

8.1.1 Migliorare la prestanza fisica

8.1.2 Consigli utili:

8.1.3 Il riposo

- Dormite ogni notte dalle 8 alle 10 ore.
- Non variate più di 30 minuti dall'orario che solitamente vi coricate o vi alzate.
- Imparate a fare delle piccole sieste (da 10 a 50 minuti), per poi svegliarvi freschi e pieni di energia.
- Andate ben riposati alle competizioni.

La stanchezza, può far diventare codardo anche il guerriero più coraggioso.

8.1.4 L'alimentazione

- Prendete da quattro a sei pasti leggeri al giorno. Mangiare poco e spesso, questo aiuta a stabilizzare gli zuccheri nel sangue e permette di avere sempre energia disponibile e a lungo.
- Due di questi 6 pasti leggeri sono a base di frutta.
- Evitate di mangiare, soprattutto prima delle competizioni, prodotti che contengono una grande quantità di zuccheri. Gli zuccheri fanno salire rapidamente il glucosio nel sangue e viene emessa, come reazione, una grande quantità di insulina. L'insulina fa abbassare il livello del glucosio ad un livello così basso da rendere impossibile la concentrazione e un qualsiasi buon risultato agonistico.
- Anche gli alimenti con molti grassi non sono ideali prima di una competizione, la digestione sarà molto lunga e laboriosa, e, durante questo periodo, sarà difficile concentrarsi.
- Bere minimo otto bicchieri di acqua al giorno.
- Durante la competizione, bere spesso e a piccoli sorsi.
- Mangiate delle piccole porzioni di frutta per ricaricare le energie perse.
- Durante le competizioni che durano a lungo e richiedono molte energie, bere delle bevande energetiche con carboidrati.

8.1.6 L'allenamento fisico

Un giocatore di biliardo ha bisogno soprattutto di una buona condizione fisica, non gli occorrono né grossi muscoli, né grande velocità. Quindi, niente sollevamento pesi o sprint sui 100 metri (allenamento anaerobico), ma, bensì, un'allenamento per una buona circolazione sanguigna (aerobico) e una buona elasticità dei muscoli (Stretching). Anche un'allenamento con i pesi (fitness) è possibile e porta i suoi benefici, basta, però, avere l'accortezza di fare uno o due giorni di pausa prima di una gara importante.

Per migliorare la nostra condizione fisica, vanno bene tutti gli esercizi aerobici, tipo Jogging, bicicletta, cyclette, nuoto e lunghe passeggiate.

Molto più importante di quale disciplina si sceglie, è il modo di come viene usata. Nei primi 20 minuti di qualsiasi attività aerobica (poca intensità ma a lungo), il nostro corpo prende l'energia necessaria dal glucosio che abbiamo nei muscoli, solo dopo questo periodo si inizia a bruciare il grasso superfluo e si inizia ad allenare la nostra condizione. Due o tre volte alla settimana, tra 40 minuti e un'ora d'allenamento, possono aiutarci ad avere migliori risultati in gara e, soprattutto, ad avere più resistenza. Inoltre, una migliore condizione ci aiuta a tener basso il battito cardiaco, ad irrorare i capillari e ad essere più rilassati.

Nella prossima pagina troverete una tabella che vi aiuterà a trovare il vostro battito del polso d'allenamento, 80% del polso massimo, mentre, se siete allenati, potete usare la tabella dell'85%. Chiaramente, se siete ancora un gradino più in sù e vi allenete da molti anni, vi consiglio di usare il metodo Conconi, un test ad intervalli regolari con un carico progressivo per determinare esattamente il vostro polso d'allenamento ottimale.

8.1.7 La coordinazione

La coordinazione è un'altro fattore fisico importante da tenere in allenamento e si può dividere in coordinazione muscolare e coordinazione neurologica.

Per allenare la "coordinazione muscolare", vanno bene tutti i giochi dove vi sia una palla, o qualsiasi cosa si possa adoperare come i giocolieri del circo. Infatti, una buona coordinazione, mani – occhi, è molto importante nel biliardo. Giocare un pò a pallone, o un'altro sport, aiuta a riprendere energia e a riposarsi dallo stress del proprio sport (riposo attivo).

Per la "coordinazione neurologica" o per meglio dire per un'allenamento di elasticità mentale, vanno bene tutti i giochi dove bisogna studiare delle strategie, delle tattiche e prevedere (visualizzare) le mosse dell'avversario, uno dei migliori in assoluto è sicuramente il gioco degli scacchi, ma anche il sudoku o altri esercizi matematici, sono d'aiuto.

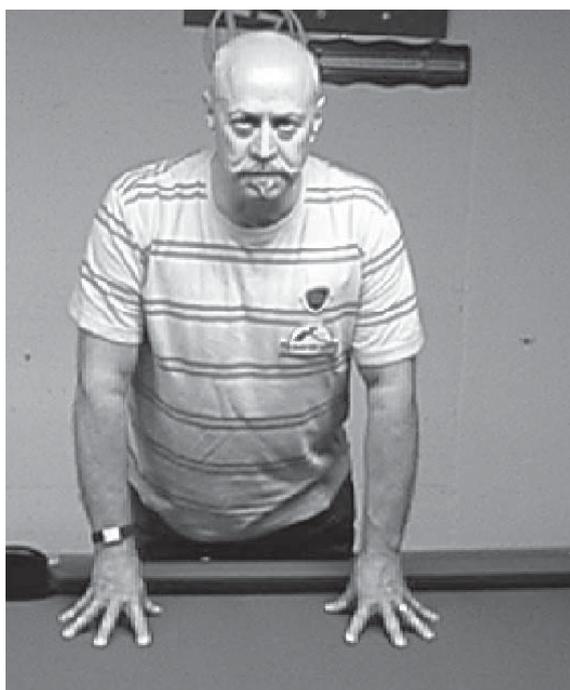
8.1.9 Lo Stretching

Lo Stretching aiuta i muscoli a rimanere elastici, sia prima dell'attività fisica che dopo. Anche in gara, dopo molte ore di gioco, per prevenire l'indurimento e la perdita di sensibilità che viene dalla stanchezza e dalle molte ore di gioco, si tendono i muscoli e questa leggera tensione viene mantenuta dai 5 agli 8 secondi.

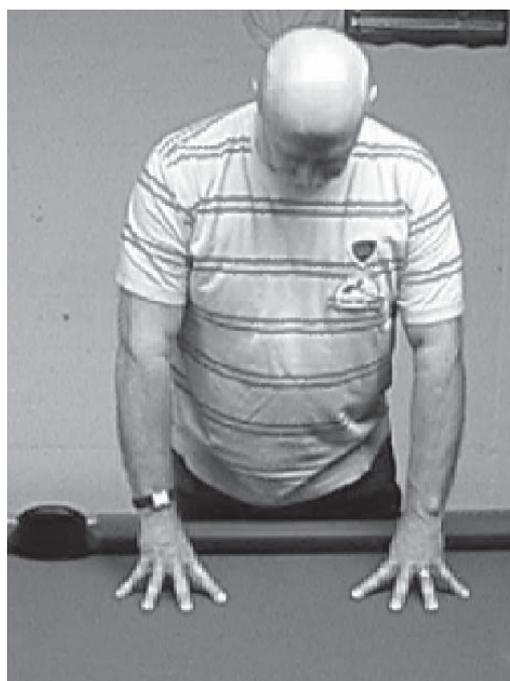
Lo Stretching non è un'esercizio per allenare i muscoli nel modo classico con contrazione del muscolo, bensì, tende il muscolo in tutta la sua lunghezza. I tendini, le attaccature dei muscoli e le fibre del muscolo rimangono per qualche secondo, come dice la parola Stretching, in tensione, poi il muscolo viene rilassato, per venire teso dopo qualche secondo di pausa, un'altra volta.

Per i giocatori di biliardo lo Stretching è molto importante, infatti, usandolo, si acquista sensibilità e si ha una migliore coordinazione dei movimenti.

Una mia proposta di Stretching:



ill. 217



ill. 218

Appoggiare la punta delle dita sul tavolo (ill. 217), con una leggera pressione, fare in modo che le dita vengano divaricate senza però appoggiare il palmo della mano sul piano del tavolo (ill. 218). Tenere questa tensione dai 5 ai 8 secondi, poi, 10 secondi di pausa senza staccare le dita dal tavolo; ripetere lo Stretching per una decina di volte.

In entrambe le fasi, fatte molto lentamente e senza forzare troppo, si deve, soprattutto, sentire la tensione ma non di più.