



Guida per il volley: dalle scarpe agli altri accessori indispensabili

Descrizione

La **pallavolo** è uno degli sport più amati degli italiani. Nel nostro Paese c'è, infatti, una grandissima tradizione che ha portato la **Nazionale** azzurra a vincere spesso anche a livello mondiale, sia in ambito maschile che in quello femminile. Praticare questo sport apporta molti benefici al corpo ed alla mente ed è per questo che sempre più spesso i genitori decidono di invogliare i propri figli a far parte di una **squadra** di pallavolo. Come per tutti gli sport, però, c'è bisogno della giusta attrezzatura, abbigliamento compreso che non deve mai mancare.

Le scarpe da pallavolo. La scelta delle [scarpe da pallavolo](#) è di fondamentale importanza perché queste sostengono in fase di spostamento, atterraggio dal salto, cavitazione e scatto. La scelta è puramente soggettiva, certo, ma vi sono alcune caratteristiche che possiamo prendere in considerazione quando si valuta l'acquisto. Generalmente più una scarpa è strutturata e più è adatta a carichi di lavoro pesanti.



Un campo di pallavolo



La scarpa da pallavolo considerata è un bilanciamento tra peso dell'atleta e forza esercitata su suola e terreno. Ad esempio un giocatore che pesa meno di 90 kg ha bisogno di una scarpa più leggera e flessibile rispetto a un giocatore che pesa più di 100 kg. La scarpa deve essere scelta anche in base al **ruolo** del giocatore. Un **centrale** ha bisogno di una scarpa più coriacea rispetto ad un **libero** che ha bisogno di una scarpa più leggera e flessibile. Per chi si avvicina per la prima volta al mondo del volley il consiglio è di acquistare una scarpa chiamata generalmente di “**entry level**” con la suola in caucciù ed il buon grip sul parquet.

Ginocchiere. Altro accessorio fondamentale oltre alle scarpe da pallavolo sono le ginocchiere. Questi strumenti permettono di prevenire eventuali infortuni, andando a proteggere in maniera ottimale il ginocchio. Il primo particolare da prendere in considerazione quando si acquista una ginocchiera è la sua struttura esterna. È fondamentale ricordare che queste sono dei veri e propri **strumenti professionali** ed è importante che la struttura sia quanto più resistente e solida possibile da permettere al giocatore determinate prestazioni. Il secondo elemento da considerare è la **comodità**: è importante infatti che la chiusura elastica permetta di assicurare l'accessorio in modo ottimale alla gamba.



Una fase di gioco nello scatto di Vincenzo Nicita Mauro)

I manicotti. Per chi vuole cominciare a giocare a pallavolo non possono mancare i manicotti. Si tratta di accessori formati solitamente da **poliestere**, **poliammide** ed **elastan**, che hanno diverse funzioni: la prima è quella di attutire i **colpi** quando si ricevono o si difendono palloni molto potenti. Questi materiali aiutano ad attutire meglio il pallone e difendere quindi le **mani** dai colpi. In seconda analisi i manicotti proteggono le braccia da **abrasioni** quando ci si butta o si effettua una rullata per recuperare i palloni. Beneficio forse più importante è infine quello di aiutare il **muscolo**, sia quando questo è sotto sforzo sia durante il recupero. Le fibre presenti all'interno dei manicotti infatti permettono una compressione del braccio stimolando la **circolazione**.

Categoria

1. Pallavolo

Data di creazione

13 Febbraio 2019

Autore

redazione