

QUESTIONE DI POLSO (di Claudio Rifelli)

Perché alcuni palleggiatori alzano la palla e a noi del pubblico sembra che non l'abbiano neppure sfiorata e inoltre ci rendiamo conto della direzione che prende il pallone solo dopo che esso ha lasciato le mani del giocatore stesso? Perché alcuni schiacciatori colpiscono la palla con una velocità sorprendente? Ovviamente a queste domande si potrà rispondere dopo un attento studio dei principi legati alla tecnica in primis, alla coordinazione dei movimenti, ma hanno anche grande valore la velocità di esecuzione e l'energia muscolare, nonché le caratteristiche fisiche di cui beneficia il giocatore. Tutti questi fattori sono strettamente correlati tra loro e rappresentano i requisiti principali per poter giocare ad uno sport così strettamente "tecnico" come è la pallavolo. Con questo mio intervento mi soffermerò solo sul fattore energia muscolare con l'intenzione di dare alcuni suggerimenti per garantire il potenziamento muscolare di una parte del corpo del pallavolista attraverso l'ausilio dei pesi: avambracci e polsi. Nell'ambito delle routine o circuiti di pesi proposti ai nostri giocatori si pensa spesso che essi vengano automaticamente allenati attraverso serie di Pull-over, distensioni su panca, rematori, curl per le braccia, trazioni ecc.ecc. Ciò è sicuramente vero, anche se la sollecitazione muscolare nelle suddette zone è soprattutto di tipo passivo e quindi isometrica. Proviamo invece ad allenarle in modo specifico. Qualche allenatore un po' sprovveduto in materia potrà obiettare dicendo che allenando i polsi e gli avambracci con carichi esterni si rischia di rallentare quei movimenti che devono mantenersi fluidi nella maggior parte dei fondamentali della pallavolo, soprattutto nelle azioni di schiacciata "a frusta" ("whip-like"). A questo rispondo che gli avambracci e i polsi hanno una struttura quasi identica al gastrocnemio (v. polpaccio), anch'essi infatti sono composti in prevalenza da fibre muscolari rosse, tendini e legamenti. Questo vuol dire che per stimolare il loro potenziamento hanno bisogno di essere allenati attraverso un alto numero di ripetizioni con un carico non troppo elevato. Basti solo pensare ai Body-builder, notoriamente appesantiti dall'uso continuo di pesi, che per aumentare la massa di avambracci e polpacci devono allenarli in modo costante ad ogni sessione di allenamento, mentre intervengono in modo ciclico e quindi periodico su tutte le altre parti del corpo: e spesso le parti in questione costituiscono grossi nei nella maggior parte dei cultori del proprio fisico.

ESERCIZIO 1

FLESSIONI DEI POLSI CON BILANCIERE (Fig.1)

Impugnate un bilanciere di peso che oscillerà tra il 20% ed il 25% del vostro peso corporeo, con una presa in supinazione, le mani vicine. Seduti su una panca con gli avambracci appoggiati sull'imbottitura e i polsi e le mani liberi di muoversi all'estremità dell'imbottitura. Flettete i polsi, (inspirando) abbassando il bilanciere verso il pavimento. Quando non potete abbassare ulteriormente il bilanciere, allentate un pochino, e con attenzione, la presa e lasciate che il bilanciere rotoli lentamente dal palmo sulle dita. Riportatelo nel palmo chiudendo la mano e tirando fuori l'aria (espirando), contraete gli avambracci e riportate il bilanciere nella posizione iniziale. La velocità di esecuzione deve essere lenta e controllata e le ripetizioni, tenendo il carico considerato in precedenza percentualmente, potranno oscillare tra le 15rip. e le 20rip. Provate a farne 3 serie da 15rip. con una pausa di 30sec. tra una serie e l'altra, ovviamente dopo un adeguato riscaldamento e avvertirete una sensazione, per chi non ha mai operato in modo specifico su tali distretti muscolari, di "potenza-benessere" che non avrà mai pari con quella che si otterrà operando su altre parti del corpo. Ciò è dovuto al forte afflusso di sangue che si concentra all'estremità dell'arto.



ESERCIZIO 2

ESTENSIONI DEI POLSI CON BILANCIERE (Fig. 2)

In questo esercizio la presa sarà portata in pronazione e mantenendo lo stesso carico usato precedentemente si effettueranno tra le 10 e le 15 ripetizioni. E' altresì importante espirare nella fase concentrica dell'esercizio ed inspirare in quella eccentrica.



ESERCIZIO 3

FLESSIONI DEI POLSI CON BILANCIERE DIETRO LA SCHIENA (Fig.3)

Questo esercizio eseguito con gli stessi carichi dei precedenti si esegue da posizione eretta e produce una resistenza migliore nell'ultima fase della flessione dei polsi andando ad operare una maggiore inerzia nell'attività del peso stesso. Ricordare che per non compensare con la schiena è necessario piegare leggermente i gomiti ed accertare stabilità sulle gambe mantenendole leggermente divaricate e con un piede più avanti dell'altro.



ESERCIZIO 4

ROLL-UP WEIGHT (Fig.4)

Questo esercizio si esegue stando in piedi su un tavolone (che molti di noi hanno in palestra) attuando un buon assetto sulle gambe. Si tratta di avvolgere con l'ausilio delle mani e quindi dei polsi un cavo o una fascia legata ad un bastone ed ancorata ad un disco da Kg10. Eseguire 10rip. di roll completo controllando il peso anche nella fase discendente.



ESERCIZIO 5 (Fig.5 e 6)

Questo esercizio che utilizza dei manubri cd "sbilanciati" prende spunto da alcuni esercizi che si eseguono soprattutto durante la riabilitazione post-traumatica della zona del polso e del gomito. Se la durata delle vostre sedute di allenamento ve lo consente, provatelo soprattutto sugli alzatori. Abituando i vostri alzatori a questo nuovo esercizio li aiuterete a reclutare più facilmente forza e quindi precisione nella rotazione del polso durante i palleggi in sospensione vicino a rete o palleggi al di fuori dell'asse delle spalle in recupero.

