

LO STRAPPO

(Supervolley 2/2000)

Continuiamo in questo articolo insieme a Ennio Barigelli, preparatore atletico della Nazionale femminile, la spiegazione relativa agli esercizi di pesistica che costituiscono il biathlon olimpico.

Dopo la nostra pubblicazione dell'esercizio della girata nel numero di gennaio, ora Simona Rinieri dimostra lo strappo.

«Si tratta - spiega Ennio Barigelli di un esercizio in cui il bilanciare, rispetto alla girata, traccia una traiettoria più lunga. I chili sollevati diminuiscono, ma la velocità e l'accelerazione aumentano decisamente. Come in tutti gli esercizi a carico naturale non vincolato (quelli con le "macchine" sono invece a carico vincolato) è indispensabile rivolgere particolare attenzione alla tecnica esecutiva, per salvaguardare l'integrità dell'atleta. Da questo punto di vista lo strappo presenta un problema in più: il bilanciare termina la sua corsa al di sopra del capo dell'atleta (fase di incastro). Per questo all'inizio del mio lavoro con la Nazionale si ritenne opportuno sollecitare un accordo tra la Fipav e la Filpjk (Federazione italiana Lotta Pesi Judo Karate), che stilò una lista di tecnici di pesistica disponibili a fornire una consulenza alle società femminili di sede A che l'avessero richiesta».

Quello che apparentemente potrebbe sembrare un esercizio per le braccia in realtà allena le gambe...

«Assolutamente sì. Non a caso fino alle Olimpiadi di Monaco nel 1972, quando il programma olimpico del sollevamento pesi prevedeva come terzo esercizio la distensione, che imponeva all'atleta, una volta effettuata la girata, di sollevare il bilanciare al di sopra del capo senza piegare le gambe e quindi senza il loro aiuto, i pesisti esibivano braccia ipertrofiche; da culturisti, per intenderci. Attualmente il biotipo del sollevatore di pesi è completamente diverso, in seguito alla eliminazione della distensione».

Può spiegare come questo esercizio differisca dalla girata?

«Le fasi biomeccaniche in cui si articola lo strappo sono le stesse della girata. Nella fase di incastro dei due esercizi, notate come gli arti inferiori di Simona sono piegati leggermente, e non completamente come quelli dei pesisti. Questo per correlare maggiormente l'esercizio alle esigenze di prestazione che ha la pallavolo. Per lo stesso motivo, e anche per semplificare l'esercizio, in alcuni casi e determinati momenti è opportuno iniziare sia la girata che lo strappo col bilanciare dalla sospensione al di sopra delle ginocchia, anziché partire dall'appoggio a terra».



*Simona Rinieri, schiacciatrice della Nazionale femminile, mostra in questa sequenza di 7 foto come eseguire correttamente l'esercizio dello strappo.
Il preparatore Barigelli consiglia in alcuni casi (per semplificare l'esercizio) di partire al di sopra delle ginocchia, non col bilancere a terra*