

+1

8 ERRORI

DA NON FARE

DURANTE LO SPARRING

SE VUOI DIVENTARE

UN ATLETA MIGLIORE



Vuoi portare il tuo allenamento ad un livello superiore? Dare un senso alle tue sessioni di sparring e misurare i tuoi progressi?

In questa guida voglio spiegarti nel dettaglio come organizzare le tue sessioni di sparring e gli errori che proprio non devi commettere, devi solo leggerla fino alla fine

“Ready? Let’s do it!”

UNA GUIDA CHE CAMBIERÁ IL TUO MODO DI FARE SPARRING

Non credo di essere il miglior allenatore di MMA ma non passa giorno che non provi a diventarlo e voglio condividere con te alcuni trucchi riguardo il mio metodo.

Lo Sparring ha un ruolo fondamentale nella tua pratica, è quel momento in cui avrai la possibilità di mettere in pratica, o almeno provare a farlo, tutte le abilità che avrai acquisito durante gli allenamenti.

E' quel momento in cui riuscirai a vedere i tuoi limiti ed i tuoi progressi, cosa

c'è da migliorare e cosa invece comincia ad andare.

Un traguardo per alcuni, semplice routine per altri.

Forse appartieni a quel gruppo di praticanti che vede lo

sparring settimanale come un pedaggio obbligatorio da pagare oppure sei uno di quelli che proprio non riescono ad immaginare il proprio allenamento senza le “sessioni di guanti”. Nel corso degli anni ho avuto la possibilità di entrare in contatto con atleti da tutto il mondo e visionare le loro sessioni di sparring, dai semplici appassionati alle prime armi fino ai super professionisti affermati.



Vuoi sapere quali sono gli errori più diffusi? E quali sono le soluzioni da adottare?

1 < Troppo spesso

C'è gente che fa sparring pesante anche tre volte a settimana. Colpi su colpi accumulati, una vera e propria selezione naturale

Parliamoci chiaro lo sparring è divertente, spesso è una specie di scazzottata in amicizia.

Il problema è che aumentando troppo la frequenza dello sparring aumenterai anche la frequenza dei colpi che subirai e l'incidenza di infortuni immediati o cronicizzati

A questo va aggiunto che quel senso di appagamento del post sparring diminuirà in te, se sei un agonista.

Sarai inconsciamente appagato dei tuoi "mini-match" che farai con così tanta frequenza

SOLUZIONE: diminuisce la frequenza dello sparring ed i traumi, fallo in massima sicurezza fissando un obiettivo.

Come alternativa utilizza dei drill tecnici

2 < Troppo presto

In sport di opposizione come gli sport da combattimento durante lo sparring ti vengono presentati innumerevoli problemi da risolvere.

Spesso capita che tu non abbia gli strumenti per risolverli perché pratici da troppo poco tempo.

La tua cassetta degli attrezzi è troppo povera, ti manca il cacciavite a stella ed il martello!

Questo ingenera una forma di imprinting iniziale, vieni battuto troppo spesso e cominci a perdere fiducia nei tuoi mezzi, datti tempo!



SOLUZIONE: non affrettare troppo la tua entrata in campo, lo so che lo sparring è divertente ma all'inizio preferisci le lezioni tecniche

Una volta che il tuo bagaglio tecnico minimo sarà all'altezza di una sessione di sparring potrai cimentarti e toglierti le tue soddisfazioni.

All'inizio, preferisci gli sparring situazionali che tratterò in una prossima guida.

3 < Troppo stanchi



Ho visto troppo spesso praticanti fare sparring letteralmente stremati o dagli allenamenti precedenti o da una sessione troppo lunga. So già che stai pensando: **“Ma io non posso tirarmi indietro! Devo superare i miei limiti...a tutti i costi! Io non sono uno di quelli che molla”**

Ricorda: più sei stanco e più possibilità avrai di infortunarti o di perdere di vista **il tuo compito tecnico!**

SOLUZIONE: affidati ad un Coach capace di leggere il tuo rendimento durante gli allenamenti e che sia capace di modularli per non farti arrivare cotto ai guanti o all'occorrenza che abbia la personalità di sponderti dalla sessione per evitare che ti faccia male

Qualcuno che abbia la visione globale del tuo carico settimanale o la sensibilità per leggere immediatamente la tua stanchezza.

4 < Non avere il giusto obiettivo

Ti sembrerà strano ma c'è gente che fa Sparring senza un reale obiettivo, lo fa semplicemente perché si diverte, perché vince il suo match in palestra.

Io li chiamo GYM FIGHTERS

Mai fatto un match in vita loro, e se li hanno fatti, con scarsissimi risultati ma altamente performanti in palestra.

Tutta la loro pratica è focalizzata su quello sparring settimanale che gli permetterà di assopire per qualche tempo le proprie insicurezze.

Se appartieni a questa categoria attenzione, stai ingannando te stesso ed anche i tuoi compagni di allenamento!!

SOLUZIONE: poniti un obiettivo e chiediti se è lo stesso del tuo compagno di allenamento, parlane al tuo coach.

Lo sparring ti serve per imparare e migliorarti non per vincere una competizione interna contro il tuo compagno d'allenamento, specie se lui non sa neanche di essere in gara

L'allenamento serve ad imparare non a vincere.

5 < Iniziare lo sparring freddi fisicamente o mentalmente



Ti dico una cosa ho visto tantissimi atleti iniziare una sessione di sparring freddi sia fisicamente che mentalmente.

Se il tuo corpo non è pronto andrai male, se non lo è la tua mente andrai peggio!

SOLUZIONE: Alza la frequenza cardiaca, visualizza, sii presente a te stesso, stai per iniziare la cosa più vicina che c'è alla competizione

6 Sparring partner di livelli diversi

In uno sport da combattimento per una rapida e progressiva crescita è fondamentale che gli sparring partner siano di livello simile.

Solo allenandoti con persone di un livello simile al tuo potrai migliorare

Un compagno di allenamento troppo inferiore a te non ti metterà mai alla prova e avrai delle false sicurezze che alla prima difficoltà scoppieranno come bolle di sapone

Un partner di allenamento invece troppo più preparato di te ti farà lavorare sempre e solo in sofferenza, sarai sempre in emergenza e penserai di essere meno bravo di quello che veramente sei.

SOLUZIONE: ovviamente non sempre si riesce ad essere in un gruppo equilibrato ed omogeneo

Se ti alleni con una persona più brava di te assicurati che si metta a disposizione per la tua crescita e che non ti usi come un sacco umano

Se invece ti alleni con uno studente inferiore a te lavora in difesa o scegli di sviluppare degli aspetti del combattimento che non riesci ancora a padroneggiare, mettiti in difficoltà da solo cosicché l'allenamento sia proficuo per lui ma anche per te.

Non imporre la tua pressione ma anzi lavora sugli aspetti difensivi o sui tuoi punti deboli.

7 < Equipaggiamento non sicuro/adatto

Non ci crederai ma ho visto un sacco di volte atleti allenarsi con un equipaggiamento non sicuro: guanti troppo piccoli, niente paratibia o paratibia estremamente sottili

Ci sono praticanti che si prendono troppi rischi inutilmente!

Torniamo sempre al punto: il tuo obiettivo qual è?

Arrivare al match perché sei agonista? Ci dovrai arrivare integro

Allenarti per il solo piacere di farlo perché poi tornerai in ufficio? Anche lì ci dovrai tornare sano!



SOLUZIONE: Utilizza sempre attrezzatura di buona qualità e che non metta in pericolo te o il tuo partner di allenamento, solo così avrai la possibilità di aumentare l'intensità senza rischiare inutilmente

Molti fanno delle sessioni di sparring allineate ai tempi della competizione o troppo lunghe

Pensaci bene a meno che tu non sia molto vicino al match, sempre che tu competi, non ha molto senso.

Se segui un programma di allenamento perché hai una data fissata arriverai in maniera graduale a fare quei tempi che ti servono per combattere

Tutto deve essere coordinato ed allineato al tuo stato di forma

Se farai delle sessioni di sparring con i tempi di gara troppo presto rischierai o

- di conservarti (il tuo stato di forma non ti permette di spingere e di tenere il ritmo ed addormenterai la sessione)
- di infortunarti perché andrai fuori giri

Di contro se non proverai mai la durata del round rischi di non riuscire a gestire poi la competizione

SOLUZIONE: C'è il giusto tempo ed il giusto momento per fare le cose
Non affrettarle e non procrastinarle

Se non sei un agonista non sarai minimamente vincolato ai tempi ufficiali delle durate dei round

Fai quel che ti diverte stando sempre attento al tuo stato di concentrazione e di affaticamento.



Lascia che te lo dica, è fra le cose più stupide che tu possa fare!

Alcuni boicottano le lezioni tecniche perché “lo sparring è più divertente...”

Lo sparring deve essere solo il momento in cui provi le cose che hai imparato, il modo per capire la differenza fra la teoria e la pratica.

Ti si pareranno di fronte tanti problemi a cui tu devi trovare nel più breve tempo possibile una soluzione....

se non ti sei esercitato in condizioni meno concitate come pensi di riuscirci?

SOLUZIONE: tieni sempre sotto controllo il tuo piano settimanale di allenamenti, deve per forza essere sbilanciato verso gli allenamenti tecnici piuttosto che verso le sessioni di sparring!

Non avere paura di provare e sbagliare, poniti un obiettivo ed ogni volta cerca di superarlo questo farà di te un atleta migliore e più consapevole.

A handwritten signature in black ink that reads 'Fabio Ciolli'.