

LA GIRATA

(Supervolley 1/2000)

Fu una delle prime decisioni prese da Julio Velasco quando arrivò alla guida della Nazionale femminile: far comprare alla Fipav un bilanciere olimpionico per tutte le squadre femminili di serie A. "A molti club manca la possibilità di allenare la forza esplosiva. Dobbiamo aiutarli" disse l'allora ct. Detto, fatto.

Oggi la Nazionale di Angiolino Frigoni, come da tempo fa anche la maschile, utilizza molto questa attrezzatura in fase di preparazione tecnica. Con l'ausilio di una modella d'eccezione, la schiacciatrice Simona Rinieri, abbiamo realizzato una serie di scatti fotografici per illustrare come si utilizzi il bilanciere olimpionico in due esercizi simili: la girata e lo strappo.

In questa prima parte dell'articolo analizziamo il primo: la girata.

La nostra guida tecnica è Ennio Barigelli, preparatore della Nazionale italiana femminile, maestro di pesistica, più volte campione italiano di powerlifting prima di occuparsi di sport di combattimento. Per due quadrienni, cioè fino ad Atlanta, ho lavorato come preparatore delle Nazionali di Judo.

«Si tratta di esercizi per la forza esplosiva mutuati direttamente dalla disciplina del sollevamento pesi, spiega Barigelli, che consentono, con l'opportuno adeguamento dei parametri, di intervenire sulla forza esplosiva e su altre espressioni della forza muscolare. L'impiego della girata non può prescindere da una corretta tecnica esecutiva e da una appropriata organizzazione del carico di allenamento. Il processo di insegnamento - apprendimento, che con soggetti adulti può essere piuttosto lungo, deve essere scandito sulla base di una progressione didattica che tenga conto almeno degli elementi peculiari relativi alle varie fasi biomeccaniche in cui si articola l'esercizio».

A che serve dunque un esercizio come questo? Che differenza c'è rispetto a tanti simili fatti in palestra, magari con l'ausilio delle macchine?

«La girata - spiega Barigelli - non è un esercizio analitico come quelli che si fanno in sala pesi con le macchine. E' sintetico, coinvolge cioè una percentuale elevata della massa muscolare totale, inducendo importanti adattamenti a livello nervoso ed ormonale. Infatti questo esercizio, come tutti quelli di carattere generale, rappresenta un fattore di modulazione del carico di allenamento ed ha la funzione di incidere sulla capacità di prestazione dell'atleta non direttamente, ma indirettamente, migliorando i presupposti della stessa. La girata, esprimendosi attraverso la catena cinetica propria del salto verticale (i pesisti sono tutti grandi saltatori), da tempo è parte integrante dell'allenamento in molte discipline sportive. Ricordo a questo proposito che qualche anno fa Al Vermeil, allora preparatore dei Chicago Bulls, nel corso di una relazione tenuta a Riano presentò un filmato che mostrava Michael Jordan mentre effettuava la girata con un bel po' di chili e una tecnica apprezzabile. Tecnica che non difetto certo alla nostra Simona, avendole consentito, in molte occasioni, di sollevare più del suo peso corporeo».

LE FASI DELLA GIRATA

Fase preparatoria (bilanciere a terra, arti inferiori piegati e arti superiori tesi) l'atleta deve contrarre isometricamente la muscolatura estensoria del dorso per allineare perfettamente i corpi vertebrali. Questo formidabile impegno posturale, stimolando anche la sensibilità propriocettiva a livello dei suddetti distretti muscolari (cioè aiutando a "sentire" i propri muscoli), risulta particolarmente efficace anche e soprattutto con i più giovani. Con loro l'allenamento a carico "artificiale" (bilanciere, manubri, macchine) deve interessare soprattutto la muscolatura del tronco (allenamento centrifugo)

Fase di stacco l'atleta apre l'angolo gamba - coscia sollevando il bilanciere appena al di sotto delle ginocchia, mantenendolo a contatto con le gambe.

Fase di caricamento (o di reazione pliometrica) l'atleta chiude, seppure di poco, l'angolo gamba - coscia aprendo l'angolo coscia - bacino e portando il bilanciere appena al di sopra delle ginocchia.

Fase di tirata l'atleta rizza energicamente gli arti inferiori sollevando le spalle e mantenendo gli arti superiori tesi, affinché quelli inferiori, protagonisti dell'azione, possano imprimere all'attrezzo la massima accelerazione.

Fase aerea i piedi dell'atleta perdono momentaneamente contatto con il terreno mentre il bilanciere prosegue nella sua traiettoria ascendente

Fase di incastro l'atleta fissa il bilanciere sulle spalle con gli arti inferiori semipiegati

Fase di risalita rizza gli arti inferiori riducendo contemporaneamente il passo delle gambe
Fase conclusiva accompagna il bilanciere a terra mantenendo la schiena tesa e piegando gli arti inferiori

