zawodów nie ma gwiazd znanych nam z ligowych parkietów i reprezentacji Polski. Dlaczego ci siatkarze nie robią karier na piasku?

Bo bardzo rzadko w ogóle wychodzą grać na plaży. Zarabiają uprawianiem siatkówki halowej, więc wolny czas przeznaczają na odpoczynek i regenerację. Gdyby ci mistrzowie z telewizji wyszli grać na piasek, to podejrzewam, że po miesiącu, dwóch treningów nie dawaliby obecnym mistrzom „plażówki” żadnych szans. Oni jednak nie mają czasu, by się tym zająć na poważnie. Widywałem Tomka Fornalę na piasku nad Zalewem Nowohuckim, ale traktował to jako zabawę ze znajomymi, a nie przygotowania do występu w turnieju. Korzystają z tego siatkarze plażowi, którzy się specjalizują w tej konkurencji i zdobywają tytuły mistrzów Polski. Im w hali ciężko byłoby odnieść sukces. Jedynym wyjątkiem od tej reguły był Daniel Pliński, który występował jako środkowy w kadrze narodowej na piasku, a później przebił się w siatkówce halowej i w niej także trafił do reprezentacji. Inni zawodowi siatkarze pojawiają się na piasku dopiero wtedy, gdy kończą grę w hali, próbują czegoś nowego z ciekawości. Czasem też się zdarza, że zawodnicy z niższych lig, nie widząc szans na wielką karierę, przyuczają się do „plażówki” i zmieniają specjalizację.

Rozmawiał Krzysztof Kawa