

Rigenerazione

# Inizia l'allenamento

► In questa tabella viene mostrato un esempio di allenamento giornaliero di judo in cui si lavora sulla tecnica e sulla tattica. L'allenamento inizia con un riscaldamento e termina con il ritorno alla calma. Questo schema può essere utilizzato anche dagli adepti dello sport di massa, adattandolo – con alcuni piccoli accorgimenti – alla disciplina sportiva da loro praticata.

Orario	06h15	06h30-07h00	07h15	09h00-11h00	12h00		16h30-18h00		19h00		23h00
<b>Programma</b>	Risveglio	Attività svolte a bassa intensità, ad es. passeggiare nel bosco o fare jogging	Colazione	<b>Allenamento tecnico e tattico</b> Preparazione mentale/riscaldamento Preparazione globale e specifica attraverso alcuni esercizi di stabilizzazione, giochi e forme di lotta Esercitare alcune prese con il compagno (Kumi-kata) «Tecnica dei piedi» Allenare le principali tecniche di lotta individuali: ad es. esercizi di rotazione (Uchi-komi); capacità di imporsi; esercizi per allenare la caduta (Nage-komi) Forme di allenamento complesse con o senza resistenza da parte del compagno Cool down, stretching, rielaborazione mentale	Pranzo	Riposo	<b>Allenamento specifico per la gara</b> Preparazione mentale / riscaldamento Preparazione globale e specifica attraverso esercizi di stabilizzazione, giochi e forme di lotta Esercizi specifici di lotta Esercizi di rotazione (Uchi-komi) Esercizi di lancio (Yakusoku-geiko) Allenamento della competizione (Randori) Cool down, stretching, rielaborazione mentale	Recupero attivo e passivo	Cena	Programma serale	Riposo notturno
<b>Misure rigenerative/riflessioni</b>	Bere a sufficienza/ ev. piccoli spuntini, ad es. frutta, succhi di frutta	Preparare in modo progressivo il corpo agli stimoli ai quali sarà sottoposto il giorno della gara	Fare una colazione equilibrata e abbondante: ad es. pane e miele, marmellata; frutta, muesli con frutta e yogurt Tè alla frutta, acqua o succhi di frutta	Preparare l'organismo allo sforzo Pause di recupero, sciogliere le tensioni muscolari e bere a sufficienza Misure di recupero attivo e passivo subito dopo l'allenamento. Bere a sufficienza (bibite isotoniche e ricche di carboidrati) e mangiare cibi a base di carboidrati facilmente digeribili (banane oppure una riga di cioccolato)	Fare un pranzo equilibrato e abbondante	Riposo	Preparare l'organismo allo sforzo Pause di recupero, sciogliere le tensioni muscolari e bere a sufficienza Misure di recupero attivo e passivo subito dopo l'allenamento. Bere a sufficienza (bibite isotoniche e ricche di carboidrati) e mangiare cibi a base di carboidrati facilmente digeribili (banane oppure una riga di cioccolato)	Bagno caldo/freddo; massaggi, terapia del contrasto	Fare una cena equilibrata ed abbondante	Recupero «sociale», ad esempio giochi individuali o di società	Dormire bene e a sufficienza è una componente fondamentale del recupero

## Alla ricerca del giusto equilibrio

► Il successo sportivo è il risultato del lavoro svolto sia in ambito fisico sia mentale. Una pianificazione adeguata degli allenamenti è la premessa fondamentale per progredire nella propria disciplina sportiva. Tale pianificazione prevede dei momenti in cui il corpo e la mente dell'atleta vengono messi sotto pressione e altri in cui interviene un recupero in entrambi gli ambiti. L'equilibrio tra carico (sovraccarico) e recupero contribuisce ad aumentare le competenze tecniche e le attitudini sia fisiche che mentali dell'atleta. Per questo motivo occorre sfatare il teorema secondo cui tanto più ci si allena, quanto più si migliora la prestazione fisica.

### Forte come l'anello più debole

La prestazione sportiva dipende da molti fattori (tecnica, tattica, condizione fisica, psiche, ambiente, talento, salute, motivazione, ecc.). «La resistenza di una catena è determinata dal suo anello più debole». Per questo motivo nella preparazione sportiva occorre lavorare su tutti i parametri appena citati e non esclusivamente su alcuni.

### Rigenerazione globale

L'azione motoria è determinata dall'intreccio di vari parametri (condizione fisica, preparazione mentale, tattica, ecc.). Il compito dell'allenatore è quindi quello di proporre all'atleta degli allenamenti che gli permettano di migliorare in ogni ambito. In questo senso si potrebbero ad esempio integrare gli esercizi di tecnica negli allenamenti della forza e viceversa. Oppure allenare la resistenza aerobica svolgendo degli esercizi di coordinazione. A queste forme complesse di allenamento dovrebbero poi seguire dei momenti di

recupero (attivo o passivo). Un allenamento dovrebbe sempre concludersi con il ritorno alla calma, con una rielaborazione mentale, stretching e con degli esercizi di rilassamento (vedi tabella).