



PROMEMORIA GARE

Da verificare nei giorni prima della gara

1. Judogi: pulito, senza strappi e della giusta misura (Maniche corte! Pantaloni lunghi!)
2. Cintura: oltre alla propria portare sempre una bianca ed una arancio (rossa)
3. **Documento d'identità valido, obbligatorio anche per i bambini**
4. **Licenza Federale aggiornata (foto, bollino, grado) e/o tessera ASC**
5. Tuta o felpa in cotone da indossare durante il riscaldamento e tra un incontro e l'altro (meglio se corredata da un paio di calzettoni grossi)
6. Controllare il proprio peso soprattutto se si è al limite della propria categoria

Nelle ore subito prima la gara

1. **EVITARE:** cibi a lunga digestione come quelli ricchi di grassi animali (carni rosse, burro, cioccolato al latte, sughi e ragù unti), di cellulosa/fibra (verdura e certi tipi di frutta fibrosa), bibite gassate, alcol.
2. **CONSIGLIATI:** cibi ricchi di amido (riso, pane, pasta, biscotti secchi), condire con olio d'oliva crudo, frutta (polposa e magari senza buccia), zuccheri composti (miele, dolci senza creme/panne, cioccolato magro).

Durante la gara:

1. Bere poco e spesso (ideale tiepido con miele e acqua naturale), attenti a non eccedere in bevande saline integrate (tipo Gatorade), succhi di frutta (meglio se diluiti). Bevande gassate solo a competizione ultimata
2. l'ideale sarebbe non mangiare nulla di solido nelle 3 ore antecedenti la gara, il senso di fame è generalmente provocato dall'ansia, per questo in modo limitato si possono mangiare biscotti secchi, fette biscottate, integratori al ginseng, miele
3. è consigliato sostare nei pressi del tatami dove combatte la propria categoria.
4. ricordare che il primo chiamato indossa la cintura bianca e si posiziona alla sinistra della giuria (alla destra dell'arbitro).
5. quando si è chiamati sul tatami si deve assolutamente salire senza: calze, magliette (solo le femmine devono indossare una maglietta BIANCA girocollo), anelli, orologi, braccialetti, fermagli duri, spille e qualsiasi



oggetto metallico o di plastica dura PENA SQUALIFICA DALLA GARA. Attenzione anche ai fermagli delle fasciature ed ai supporti delle ginocchiere.

6. chi indossa apparecchi ortodontici fissi è consigliato indossare una protezione mobile durante il combattimento (per la Uisp è obbligatorio fino ai 14 anni).
7. Un'ora (un'ora e mezza) prima dei propri incontri è importante fare un ottimo riscaldamento iniziando lentamente ed in maniera progressiva arrivare alla sudorazione prestando particolarmente attenzione a mobilizzare tutte le articolazioni. Quando si è caldi si devono fare delle brevi accelerazioni con recupero completo, quando si passa al lavoro tecnico e sempre meglio concludere le azioni con proiezione piuttosto che tanti uchi komi.
8. Quando mancano uno o due incontri prima del proprio riportare il ritmo cardiaco a 130 pulsazioni con saltelli e lavoro intenso sulle prese con atteggiamento aggressivo.
9. ricordarsi il cerimoniale del saluto
10. durante il combattimento è proibito parlare con l'arbitro, con l'avversario o con persone esterne se non previamente autorizzati dall'arbitro stesso. Si devono accettare le decisioni dell'arbitro sia positive che negative senza segni di intolleranza o di eccessivo entusiasmo.

Al termine della gara

1. è consigliato dedicare qualche minuto a fissare nella mente o meglio su un diario i propri errori e/o le cose in cui ci si prefigge di migliorare (indipendentemente che si abbia vinto o perso)
2. dedicare un'attenzione ai compagni e/o avversari che devono ancora combattere o a chi si sente deluso per la propria prestazione.