

*Questo articolo sicuramente sembrerà non interessare la maggior parte dei nostri atleti e delle nostre realtà che difficilmente arrivano a “lavorare troppo” sui campi. Ci sono però sicuramente indicazioni interessanti per tutti noi, a qualsiasi livello del gioco.*

## RICORDATEVI DI RIPOSARE

di Brandon Marcello , Preparatore Atletico della Squadra Nazionale Softball Femminile USA

Quando mi è stato chiesto di scrivere un articolo sull'errore più grande che vedo fare dagli atleti di softball in allenamento ho trovato subito facile la risposta. L'errore che vedo fare ai giocatori di softball quando si allenano è che non prendono abbastanza pause.

Oggi gli atleti devono sottostare a pressioni notevoli riguardo la loro performance e per questa pressione sia gli atleti sia le loro famiglie sentono di dover insistere particolarmente nella preparazione in allenamento per poter raggiungere i livelli richiesti dalla competizione.

Questo tipo di allenamento non stop può portare ad una diminuzione della prestazione. Questa diminuzione può manifestarsi in un calo della velocità nel lancio o in un tempo più lento nella corsa da casa base in prima o in una diminuzione della velocità dello swing.

Spesso questi effetti indesiderati possono essere fraintesi e presi come la conseguenza di una mancanza di preparazione o di una mancanza di tempo speso nell'allenamento. Invece erano dovuti alla mancanza di pause. Sì, pause ! Sottrarre tempo al vostro sport, alla sala pesi e alla corsa. Pausa dall'allenamento nel tunnel di battuta, dal prendere palle a terra o lanciare in cortile. Il vecchio adagio “ quanto più tanto meglio “ non è vero quando si tratta di allenamento. In realtà non è “ quanto più tanto meglio “ , bensì “ quanto meglio tanto meglio “.

L'allenamento provoca affaticamento che a sua volta provoca una diminuzione della prestazione. Mentre questa diminuzione della prestazione è normale, solo quando riposate la vostra prestazione migliorerà ad un livello più alto di prima. Se non prendete il tempo per il riposo e per il recupero la prestazione continuerà a scendere e porterà all'essere sovrallenati o sotto-recuperati provocando un indesiderato calo nella prestazione in campo.

Mentre vi allenate dovrete concentrarvi di più sulla qualità piuttosto che sulla quantità. Ad esempio, uno può prendere 200 rimbalzanti al giorno o tirare 200 drop in una singola sessione di lancio ma solo 20 di quelle palle a terra sono prese bene oppure solo 5 di quei drop sono strike: in questo caso non vi sarete avvicinati di molto al vostro obiettivo. Spendere del tempo concentrandosi sulla qualità all'inizio del lavoro vi aiuterà più avanti quando sarete capaci di gestire la quantità che potrà far migliorare sensibilmente il vostro livello di gioco.

Ecco dunque alcune cose che potete fare per evitare di allenarsi troppo ed assicurarvi di avere abbastanza tempo per recuperare:

**Prendetevi un giorno di recupero:** anche gli atleti di più alto livello nel softball prendono un giorno di riposo. Trascorrete la giornata come volete – con la famiglia, gli amici, le persone care o scegliete di trascorrerlo sdraiati sul divano davanti alla TV: un giorno di riposo può fare miracoli per il corpo e la mente.

**Mangiate bene:** l'alimentazione può rendere un buon atleta grande ed un grande atleta solo buono. Mangiare il cibo giusto e restare ben idratati vi aiuterà a rimanere in salute e permetterà al vostro corpo di rispondere meglio alle quantità di duro lavoro che investite ogni giorno.

**Dormite:** dormite molto. Il sonno è il momento in cui il corpo recupera maggiormente. Se private il corpo del sonno esso non avrà la possibilità di un adeguato recupero e vi esporrete a un affaticamento maggiore e ad una possibilità più grande di infortuni e malattie.

**Alleggerite il carico di allenamento nella settimana:** ogni 4 o 5 settimane alleggerite il carico di allenamento. Potete continuare ad allenarvi, lanciare, tirare, battere, sollevare pesi e correre ma semplicemente riducete il carico di lavoro alla metà o anche di più. Dare al vostro corpo un po' di respiro farà miracoli per il vostro gioco e il vostro atteggiamento. Magari passate più tempo eseguendo programmi di allenamento in piscina. Potete lanciare, sventolare la mazza, correre o nuotare in acqua. Questa diminuzione del carico verrà presa con entusiasmo dalle vostre articolazioni e aiuterà il vostro corpo a sentirsi rigenerato.

**Ascoltate il vostro corpo:** è probabilmente il fattore più importante quando si tratta di ottenere una prestazione; ascoltare il vostro corpo vi aiuterà ad evitare di fare una stima sbagliata del programma di allenamento. Se il vostro corpo vi sta dicendo che avete bisogno di una pausa, fatelo. Questo non significa che mentre fate i vostri scatti vi dovete fermare perché vi sentite senza fiato. Se avete una prolungata mancanza di motivazione per allenarvi, mancanza di appetito, incapacità di dormire di notte o vi sentite fiacchi per un lungo periodo di tempo allora potreste dover rivedere il vostro programma di allenamento e fare qualche modifica.

Seguendo questi passi insieme ad un programma di allenamento ben pianificato riuscirete a raggiungere gli obiettivi sperati. Questo vi permetterà di allenarvi duramente ed intelligentemente. Ricordate che allenamento + recupero = rendimento. Perciò la prossima volta che sentite il bisogno di lavorare, lavorare, lavorare assicuratevi di avere anche molto riposo, riposo, riposo.