

# La prevenzione degli infortuni nella pallavolo

Kerstin Warnke

*Se il motto «mai troppo vecchi» si applica molto bene alla pallavolo, essa vale ancor più per la prevenzione degli infortuni. Poiché più si avanza d'età, più bisogna rinforzare regolarmente il corpo per evitare che le sollecitazioni proprie alla pallavolo causino problemi.*

In un'epoca in cui la popolazione manca di movimento, conviene salutare qualsiasi decisione di praticare regolarmente uno sport.

La constatazione vale anche per la pallavolo, che non conosce limiti di età. In effetti, grazie alle sue qualità che favoriscono la coordinazione generale, la velocità di reazione e la forza, la pallavolo è uno sport particolarmente indi-

cato per le persone anziane. Di più, la dimensione di questo sport di squadra non deve essere trascurata.

Avanzando l'età, è importante rinforzare regolarmente il corpo allenandosi, per evitare i problemi specifici alle sollecitazioni della pallavolo.

Ciò significa che tutti i pallavolisti e le pallavoliste «di un'età venerabile»

devono mettersi seriamente a compiere in maniera regolare un buon programma per le spalle e il tronco.

Da soli non si apprezza molto di fare degli esercizi, ma la squadra garantisce una costanza ricercata. Una ragione in più per iscriversi ad un

gruppo di pallavolo. D'altronde, il programma di forza può essere facilmente alleggerito integrando esercizi di coordinazione.

Ma perché lavorare la forza e la coordinazione? Perché ciò permette di evitare le cadute e gli infortuni quotidiani e riduce il rischio per le caviglie e le ginocchia. Rinforzare il tronco permette di evitare il mal di schiena, seconda malattia che



colpisce la popolazione. Infine, lavorare la cintura scapolare permette di assicurare un servizio nel campo avversario, senza provare dolore, anche a un'età avanzata.

Ad immagine della riduzione del rischio di infortunio nella vita di tutti i giorni, è possibile abbassare i rischi per le articolazioni ad un minimo nella pallavolo, adattando l'allenamento e ricorrendo agli apporti delle nuove tecnologie nel settore delle calzature e del rivestimento dei pavimenti delle palestre. Inoltre, le persone che si dedicano al beach volley fanno ancora meglio per il loro corpo, visto che la sabbia ammortizza gli choc ed esige in permanenza controllo e stabilizzazione.

Senza contare che il gioco avviene all'aria aperta. Tuttavia attenzione: protezione antisolare di rigore poiché l'età non protegge dal sole.



Posizione degli appoggi su una superficie molle: 70-80% del peso sulla gamba avanti, leggero piegamento del ginocchio, che è sulla verticale della caviglia. Bagher o palleggi a due mani, garantendo l'equilibrio e mantenendo l'asse della gambe.



Appoggio su una sola gamba su una superficie molle. I due giocatori pressano il pallone l'uno contro l'altro; lo scopo è squilibrare l'avversario.



Appoggio su una sola gamba su un supporto instabile o su un tappeto. Provare a distendere la gamba libera in avanti al corpo. Passaggi rapidi con palla zavorrata. Lo scopo è far perdere l'equilibrio all'altro giocatore.



Seduto con gambe flesse su una superficie molle. Passaggio con un pallone di pallavolo o una palla zavorrata. Il pallone può essere fermato brevemente. Lo scopo è di conservare la posizione riducendo al minimo il movimento del tronco e delle gambe.



Appoggio su un gomito su una superficie molle, spalle e anche le più parallele possibili al suolo, senza incurvatura alla schiena. Passarsi il pallone o farlo rotolare, tentando di conservare al meglio la posizione di partenza.



Appoggio su una gamba su un supporto instabile o su una superficie molle. Con un Theraband, raccogliere la gamba sollevata verso il corpo, senza perdere l'equilibrio. La gamba d'appoggio resta leggermente piegata restando nell'asse.

---

Titolo originale

Kerstin Warnke, *Prévention des accidents au volleyball*, Cahier de l'entraîneur (CH), 2/2008.