

# **Miniguide per giocare a pallavolo**

## **Introduzione**

La pallavolo è uno sport di squadra, che annovera tra le sue file un numero di praticanti molto alto. Nella stagione 1996/97 i tesserati uomini erano 78.998 mentre le donne 131.504, quindi una disciplina molto praticata soprattutto dal gentil sesso.

**Questa miniguide si rivolge a tutti coloro che fanno pallavolo perché si divertono nel praticarlo e perché amano questo sport.** Ha l'intento di fornire piccoli consigli pratici e accorgimenti per continuare a divertirsi con questo meraviglioso sport.

## **Preparazione fisica**

### **CAPACITA' FISICHE DA ALLENARE PER OTTIMIZZARE LA PRESTAZIONE**

1. Prontezza di riflessi
2. Velocità negli spostamenti
3. Destrezza ed agilità
4. Elevazione
5. Capacità di concentrazione
6. Resistenza allo sforzo per incontri di lunga durata
7. Capacità anaerobica per le azioni di gioco lunghe (oltre i 12 secondi)

A differenza di altri sport, in cui per emergere sono richieste doti di particolare prestanza fisica, nella pallavolo, che è uno sport di squadra ma non di contatto, sono fondamentali **l'agilità , la destrezza, la prontezza di riflessi.** Questo non significa che sia meno duro o faticoso degli altri, perché la durata di un incontro non è mai prefissata, ma dipende dall'equilibrio delle formazioni in campo.

La pallavolo è quindi uno sport in cui, per emergere, bisogna possedere anche notevoli **capacità atletiche di resistenza, non solo fisica, ma anche nervosa.**

Atleti longilinei e di statura elevata sono ovviamente avvantaggiati in questo sport, in cui è importante non solo raggiungere una notevole elevazione sotto rete, ma anche "coprire" in tuffo la maggior area possibile in fase di difesa.

Per quanto riguarda la preparazione atletica, il pallavolista deve quindi cercare di essere un **atleta "completo"**, ossia non solo dotato d'agilità e destrezza, ma anche di capacità aerobiche ed anaerobiche, proprio perché, anche se gli scambi sono veloci ed inframmezzati da pause più o meno brevi (un po' come nel tennis), la gara può comunque durare a lungo e allora le doti di fondo consentono di arrivare alle fasi finali senza "appannamenti" legati all'esaurimento delle proprie energie.

L'allenamento quindi, oltre agli esercizi di tecnica specifica e di tattica (gioco di squadra), deve sempre tener conto di un programma costante di esercizi di stretching e di lavoro aerobico.

La recente novità del regolamento che modifica l'area di gioco dalla quale è possibile effettuare la battuta di inizio ha comportato, in particolare, accanto ad un aumento della spettacolarità, anche un maggior impegno "fisico" da parte del pallavolista, indispensabile per riuscire ad eseguire una "battuta in salto" realmente efficace.

## **Alimentazione**

### **SCHEMA DI ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA**

- COLAZIONE: Latte, yogurt, fette biscottate, miele
- SPUNTINO MATTUTINO: frutta, merendine, brioche
- PRANZO: pasta o riso, verdura, frutta
- MERENDA: frutta fresca, spremuta
- CENA: minestra, carne o pesce, verdura

## REGOLE PER L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

1. Diversificare l'alimentazione in allenamento, gara, recupero;
2. Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno (acqua, succhi di frutta, passati di verdura);
3. Evitare ogni abuso di dolci;
4. Evitare alimenti di difficile digestione;
5. Non praticare mai sport né a digiuno né dopo un pasto abbondante;
6. Evitare salse elaborate, salumi, frittture, grassi;
7. Tra la fine del pasto e l'inizio dell'allenamento devono trascorrere almeno due ore;
8. In occasione di allenamenti o di gare, privilegiare frutta e verdura e in generale alimenti ricchi di glucidi, facilmente digeribili. Non eccedere in quantità ed evitare i grassi;
9. Gli atleti, durante la gara, bruciano le calorie accumulate con l'alimentazione dei giorni precedenti. Per immagazzinare una sufficiente scorta di glicogeno nei muscoli e nel fegato, gli alimenti più adatti sono quelli ricchi di amidi (riso, pasta, pane, patate);
10. La pallavolo è uno sport nel quale la gara può prolungarsi indefinitamente, per cui si devono sfruttare le pause di gioco (time out e cambi di campo) per fare rifornimento di acqua;
11. **Per le squadre Under 14:** giocando solitamente con formula a concentramento, cioè 2 partite, tra un match e l'altro occorre un reintegro maggiore. Liquidi e sali minerali bevendo acqua o reintegratori salini, e di calorie ingerendo carboidrati e/o zuccheri (una mela, una pastina, un pezzetto di cioccolato). Il miglior alimento fra una partita e l'altra è la frutta o il succo di frutta, perché contiene sia le componenti liquide che le componenti Zuccherine.

**IMPORTANTE:** evitare sia prima che durante la partita qualsiasi alimento fritto (Patatine, Cipster, Dixi, ecc.), perché difficile da digerire, provoca pesantezza e rallenta la capacità prestativa.

## IN CASO DI PARTITA GIOCATO AL MATTINO

Se l'incontro inizia presto (alle 09.00) sarebbe opportuno ingerire solo carboidrati (marmellata, pane, fette biscottate) ed evitare proteine e grassi (latte o yogurt, biscotti al burro, salume, uova)

A COLAZIONE preferire alimenti velocemente digeribili, per non ritrovarsi nelle fasi iniziali dell'incontro con la colazione "sullo stomaco".

Una tazza di tè è da preferirsi al latte, le fette biscottate con la marmellata, sono più assimilabili rispetto ai biscotti.

L'alimento principe della colazione **dovrebbe essere il MIELE** per il grande valore energetico e la facile assimilazione da parte del nostro corpo.

Nella pallavolo risulta importante non solo un corretto programma alimentare durante il periodo di allenamento e prima della gara, ma anche una continua reintegrazione idrosalina ed energetica durante la competizione. Il programma alimentare inoltre deve essere bilanciato e modificato in funzione del periodo di attività: preparazione pre-campionato, campionato e riposo.

Nella fase di preparazione, essendo più intenso il lavoro muscolare, è consigliabile aumentare la quota calorica totale, favorendo soprattutto l'apporto di proteine e zuccheri e, durante e dopo l'allenamento, è anche necessario un notevole apporto idro-salino. Nel corso del campionato l'apporto calorico deve essere bilanciato in base al fabbisogno, al fine di evitare pericolose oscillazioni di peso che possono interferire con il rendimento.

Lo schema quotidiano dovrebbe prevedere:

- *Colazione abbondante;*

- *Pranzo leggero (meglio se unico);*
- *Cena completa nei giorni di allenamento.*

Schema identico nei giorni dell'incontro, con eventuale spuntino pomeridiano in caso di impegni serali. Nella pausa post-campionato occorre evitare gli "eccessi", rispettando lo schema abituale, in cui occorre tuttavia ridurre proporzionalmente l'apporto calorico totale.

## **Come alimentarsi e cosa bere durante l'allenamento e/o le partite**

Durante il match e/o le partite è sempre bene reintegrare per prima cosa i liquidi persi con il sudore, specie nel periodo estivo e nelle giornate molto calde; una bottiglia di acqua naturale<sup>(\*)</sup> (\*) portata con sé da casa o riempita in palestra è ottima per ovviare a ciò, naturalmente mai fredda!!!.

Se l'impegno sportivo dura oltre le due ore sarebbe bene reintegrare anche zuccheri (meglio se monosaccaridi cioè facilmente digeribili dal nostro organismo). Mangiarsi un frutto, un arancio, una mela, un kiwi, una banana, delle albicocche, oppure un pezzetto di cioccolato (ottimo anche il succo di frutta) è molto utile per ristabilire la giusta quota di carboidrati allontanando la fatica e ricaricandosi di energia.

In commercio esistono reintegratori energetici, salini, vitaminici (Gatorade, Enervit, ecc.) ai quali viene fatta una gran pubblicità, sono adattissimi, ma sicuramente molto costosi.

Importante risulta anche la scelta del momento per ristabilire il giusto equilibrio idro-salino ed energetico, l'ideale, è ingerire piccoli dosi e piccoli sorsi in più momenti, anziché fare un unico spuntino alla fine dell'allenamento.

Il consiglio che diamo noi per quanto riguarda l'allenamento è di bere a piccoli sorsi ogni 30 – 40 minuti acqua, e ingerire un po' di frutta solo alla fine dell'allenamento. Per quanto riguarda le partite se in categorie U16 o superiori, sfruttate ogni time out per sorseggiare l'acqua.

**Discorso a parte per la categoria U14 che giocando a concentrazione (cioè 2 partite di 3 set ogni volta) ha esigenze e tempi diversi; è infatti preferibile, tra una partita e l'altra, mangiarsi una barretta di cioccolato, di MARS o di qualsiasi alimento simile. Assolutamente sconsigliato mangiare prodotti difficili da digerire, (Patatine, Cipster ecc.) e/o bere bibite gassate (Coca Cola, Fanta, Sprite, ecc.) perché possono provocare un calo della prestazione (si gioca senza dubbio molto peggio) e in alcuni casi indigestioni.**

Rimane inoltre opportuno sfruttare sempre ogni time out per sorseggiare l'acqua.

## **Cosa portarsi alle partite e in allenamento nella borsa**

Ogni sportivo si prepara prima delle partite o dell'allenamento la propria borsa con tutto il necessario per giocare e per cambiarsi alla fine della seduta. Una buona abitudine è senza dubbio portarsi una bottiglia di acqua in borsa per potersi reidrattare (bere) durante l'allenamento. Dopo ogni incontro in palestra è buona abitudine fare la doccia in compagnia dei propri compagni di squadra. Nella borsa non dovrebbe mai mancare, quindi, l'accappatoio, le ciabatte e il bagno schiuma.

Ecco quindi un piccolo promemoria delle cose da portare:

- L'abbigliamento per giocare a pallavolo;
- Un paio di scarpe da indossare solo per fare attività (così l'ambiente dove giocheremo sarà più pulito);
- La roba per fare la doccia (ciabatte, sapone o bagnoschiuma, asciugamano o accappatoio, ecc.);
- Il ricambio per vestirsi dopo la doccia;
- La bottiglia personale per reintegrare i liquidi;
- Un succo di frutta o qualcosa da mangiare in caso ci venga un po' di fame.

---

<sup>(\*)</sup> L'acqua naturale rimane a tutt'oggi l'elemento più completo e più adatto per reintegrare le perdite del lavoro muscolare, infatti recenti studi da parte dell'Ist. della Scienza per l'Alimentazione dell'Università di Bologna hanno confermato che all'interno delle bottiglie di acqua in commercio vi sono quote di sali minerali sufficienti a reintegrare ogni elemento perso con gli sforzi fisici.

## Abbigliamento consigliato

Per chi gioca un campionato, risulta importante anche la scelta dell'attrezzatura per un adeguato rendimento, soprattutto nella scelta delle scarpe

### LE SCARPE

Si consiglia una scarpa che deve essere innanzi tutto con la suola in gomma non liscia, ma con un disegno per permettere una buona aderenza con il terreno di gioco. La calzatura deve essere un tutt'uno con il piede, e deve ben avvolgere la zona superiore del piede, inoltre dovrebbe avere i lacci e non gli strap. Ciò per poter sopportare tutte le sollecitazioni alle quali è sottoposta negli spostamenti, nei salti, ecc. che si verificano durante il gioco.

Queste le caratteristiche fondamentali:

- AMMORTIZZAZIONE
- STABILITA'
- GRIP
- CONTROLLO DEL MOVIMENTO
- FLESSIBILITA'

Diventa importante sceglierle con queste caratteristiche, per non utilizzare una scarpa sbagliata, e rischiare di infortunarsi. Inoltre per una buona efficienza durante le azioni di gioco, le scarpe devono essere sempre ben allacciate. Quindi la scarpa non deve essere necessariamente di marca, e costosa, bensì deve rispettare gli elementi sopracitati.

Nel nostro sport, la pallavolo, la calzatura deve considerare un altro aspetto essenziale: deve proteggere i nostri arti inferiori dai ripetuti salti. Ecco quindi cercheremo di scegliere dei modelli protettivi cioè con una buona intersuola protettiva.

Le nostre gambe infatti messe a dura prova dai ripetuti colpi che ricevono in fase di atterraggio durante le azioni di gioco (le occasioni di impatto col terreno sono numerose ed aumentano in ragione della durata dell'incontro), necessitano di plantari con un sistema di ammortizzamento extra.. Morbidezza ed elasticità della suola sono le altre caratteristiche che le calzature più adatte pallavolo devono possedere.

Alcune aziende producono scarpe specifiche per il gioco della pallavolo, questi modelli hanno dei rinforzi attorno alla zona del tallone e sono dotate di un sistema con un alto grado di ammortizzamento in tutta la suola, per rendere meno traumatiche le numerose ricadute a terra dopo i salti.

### COME VESTIRSI

L'abbigliamento da indossare (calze, calzoncini e maglietta) è preferibile se in materiale naturale: **cotone**. Risulta importante anche come indossare le maglie durante le partite, il regolamento infatti prevede che sia sanzionata l'invasione a chiunque tocchi la rete di gioco durante le azioni. Fa riferimento sia al corpo, cioè una mano o una spalla, ma ritiene invasione anche se si tocca la rete con la maglia. L'abitudine di indossare la maglia tenendola fuori dai pantaloncini o dalle culotte porta ad un rischio maggiore di incappare nell'invasione. Altro particolare da non trascurare, sono i capelli, per una maggior libertà nel giocare è bene per chi li ha lunghi legarli.

Ci si può premunire anche con opportuni accorgimenti, allo scopo di proteggere le zone a maggior rischio, vale a dire le ginocchia (con apposite ginocchiere elastiche) e le dita delle mani (mediante "taping" ossia bendaggi eseguiti con cerotti appositi).

Inoltre è sempre bene giocare e/o fare allenamento dopo essersi **tolti orologi, braccialetti di metallo e anelli** sia per evitare di farsi male o di ferire un compagno, sia per evitarne la rottura causata dal impatto con il pallone. Stessa cosa vale per le **catenine** molto lunghe e/o molto preziose e gli **orecchini** di grandi dimensioni, infatti durante i momenti di gioco i ripetuti e violenti colpi sul pallone provocano senza dubbio dei danni a questi oggetti, e la cosa migliore per non rischiare di rovinarli è lasciarli nello spogliatoio. Importante per non rischiare infortuni alle dita è tenere le unghie ad una lunghezza non eccessiva, nell'azione di palleggio si può piazzare le dita in malo modo e quindi di spezzarle, con conseguenze dolorose per l'atleta.

## **In caso di infortunio**

In caso di distorsione alla caviglia (“la storta”)

1. Ghiaccio sulla parte dolente per evitare l’eccesso gonfiore (tenuto per 20 minuti e lasciato libero per 40, questo per le prime 12 ore);
  2. Consultare il medico per valutare il grado dell’infortunio;
  3. Riposo con l’arto colpito;
- Allenare gli arti superiori (ad esempio facendo bagher e palleggio contro il muro da seduti).

In caso di contusione (“una botta”)

1. Ghiaccio sulla parte dolente per evitare l’eccesso gonfiore (tenuto per 20 minuti e lasciato libero per 40, questo per le prime 12 ore);
2. Consultare il medico per valutare il grado dell’infortunio;
3. Riposo con la parte del corpo colpita;
4. Allenare le altre parti del corpo non coinvolte nell’infortunio (ad esempio: contusione ad un dito, allenarsi sugli spostamenti con le gambe).

In caso di vesciche

Esistono in commercio cerotti dalla forma circolare che permettono di proteggere da ogni contatto le zone dolenti. Vengono applicati prima del gioco.  
Sono molto utili perché permettono all’atleta di praticare ugualmente attività in palestra.

Nella pallavolo i rischi maggiori sono strettamente dipendenti dai gesti atletici tipici di questo sport: distorsioni e contusioni alle caviglie o alle ginocchia in seguito ai balzi e ai tuffi, traumi alle articolazioni delle mani e dei gomiti, lesioni muscolari acute, a carico non solo degli arti inferiori ma anche della muscolatura del dorso o delle spalle. A questo si possono ovviamente aggiungere anche i fenomeni da sovraccarico funzionale che interessano a volte gli arti superiori: infiammazioni a carico delle inserzioni dei muscoli a livello della spalla o del gomito.

Mentre tuttavia questi ultimi sono per un certo verso “prevedibili” e si manifestano come tipiche lesioni da “usura”, non altrettanto prevedibili sono ovviamente gli infortuni di tipo traumatico vero e proprio. Le ginocchiere, ad esempio, attutiscono l’impatto con il terreno, ma non possono certo evitarlo; inoltre, durante un incontro, può accadere che in pochi minuti l’atleta subisca dei “colpi” alla medesima articolazione, e questo può mettere a dura prova alcune strutture quali i menischi, che sono composti da cartilagine e quindi più fragili rispetto le ossa.

Fortunatamente, in genere sono più numerosi gli eventi contusivi “premeditati, ossia calcolati dall’atleta che si tuffa già sapendo come cadere (le rullate).

Gli eventi più seri sono invece più rari e sono legati a fenomeni di tipo distorsivo dovuti, a volte, a ricadute mal effettuate da un’elevazione sotto rete.

Le botte, le contusioni, i colpi accidentali, le distorsioni o slogature, gli stiramenti muscolari, fanno parte di quella che viene definita come “piccola traumatologia” semplicemente perché l’entità del danno è lieve, ed il soggetto, al di là del dolore avvertito immediatamente, tutto sommato riesce ancor a muoversi senza grosse difficoltà.

Questa sensazione di autonomia non deve tuttavia spingere a sottovalutare l’infortunio subito. Anche in occasione di questi piccoli traumi, infatti, i tessuti colpiti reagiscono come d’abitudine con una reazione di tipo infiammatorio, che comporta quindi la comparsa di edema e di tumefazione, anche se limitati. Se la parte colpita inoltre è ben vascolarizzata, come avviene nei muscoli in attività, è molto probabile che i vasi risultino danneggiati e lascino fuoriuscire, all’interno del muscolo stesso, una certa quantità di sangue (ematoma). I giocatori di pallavolo sanno bene come

comportarsi in questi casi, e hanno sempre preparati il ghiaccio sintetico o spray refrigeranti, perché le applicazioni di freddo sono il primo passo da compiere. Alcune ore di riposo consentono di quantificare meglio la lesione subita. Una semplice contusione si risolve abbastanza rapidamente con l'ausilio di semplici terapie locali, ossia con l'applicazione sulla parte colpita di sostanze che svolgano un'azione:

- Antiedemigena, antinfiammatoria
- Favorente il riassorbimento dell'ematoma e con l'eventuale applicazione di un bendaggio elastico protettivo, se la zona colpita lo consente e lo richiede (ad esempio la caviglia).

Infatti è importante che il riassorbimento del sangue fuoriuscito dai tessuti avvenga in tempi brevi, perché il suo ristagno può comportare la comparsa di calcificazione, ossia il deposito di sali di calcio, di cui il sangue è ricco, che rendono più duri e meno elastici i tessuti (in particolare i muscoli) colpiti. Se viceversa i sintomi non accennano a diminuire e persiste dolore vivo, è necessario rivolgersi al medico che approfondirà con un esame clinico accurato, ed eventuali indagini strumentali, le cause di tutto ciò.

E' importante quindi non sottovalutare mai i propri "malanni" perché trascurarli può peggiorare la situazione ed allungare poi i tempi di recupero. Infine, anche se la pallavolo è uno sport "indoor" ossia giocato al chiuso, a volte, alle contusioni si possono associare anche graffi o lievi ferite (escoriazioni). In questi casi il trattamento locale con antinfiammatori dovrà essere eseguito avendo cura di non far arrivare la pomata, il gel o lo spray sulla ferita.

Inoltre ogni seduta di allenamento dovrebbe prevedere un momento con una serie di esercizi specifici per la prevenzione degli infortuni tipici del nostro sport, (stretching, es. propriocettivi, es. per la cuffia dei rotatori, ecc.).

## **Consigli per la donna atleta**

L'attività sportiva, in linea generale, non ha nessuna controindicazione per il ciclo mestruale. Vi sono casi infatti di record mondiali stabiliti da donne atlete nel periodo del proprio ciclo, quindi questo dimostra come le due cose possano coesistere. Vogliamo anche sfatare un luogo comune legato a quei giorni, cioè che la prestazione della donna atleta non viene alterata; molti medici sportivi hanno provato scientificamente che a livello muscolare non accadano variazioni radicali e che la risposta prestativa del corpo sia identica a tutti gli altri giorni.

Se ci si sente bene, non è controindicato fare sport, anzi l'attività motoria e quindi anche la pallavolo aiuta a rendere il nostro organismo più equilibrato ed efficiente (regolarizza), il privarsene solo perché si hanno le mestruazioni non è giustificato.

Discorso a parte per quelle ragazze che durante il periodo pre mestruale soffrono in modo particolare, la cosa giusta da fare in questi casi è il riposo. Naturalmente se ci si sente più deboli o ci si fa soffrire particolarmente è bene non sforzarsi con una seduta di allenamento.



Banca Dati Allenatori