

La Preparazione Fisica nella Pallavolo

La pallavolo italiana negli ultimi anni è diventato uno sport che ha saputo regalare grandi emozioni e vittorie, perciò è stata presa ad esempio e giocata un po' da tutti; nelle scuole, nelle spiagge, tra i giovani e meno giovani, sport ideale per uomini e donne.

Quest'evoluzione ha comportato un incremento generalizzato del numero, della durata e dell'intensità delle sedute d'allenamento e delle partite, con un relativo aumento delle prestazioni atletiche di potenza ed elasticità muscolare.

È decisivo per i giocatori e per chi li allena organizzare un programma accurato di preparazione fisica che abbia, come primo requisito il carattere preventivo nei confronti delle principali patologie da sovraccarico funzionale e come secondo requisito il potenziamento della muscolatura, per ottenere una base su cui innestare il gesto tecnico.

Certamente ritengo che l'aspetto preventivo non debba mai essere trascurato, anche quando si ha a disposizione poco tempo per allenare, o quanto ci si trova nei cosiddetti campionati minori. È proprio in queste situazioni meno favorevoli, anzi, che noi allenatori dobbiamo curare maggiormente quest'importantissimo aspetto.

Le principali patologie di natura infiammatoria, causate dagli effetti lesivi cumulativi di microtraumi ripetuti, sono a carico del ginocchio, del rachide e della spalla.

L'articolazione del ginocchio è sicuramente tra le più sollecitate nella pallavolo, in quanto sottoposta a carico sia nelle fasi di salto (schiacciata e muro) che nelle fasi di ginocchia piegate (difesa e ricezione). Purtroppo se noi pratichiamo solo attività specifica di pallavolo, senza compensare con un lavoro di riequilibrio muscolare, andiamo incontro alle classiche infiammazioni del tendine rotuleo. Pertanto è fondamentale lavorare sul vasto mediale con l'esercizio della leg extension, e distendere i flessori bicipite femorale con opportuno stretching.

Il lavoro sulla leg extension in pratica consiste nell'estendere una o entrambe le gambe con un contrappeso sul piede, inoltre per maggiore cautela il movimento va eseguito negli ultimi gradi d'estensione cioè da gamba semiflessa a gamba completamente distesa.

Per un lavoro più preciso è opportuno testare la forza sul vasto mediale e sul bicipite femorale, quindi confrontare le eventuali differenze tra dx e sn. e tra anteriori e posteriori, quindi provvedere con opportuni carichi al riequilibrio muscolare.

Il lavoro sul bicipite femorale solitamente è svolto con leg curl, eseguendo da prona delle flessioni della gamba con dei contrappesi posti sulle caviglie. Solitamente sulla gamba di spinta necessita maggiormente il lavoro a leg curl e sulla gamba di ricaduta il lavoro a leg extension.

Le patologie da sovraccarico del rachide interessano prevalentemente il tratto lombare, esse sono da imputare sia alle ricadute dai salti (spesso asimmetriche) che alle iperestensioni del rachide lombare che si verificano principalmente eseguendo la schiacciata e la battuta.

La prima indicazione per prevenire il mal di schiena è quella di potenziare la muscolatura addominale eseguendo tutti gli esercizi addominali sia gli alti sia i bassi nonché gli obliqui. Occorre, inoltre, controllare che negli esercizi addominali non ci sia lavoro dell'ileo-psoas, e per questo gli addominali non vanno mai eseguiti con le gambe distese bensì con le gambe piegate a 90 gradi. Un'ulteriore misura di precauzione contro il mal di schiena è quella dello stretching.

Risulta, quindi fondamentale allungare i muscoli del bicipite femorale, i glutei e l'ileo-psoas.

L'articolazione della spalla è anch'essa soggetta ad ipersollecitazioni che possono creare infiammazioni, note come periartrite scapolo-omeroale.

Anche qui per prevenire è importante il riequilibrio muscolare con esercizi per i muscoli pettorali, per i deltoidi e per i dorsali, uniti ad un efficace allungamento muscolare, in particolare con l'arto in abduzione e rotazione esterna.

2 - La Preparazione Fisica nella Pallavolo

Per il lavoro sulla spalla, ho potuto personalmente riscontrare una grand' utilità dell' elastico, sia per gli esercizi di potenziamento che di mobilità articolare.

Per quanto riguarda l' organizzazione del lavoro di potenziamento, spesso si usa l' allenamento ipergravitativo (con pesi e sovraccarichi) e l' allenamento di salto (con salti massimali, reattivi e specifici).

Io molte volte, non avendo tanto tempo a disposizione, ho utilizzato gli esercizi tecnici e di gioco per sviluppare il salto, senza far eseguire salti specifici che a volte possono essere dannosi (balzi, salti multipli, pliometria). Invece per il lavoro con sovraccarico mi sono rivolto ad amici della pesistica che conoscono molto bene le tecniche d' esecuzione, infatti, senza una buona conoscenza si rischia che provocare grossi danni.

Mi sembra opportuno per ultimo fare alcune considerazioni, in relazione al peso corporeo e alla capacità di salto.

La maggiore preoccupazione di noi allenatori e di tutti i giocatori, è quello di saltare di più per realizzare il gesto più affascinante della pallavolo: la schiacciata. Però bisogna sottolineare che spesso per saltare di più basta eliminare del grasso in eccesso (quindi corretta alimentazione).

E' sbagliato, inoltre, considerare la capacità di effettuare un salto massimale la qualità più importante della pallavolo e orientare la programmazione con l' unico scopo di saltare più in alto. La qualità più importante, invece, è la resistenza psicofisica dalla quale dipenderà tante volte la quantità d' errori, perché spesso si decide una partita dopo molte ripetizioni di salti.

Rocco Bruni