

Lo STRETCHING nella PALLAVOLO

La pallavolo è uno sport il cui gesto tecnico principale è il salto in elevazione con gli arti superiori protesi verso l'alto per l'esecuzione delle tecniche della schiacciata e del muro.

I giocatori avranno quindi musculature potenti negli arti inferiori, particolarmente i muscoli quadricipite femorale e tricipite della sura.

Le azioni di caricamento per battute, schiacciate e muro tendono a ipertrofizzare gli erettori della colonna, il quadrato dei lombi e l'ileopsoas, favorendo così la comparsa di rigidità della colonna e algie lombari.

I gesti tecnici della battuta e soprattutto, della schiacciata tenderanno a diminuire l'elasticità dei muscoli pettorali.

La musculatura degli arti superiori viene per buona parte impiegata asimmetricamente in azioni come la schiacciata e la battuta.

In fase di allenamento, specie negli atleti più giovani, tali fondamentali dovrebbero essere allenati anche dal lato non dominante, per stabilire equilibri muscolari più armonici.

Le tecniche di stretching devono riguardare soprattutto:

- **Tricipite della sura**
- Semimembranoso, semitendinoso, bicipite femorale
- Ileopectoas
- **Quadricipite femorale**
- Diaframma toracoaddominale
- Erettori della colonna, quadrato dei lombi
- Grande e piccolo pettorale
- Gran dorsale
- Dentato anteriore
- Trapezio
- Muscoli del collo

Andranno invece rinforzati:

- Retto dell'addome
- Obliqui dell'addome.

Tricipite della sura:

E' formato dai muscoli: il *gastrocnemio* e il *soleo*, che convergono in un unico tendine, il tendine d'Achille

AZIONI:

Flette il piede in direzione plantare(è di fondamentale importanza nella deambulazione); nella contrazione massima associa alla flessione adduzione e supinazione.
Il gastrocnemio partecipa alla flessione della gamba sulla coscia.

ESERCIZI PRINCIPALI:

lato ds. Il P è in posizione eretta di fronte a una parete con le mani appoggiate a questa e i piedi paralleli: piega lentamente la gamba sn mentre il piede ds scivola indietro fino a dove il tallone riesce a mantenere il contatto col pavimento.
Respirando profondamente mantiene a lungo la posizione permettendo che il peso del bacino aumenti l'allungamento.

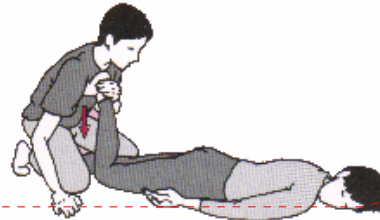


Lato ds. (Con effetto maggiore sul tendine d'achille.) Il P, raggiunta la posizione di allungamento dell'esercizio precedente, piega gradualmente la gamba ds mantenendo il tallone in contatto con il pavimento.

Respirando profondamente mantiene a lungo la posizione permettendo che il peso del bacino aumenti l'allungamento del soleo e del tendine d'Achille.

ESERCIZIO ASSISTITO:

Lato ds. Il P giace in decubito prono con il ginocchio ds flesso a 90°; il T stando in posizione caudale rispetto al P appoggia l'avampiede ds del P nel proprio cavo ascellare ds: usando il proprio peso, porta progressivamente il piede in flessione dorsale mentre chiede al P di rilasciare la caviglia.



In **FNM** data la potenza del gruppo muscolare è necessario che il T inviti il P a esercitare una debole spinta contro la propria ascella per facilitare successivamente l'allungamento

Commento [VG1]:

[Inizio](#)

Quadricipite Femorale:

Il muscolo si trova nella parte anteriore della coscia ed è formato da quattro ventri che terminano in un unico tendine: *retto anteriore*, *vasto mediale*, *vasto laterale*, *vasto intermedio*.

AZIONI:

Estende la gamba sulla coscia. Il retto anteriore flette la coscia sul bacino e, a inserzione distale fissa, porta il bacino in antiversione

ESERCIZIO ASSISTITO:

Il paziente giace in decubito prono con la gamba ds flessa il terapeuta stando a ds del paziente poggia la mano ds sulla parte caudale del sacro del paziente bloccandolo in estensione e impugna con la mano sx la caviglia: avvicina il tallone al gluteo aumentando gradualmente la flessione della gamba
In Facilitazione neuromuscolare si chiede al paziente di eseguire qualche contrazione isometrica a contrastare la sua azione e facilita di volta in volta la flessione della gamba.

