

Quali vantaggi offre la **pallavolo**?

Lo specialista

Fa bene a corpo e mente
Migliora controllo e agilità,
favorisce la socializzazione
e il rispetto delle regole

La pallavolo è probabilmente lo sport più praticato a livello femminile e tra gli uomini è secondo solo al calcio. Per anni è stato il gioco ricreativo e formativo scolastico per eccellenza. A livello amatoriale può essere praticato da tutti, anche se di norma lo si impara da piccoli.

Quali sono le principali caratteristiche?

«La pallavolo è divertente per chi gioca, ma anche molto piacevole da guardare. È infatti uno degli sport più spettacolari, grazie ai tanti gesti tecnici e ai numerosi schemi di gioco che la caratterizzano. La partita spesso si vince più con la tattica che con le abilità fisiche dei singoli componenti della squadra. A livello fisico è uno sport aerobico/anaerobico alternato che prevede scatti e salti e chiama in causa gran parte dei gruppi muscolari sia delle gambe, sia della parte superiore del corpo. I fondamentali di gioco sono essenzialmente cinque: la battuta, la ricezione in *bagher*, l'alzata in palleggio, la schiacciata e il muro. La presenza di gesti tecnici così vari richiede una specializzazione di ruolo» riferisce Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello sport e vicepresidente nazionale della Federazione medico sportiva italiana.

Che tipo di benefici comporta?

«Fa bene al corpo e alla mente. Da una parte, trattandosi di uno sport di squadra ha il vantaggio di favorire la socializzazione, la coesione e il rispetto delle regole. Oltre a tonificare

i principali gruppi muscolari, migliora diverse qualità come per esempio la coordinazione, il controllo del corpo, l'agilità e l'esplosività.

Per la sua componente aerobica ha molte altre ricadute positive: favorisce la riduzione della pressione arteriosa e della frequenza dei battiti del cuore, migliora la contrattilità del muscolo cardiaco, aiuta a ridurre lo stress e a controllare ansia e depressione, aumenta la capacità respiratoria e la resistenza, è utile per mantenere la linea e aiuta a dimagrire, se associata a una dieta adeguata».

Per chi è indicata?

«La pallavolo è uno sport adatto sia ai ragazzi sia alle ragazze, ma sono proprio queste ultime che lo prediligono. Bambini e bambine dai cinque anni in avanti possono iscriversi al *minivolley*, in cui vengono utilizzati palloni più piccoli e reti più basse. Spesso anche gli adulti vi giocano a livello amatoriale senza difficoltà. Non ci sono particolari controindicazioni, ma non è certo lo sport adatto per chi ha problemi muscoloscheletrici o articolari, vista la grande sollecitazione di caviglie, ginocchia, braccia, spalle e dorso. Alcuni ruoli, come la battuta e la schiacciata, comportano un carico asimmetrico, per cui, se si dedicano molte ore alla pallavolo sin da piccoli, può essere utile un allenamento compensatorio per dorso, braccia e colonna, allo scopo di favorire uno sviluppo più armonico».

Comporta qualche rischio?

«Trattandosi di uno sport molto dinamico, che richiede movimenti veloci e salti continui, non sono rare le distorsioni della caviglia, i problemi alle ginocchia (per esempio il "jumper knee" o ginocchio del saltatore, un'infiammazione del tendine rotuleo) e i traumi alle dita delle mani. Per ridurre il pericolo di infortuni, è utile associare all'allenamento specialistico anche esercizi propriocettivi, di stabilizzazione del *core* (il "corsetto muscolare" del corpo costituito da addominali e altri muscoli profondi che proteggono e sostengono la colonna vertebrale), per l'equilibrio e, infine, lo stretching».

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Beach volley

Una «variante»
su sabbia, ottima
alleata della linea

Una variante molto apprezzata, soprattutto in estate, della pallavolo è il beach volley, sport olimpico dal 1996. Sebbene lo scopo del gioco sia di fatto lo stesso, le differenze fra le due discipline sono numerose, a partire dal fatto che si gioca sulla sabbia e che i componenti della squadra sono solo due. Ma variano anche il sistema di punteggio, le caratteristiche del tocco della palla e del pallone. Il beach volley è uno sport molto impegnativo: giocare sulla sabbia, attutisce

si le cadute e i tuffi fatti per prendere la palla, ma rende più difficili gli spostamenti. Inoltre giocare sotto il sole, spesso cocente, può mettere a dura prova. Quanto ai vantaggi, il beach volley, come la pallavolo, è una disciplina che consente di allenare i principali distretti muscolari del corpo, favorendone lo sviluppo armonico e la tonificazione. Migliora le capacità aerobiche, l'agilità, l'equilibrio e la coordinazione, riduce lo stress ed è un ottimo alleato della linea.

La **pallavolo** è uno sport di squadra aerobico/anaerobico alternato che richiede grandi competenze tecniche, per i molti ruoli possibili. È adatto a bambini e adolescenti, ma a livello amatoriale può essere praticato a tutte le età

I BENEFICI

- Come tutti gli sport di squadra favorisce la socializzazione e il rispetto di ruoli e regole
- Essendo un gioco in cui la tattica è molto importante, ha effetti positivi su concentrazione, riflessi e destrezza
- Offre tutti i vantaggi delle attività aerobiche a livello cardiovascolare, respiratorio e metabolico
- Migliora velocità, potenza, elevazione, equilibrio e coordinazione motoria
- I diversi gesti tecnici sollecitano e tonificano muscoli differenti, sia della parte superiore, sia della parte inferiore del corpo
- Fortifica gli addominali e favorisce l'allungamento della colonna vertebrale
- Favorisce un buon dispendio calorico: in un'ora di gioco si bruciano dalle 300 alle 500 calorie, a seconda dell'intensità e del peso corporeo

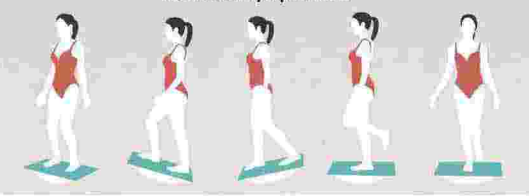
L'ALLENAMENTO

- Una buona preparazione atletica, oltre a migliorare le prestazioni in campo, aiuta a prevenire infortuni e patologie articolari
- Accanto a un allenamento mirato, con o senza palla, per imparare i gesti tecnici e migliorarli, sono utili:
 - Una **blanda tonificazione muscolare** con pesi leggeri
 - Piegamenti e percorsi a zig zag, per mettere in funzione i muscoli interessati e allenarli a dare energia «esplosiva»
 - **Esercizi di «core stability»**, per stabilizzare il rachide sottoposto a torsioni enormi, soprattutto durante alcuni gesti, quali la battuta e la schiacciata
 - La **ginnastica propriocettiva**, per rinforzare caviglie e ginocchia, tra le articolazioni più soggette a infortuni
 - Lo **stretching**, per migliorare la mobilità articolare, la flessibilità e l'elasticità

Alcuni esercizi di «core stability»



Alcuni esercizi propriocettivi



I PRINCIPALI GESTI SPORTIVI DELLA PALLAVOLO: I MUSCOLI COINVOLTI

Schiacciata

Flessori del polso

Muro

Cuffia dei rotatori

Bicipite brachiale

Grande dorsale

Addominali

Glutei

Quadrucipite

Tricipite della sura

Tricipite

Trapezio

Grande gluteo

Bicipite femorale

Estensori delle dita

Soleo

Grande pettorale

Palleggio

Tricipite brachiale

Romboide

Addominali

Glutei

Quadrucipite

Tricipite della sura

Battuta

Bicipite

Deltoide

Dorsale

Retto dell'addome

Quadrucipite

Bagher

Glutei

Ileo psoas

Quadrucipite

Addominali

Gran pettorale

Tricipite della sura

Grande dorsale

Gastrocnemio

Tibiale anteriore



Gianfranco Beltrami

Medico dello sport; vicepresidente nazionale Federazione medico sportiva italiana



L'esperto risponde

alle domande sulla medicina dello sport all'indirizzo <http://forum.corriere.it/medicina-sportiva>

