



# Bellezza e benessere

*Finalmente in spiaggia. Che ne dite di una partitina a beach volley o di una bella passeggiata a piedi nudi per mantenervi in forma? Per chi invece preferisce stare distesa a godersi il sole, ecco i nostri consigli per prevenire l'invecchiamento della pelle*

## Palleggi in riva al mare

a cura di Elena Buonanno

Dopo il grande successo della scorsa edizione torna sulle spiagge l'avvincente spettacolo della Chiquita Cup, il campionato di Beach Volley Serie A Femminile 4x4. Il torneo estivo della Lega Pallavolo Serie A Femminile ripropone sulla sabbia le sfide tra le squadre protagoniste della stagione indoor del volley rosa. Un'occasione da non perdere per i sempre più numerosi appassionati di questo sport, simbolo dell'estate: lo spettacolo è assicurato. E se poi vi viene voglia di cimentarvi, passando dagli spalti al campo di gioco, ecco i consigli di un esperto, il dottor Alfredo Bressan, medico sociale della squadra femminile di serie A Scavolini Pesaro che quest'anno ha vinto, per la seconda volta di fila, il campionato.



# Beach Volley

### Dalle spiagge della California

Il beach volley è la versione estiva della pallavolo, rispetto alla quale ha acquisito negli ultimi anni una sua identità autonoma. La disciplina nasce a Santa Monica (California) negli anni '20 come semplice divertimento sulle spiagge, per acquisire pian piano maggiore seguito. La vera e propria ascesa del beach volley comincia negli anni '80: da allora è diventato sport professionistico in vari Paesi del mondo. Dal 1996 è sport olimpico, che assegna le medaglie sia in campo maschile che femminile. Le Olimpiadi hanno segnato la definitiva consacrazione del beach volley, che durante i Giochi è sempre uno degli sport più seguiti sia dal vivo che in televisione.

### ATTENZIONE AL CALDO

Il campo da gioco sulla sabbia rende il beach volley uno sport molto impegnativo dal punto di vista fisico: per saltare, ad esempio, serve una spinta più forte di quella della pallavolo. Con meno giocatori in campo, il gioco è molto più dinamico: le azioni sono rapide, a tutto vantaggio dello spettacolo. «Nel beach volley uno dei fattori determinanti è quello climatico» osserva il dottor Bressan «Rispetto alla pallavolo tradizionale si gioca all'aperto, sotto il sole, in estate, in un microclima quindi più "difficile" rispetto a quello di una palestra. Inoltre il carico di lavoro, che nella pallavolo è suddiviso tra sei giocatori, nel beach volley lo è solo tra due atleti che si ritrova-



Irma Lo Iacono

no quindi sempre in tensione e maggiormente sollecitati». Esistono poi anche delle versioni diverse di pallavolo sulla sabbia, con più di 2 giocatori per squadra: in questi casi prende il nome di sand volley.

#### PREPARAZIONE E BUON SENSO

Temperature più alte e maggiore intensità richiedono un'adeguata preparazione fisica. «Per i giocatori e le giocatrici professioniste il problema si pone relativamente, poiché arrivano a giugno/luglio dopo un'intera stagione di campionato, allenate e in forma. Il discorso cambia per gli "amatori", che non hanno alle spalle mesi di allenamento» avverte l'esperto. «Per questi, in particolare, è necessario



Veronica Angeloni

## Le tappe

4-5 luglio Vieste  
 11-12 luglio Reggio Calabria  
 18-19 luglio Bellaria Igea Marina  
 24-25-26 luglio Bibione (Master finale che assegna lo Scudetto)  
 1-2 agosto Salerno

Sul web sarà possibile seguire la Chiquita Cup con aggiornamenti dei risultati, foto, curiosità, interviste e retroscena, sul sito della Lega Pallavolo Serie A Femminile [www.legavolleyfemminile.it](http://www.legavolleyfemminile.it) e sul sito dedicato [www.sandvolley4x4.it](http://www.sandvolley4x4.it).

*seguire alcuni accorgimenti: bere continuamente per reidratare e reintegrare i sali persi, proteggere la pelle con creme e protezioni adeguate, coprire il capo. Il colpo di sole è infatti uno dei maggiori pericoli in agguato, soprattutto per chi non è abituato a fare sport».*

### CAVIGLIE A RISCHIO

Un altro aspetto a cui si deve fare attenzione quando si pratica beach volley è il rischio di distorsioni, soprattutto delle caviglie. «Sulla sabbia, superficie che non è piatta e stabile ma nella quale si sprofonda, la muscolatura e l'articolazione della caviglie e delle ginocchia sono più sollecitate che in palestra. Se non si ha una struttura muscolo-tendinea allenata, quindi, è più facile procurarsi una distorsione» spiega il dottore.

### I BENEFICI

Spettacolare da vedere, divertente da giocare, il beach volley è uno sport principalmente aerobico che, praticato con i dovuti accorgimenti, fa bene a corpo e mente. «È una disciplina estremamente elegante che richiede una profonda conoscenza del proprio corpo e del suo equilibrio. I gesti atletici del beach volley, così come quelli della pallavolo, sono infatti tra i più difficili rispetto a molti altri sport e richiedono una grande consapevolezza e coordinazione» dice il dottor Bressan. Ma i benefici non si fermano qui: non essendo uno sport di contatto, distorsioni a parte, non è pericoloso. Senza contare che, come tutti gli sport all'aria aperta e al contatto con la natura, aiuta lo spirito e l'umore.

