

## **Βασικοί κανονισμοί στην πετοσφαίριση επί άμμου**

1. Διαστάσεις γηπέδου 8×16m
2. Ανδρικό φιλέ στα 2,43m και γυναικείο φιλέ στα 2,24m
3. Η νίκη κατοχυρώνεται με 2 νικηφόρα σετ – τα 2 πρώτα σετ στους 21 πόντους (με αλλαγή γηπέδου κάθε 7 πόντους και το τρίτο σετ στους 15 πόντους με αλλαγή γηπέδου κάθε 5 πόντους)
4. Η μπάλα είναι βαρύτερη της σάλας και ζυγίζει 260-280gr με πίεση 171-221mbar (0.175-0.225 Kg/cm<sup>3</sup>) και η περιφέρειά της 65-67 cm
5. Οι ομάδες αποτελούνται από δύο παίκτες που δεν μπορούν ν' αντικατασταθούν ούτε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, αλλά ούτε και κατά τη διάρκεια του τουρνουά
6. Ο κάθε παίκτης μπορεί να αλλάζει θέση οποιαδήποτε στιγμή πριν ή μετά το σερβίς. Με κάθε αλλαγή που κερδίζεται, υπάρχει και υποχρεωτική εναλλαγή στο παίκτη που σερβίρει
7. Η επαφή με τη μπάλα κατά το σερβίς πρέπει να είναι η σωστή, πράγμα που σημαίνει ότι η μπάλα δεν μπορεί να κρατηθεί, να μεταφερθεί ή να ριχτεί
8. Κατά τη διάρκεια του σερβίς, ο παίκτης που δεν σερβίρει δεν επιτρέπεται να κινείται. Επιπλέον, δεν επιτρέπεται να εμποδίζει με κανένα τρόπο το οπτικό πεδίο στην ομάδα που κάνει υποδοχή
9. Η πλάγια πάσα προς το συμπαίκτη επιτρέπεται, ενώ η πλάγια πάσα-πέραςμα πάνω από το φιλέ και προς τον αντίπαλο απαγορεύεται
10. Η μπάλα μπορεί να περάσει στον αντίπαλο χρησιμοποιώντας την πάσα με δάκτυλα, αλλά μόνο όταν οι ώμοι του παίκτη που κάνει την πάσα είναι κάθετοι στην τροχιά της μπάλας
11. Το πλασέ με δάκτυλα, απαγορεύεται
12. Η πάσα με άλμα με τα δύο χέρια ως επιθετική ενέργεια θεωρείται ως παράβαση
13. Η επαφή της μπάλας στο μπλοκ μετράει σαν πρώτη επαφή, ενώ ο παίκτης που συμμετείχε στο μπλοκ μπορεί να ξανακτυπήσει τη μπάλα χωρίς πρόβλημα
14. Υπάρχει δικαίωμα για 4 time-out των 30 δευτερολέπτων (2 για κάθε ομάδα) το καθένα, τα οποία μπορεί να χρησιμοποιηθούν και διαδοχικά

# Διατροφή

- Σύνθεση διατροφής
  - i. 55-65% υδατάνθρακες
  - ii. 25-30% λίπος
  - iii. 10-15% πρωτεΐνες
- Φόρτιση υδατανθράκων με πολλά μικρά πλούσια γεύματα
- Ποτά 30-80gr/L υδατανθράκων
- Βέλτιστη καθημερινή ισορροπία (εκτός αγώνων)
- Ανάκτηση ενέργειας μετά τους αγώνες (και ενδιάμεσα)

## Πρόληψη των προβλημάτων/ασθένειας που προκαλούνται από την ηλιακή ακτινοβολία/τη θερμότητα

- Μπλούζα και καπέλο
- Αντηλιακό
- Γυαλιά ηλίου
- Παραμονή στη σκιά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
- Ενυδάτωση
- Αντιτετανικός ορός

## Ένδυση κατά την άσκηση

- Βαμβακερά και λινά απορροφούν εύκολα υγρασία.
- Χοντρές «μπλούζες» και καουτσούκ ή πλαστικά ενδύματα δημιουργούν σχετικά υψηλή υγρασία κοντά στο δέρμα.
- Τα σκούρα χρώματα απορροφούν τις ακτίνες του φωτός και προσθέτουν θερμότητα εξ ακτινοβολίας.
- Τα ανοιχτά χρώματα αντανακλούν τις θερμικές ακτίνες μακριά από το σώμα.
- Ειδικά υφάσματα (moisture wicking) παρέχουν βέλτιστη μεταφορά θερμότητας και υγρασίας από το δέρμα προς το περιβάλλον.

## Ασθένειες λόγω θερμότητας

### Θερμικές κράμπες

1. Ακούσιες μυϊκές συσπάσεις που συμβαίνουν μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα. Ανεπάρκεια νατρίου και ηλεκτρολυτών λόγω των υψηλών ποσοστών ιδρώτα.

### Θερμική εξάντληση

1. Πιο συχνή ασθένεια θερμότητας: αναπτύσσεται στο ανεκπαίδευτο και μη εγκλιματισμένο και αφυδατωμένο άτομο.
2. Αναποτελεσματική προσαρμογή του κυκλοφορικού από μείωση του εξωκυττάριου υγρού (πλάσμα) από την υπερβολική εφίδρωση.

### Εξωτερική θερμοπληξία

Είναι η πιο σοβαρή και απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα

[www.aiavramidis.gr-George\\_Giannopoulos\\_MS](http://www.aiavramidis.gr-George_Giannopoulos_MS)

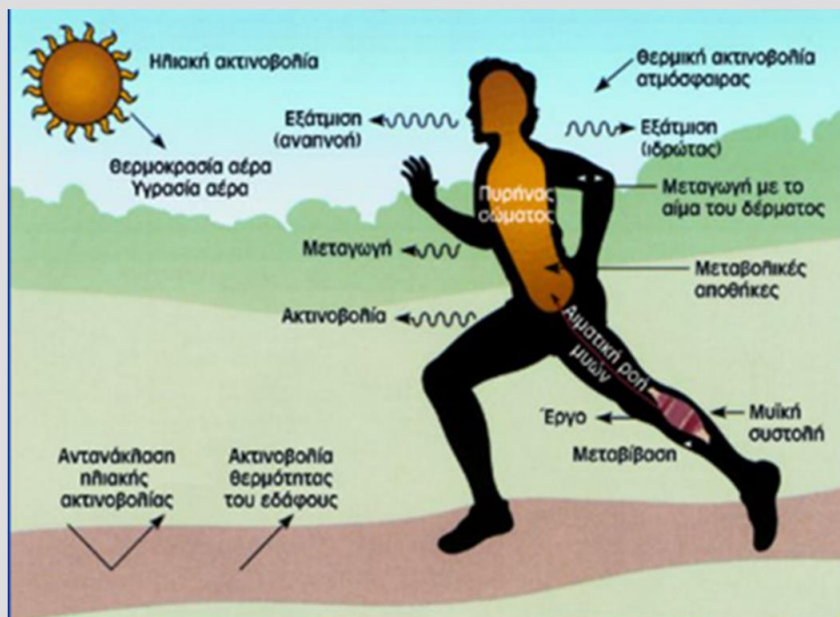
# Θερμορύθμιση

- Οι θερμουποδοχείς του οργανισμού μετρούν συνεχώς τη θερμοκρασία του σώματος και τη συγκρίνουν με το σημείο αναφοράς των 37° C.
- Όταν η θερμοκρασία αποκλίνει από τη σημείο αυτό, το μήνυμα φτάνει στο θερμορυθμιστικό κέντρο του υποθαλάμου.
- Ο υποθάλαμος μεταβιβάζει τα ανάλογα ερεθίσματα στους ιδρωτοποιούς αδένες και στο αγγειοκινητικό κέντρο.
- Έτσι αυξάνεται ή μειώνεται ο ρυθμός αποβολής θερμότητας και ρυθμίζεται η θερμοκρασία του σώματος.

## Τρόποι αποβολής περίσσειας θερμότητας

- Εξάτμιση του ιδρώτα
- Ακτινοβολία
- Αγωγιμότητα
- Μεταφορά με ρεύματα (αέρα ή νερού)

# Μηχανισμοί μεταφοράς θερμότητας



McArdle et al., 2001