

## II PALLOF PRESS

Nell'articolo precedente riguardante "il mal di schiena nella Pallavolo" (Supervolley, #1-2/21, pag. 53-55) ho presentato tre esercizi, i BIG 3, che il Dr. Stuart McGill reputa imprescindibili per costruire una forte bassa schiena: curl up, plank laterale e bird dog (cane da caccia).

Sono esercizi che vengono, almeno inizialmente, eseguiti in isometria e che, quindi, debbono essere necessariamente integrati da esercizi controllati che coinvolgono il core dinamicamente per arrivare infine ad esercizi di potenza con il med ball training.

Un esercizio molto interessante che risponde alla richiesta di cui sopra è il Pallof Press; prende il nome dal fisioterapista John Pallof che lo ha introdotto per la prima volta nel 2006.

Rappresenta uno degli esercizi di stabilizzazione di base che ha un'ampia applicazione per gli atleti e per i movimenti di forza e potenza e che costituisce una variante molto interessante dell'allenamento del core.

Esercizi come lo squat, lo stacco da terra, le alzate olimpiche e tutti i movimenti sportivi richiedono una grande stabilizzazione del nucleo superiore per migliorare le prestazioni nel sollevare o nello spostare carichi più pesanti, in sicurezza, e per proteggere la colonna lombare e sostenere articolazioni del corpo da stress inutili (Dewar, 2016).

Il Pallof Press è uno strumento pratico e polivalente e viene considerato un ottimo esercizio per due semplici ragioni: allena la capacità del core di resistere al movimento di rotazione e offre un'offerta vasta di progressioni; può essere eseguito ai cavi o con l'utilizzo di un elastico e questo lo rende un esercizio "funzionale" che può essere eseguito ovunque, anche in mancanza del macchinario specifico (poliercolina) in sala pesi.

Inizialmente dovremo scegliere l'intensità da proporre al nostro atleta utilizzando un elastico appropriato in relazione al livello dell'atleta e al movimento che vogliamo eseguire, attaccando la banda elastica ad un punto fisso di ancoraggio all'altezza del petto; l'esecuzione ai cavi è sicuramente più performante perché ci permette di utilizzare un sistema di cavi collegati al pacco pesi per impostare un vero e proprio lavoro di strength stabilization; la tensione generata dai cavi collegati al pacco pesi è costante fin dall'inizio, mentre la resistenza dell'elastico diventa più intensa mano mano che l'elastico viene teso.

La base di partenza dell'esercizio prevede il posizionamento in piedi, di fianco al punto di ancoraggio, con la "stance" della stessa larghezza delle spalle e con il cavo/elastico tenuto con entrambe le mani (prima impugnatura quella più distante dal punto di ancoraggio). **(fig.1)**

Per quanto riguarda l'atteggiamento degli arti inferiori ci sono due varianti: con le gambe leggermente piegate o completamente distese con tutta la muscolatura degli arti inferiori e dei glutei ingaggiata; provatele entrambe, ma personalmente, sono dell'idea che qualsiasi esercizio di spinta degli arti superiori eseguito in piedi debba essere effettuato con gambe distese, glutei ed addominali contratti (bacino in retroversione) per rendere stabile il tratto lombare (articolazione stabile) che costituirà una sorta di base di appoggio per i movimenti del tratto toracico (articolazione mobile) della spalla (articolazione mobile) e degli arti superiori.

L'esercizio base **(fig. 2a/2b)** prevede una partenza dal petto, con spalle depresse e scapole addotte, con l'elastico in leggera tensione che viene spinto in avanti a seguito della

distensione degli arti superiori con i gomiti direttamente davanti al petto; l'obiettivo è quello di rimanere in questa posizione per un brevissimo lasso di tempo contrastando la tensione dell'elastico che a seguito della leva sfavorevole venutasi a determinare, eserciterà una trazione verso il punto di ancoraggio; quindi ci sarà un ritorno controllato alla posizione di partenza.

Naturalmente il ritmo della respirazione nell'esecuzione dell'esercizio prevederà una espirazione in fase di spinta ed una inspirazione durante il ritorno alla posizione di partenza.

È importante, nella progressione, aumentare la resistenza della band o il carico del pacco pesi se eseguito ai cavi, la difficoltà del movimento, il mantenimento della stabilità per più tempo (eccentrica/concentrica molto lenta) o sviluppare l'esercizio in maniera più esplosiva.

I muscoli direttamente coinvolti in questo esercizio sono gli addominali obliqui, il retto addominale, i glutei.

E' possibile, comunque, aumentare la difficoltà dell'esercizio senza cambiare la resistenza della band utilizzata aumentando la distanza dei piedi dal punto di ancoraggio o inserendo un disco di 1,25/2,5/5 kg che determinerà un effetto destabilizzante una volta che l'elastico sarà allontanato velocemente dal petto in avanti; in questa seconda modalità è opportuno tenere, al termine della spinta, le braccia completamente distese per un paio di secondi.

Come già anticipato, dalla versione base, c'è un'ampia offerta di varianti: la prima è rappresentata dall'esecuzione del Pallof Press in ginocchio (**fig. 3**) con un maggior intervento sui glutei; quindi in posizione di affondo frontale posizionando avanti la gamba più vicina al punto di ancoraggio (**fig. 4**) e quella più lontana (**fig. 5**); queste due posizioni non solo costruiscono la forza del core ma sono anche importanti per un contemporaneo allungamento dei flessori dell'anca.

Ulteriori varianti prevedono l'inserimento di una torsione iniziale effettuata con la parte toracica che può essere eseguita sia in piedi che in ginocchio (**fig. 6a/6b**) e con eventuale successiva spinta in avanti o di lato in diagonale (**fig. 7a/7b**) o con una spinta verso l'alto (**fig. 8a/8b**).

Nel Pallof Press con torsione possiamo richiamare, da un punto di vista funzionale, "la partenza a muro con passo incrociato", nella variante con la spinta in diagonale un movimento degli arti superiori tipico del "muro in lettura" e nella spinta verso l'alto un "muro di 1° tempo).

E' opportuno eseguire dalle 10 alle 20 ripetizioni per lato con recupero di massimo 30" al termine della serie che comprende l'effettuazione da entrambi i lati.

Il Pallof Press può:

- essere integrato nell'ambito di una seduta di allenamento in sala pesi o come parte di riscaldamento riferito ad una seduta di allenamento tecnico; infatti determina un aumento attivazione del core, dell'impegno dei glutei e migliora la stabilizzazione del core in movimenti "overhead", nello squat e in altri movimenti caratteristici del modello di prestazione.

- essere manipolato per adattarsi alle esigenze specifiche degli esercizi che verranno eseguiti in una sessione di allenamento.

Rappresenta, in definitiva, una proposta importante per il miglioramento della stabilità e della produzione di forza del nucleo centrale e per un miglioramento della resistenza alle lesioni.

Un versione tutorial dell'articolo è visibile sul canale YouTube della Federazione Italiana Pallavolo.























