

La **forza ed il disequilibrio** nella
pallavolo di vertice e giovanile

Prof. Marco Mencarelli

Il disequilibrio nella pallavolo

- ▶ L'utilizzo dell'instabilità dei punti di appoggio nella pallavolo ha come **obiettivi**:
 - ▶ Il **controllo** del disequilibrio
 - ▶ Recupero e mantenimento dell'**equilibrio statico**
 - ▶ La **gestione funzionale** del disequilibrio
 - ▶ Recupero e mantenimento dell'**equilibrio dinamico** e dell'**efficacia** delle azioni di **ammortizzazione e spinta** nella gestualità tecnica eseguita in situazione



Cenni storici

- ▶ **Rieducazione post traumatica** distorsiva dell'articolazione della caviglia
- ▶ **Prevenzione generale e specifica** verso le distorsioni di caviglia
 - ▶ Osservati **miglioramenti della stiffness** (riduzione dei **tempi di contatto** nei test di reattività) a seguito dell'utilizzo di posizioni in equilibrio su piani instabili di vario genere



Cenni storici

- ▶ **Ipotesi** di attuazione di protocolli di lavoro in appoggio su piani instabili utilizzando **posizioni caratterizzate da una maggiore implicazione muscolare** (arti non completamente distesi)
- ▶ Osservati **miglioramenti della velocità di contro movimento** nell'esecuzione di salti CMJ



Cenni storici

- ▶ **Ipotesi di utilizzo di esercitazioni per migliorare l'arrivo dinamico in arresto** su piani instabili
- ▶ **Ipotesi di miglioramento di forza muscolare di origine coordinativa**
 - ▶ Forza funzionale
- ▶ **Ipotesi di ottimizzazione di espressioni funzionali di forza** strutturalmente preesistente



Metodo di lavoro: 1° step

- ▶ **OBIETTIVO:** abitudine a controllare il disequilibrio tramite **adattamenti rapidi del piede**
- ▶ **METODO:** mantenimento di posizioni in equilibrio monopodalico su piani stabili senza scarpe
- ▶ **SVILUPPO:** eliminazione progressiva dei fattori che facilitano il controllo del disequilibrio (movimenti degli arti superiori e occhi chiusi)
- ▶ Lavoro associato a miglioramento della stiffness



Metodo di lavoro: 2° step

- ▶ **OBIETTIVO:** abitudine a controllare il disequilibrio con **rapidi movimenti del piede su piani instabili deformabili** (con le scarpe)
- ▶ **METODO:** mantenimento di posizioni in equilibrio mono e bipodalico e arresti o cadute su un appoggio destabilizzato con recupero dell'equilibrio
- ▶ **SVILUPPO:** utilizzo delle braccia
- ▶ Lavoro associato al miglioramento della velocità di contro movimento



Metodo di lavoro: 3° step

- ▶ **OBIETTIVO:** abitudine a controllare il disequilibrio con **rapidi abbassamenti del baricentro** corporeo su piani instabili non deformabili (con le scarpe)
- ▶ **METODO:** mantenimento di posizioni in equilibrio mono e bipodalico e arresti o cadute su un appoggio destabilizzato con recupero dell'equilibrio
- ▶ **SVILUPPO:** utilizzo delle braccia
- ▶ Lavoro associato all'ipotesi di miglioramento dei livelli di forza funzionale (o di utilizzo di essa)



Conclusioni

- ▶ L'utilizzo di esercitazioni in equilibrio su piani instabili è diventato una **routine nel sistema di allenamento pallavolistico**
 - ▶ È un valido **mezzo di prevenzione** verso il rischio di distorsione della caviglia
 - ▶ Il suddetto tipo di lavoro si associa ad esercitazioni per la **stabilizzazione dinamica** dell'asse corporeo
 - ▶ Facilita i processi di apprendimento del **controllo della palla** in alcune tecniche di gioco



Grazie per la cortese attenzione

Prof. Marco Mencarelli