

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è parte integrante dell'allenamento e di conseguenza va pianificata in funzione di orari ed esigenze specifiche. Un atleta, come ogni altro sportivo deve valutare i propri bisogni nutrizionali, calcolando i tempi di assunzione, assimilazione e qualità degli alimenti.

Riposo



Allenamento



Nutrizione









Essere ben allenati, riposati e in buone condizioni di peso e forma fisica è un obiettivo fondamentale da raggiungere per affrontare una competizione.

GIORNI PRECEDENTI LA PARTITA

Due o tre giorni prima della gara, si consiglia di evitare cibi fritti, intingoli, sughi elaborati, panna, pancetta di maiale, insaccati, salsicce, carni rosse (preferire pollo, coniglio, tacchino, pesce fresco o surgelato, preferendo cotture a vapore, alla griglia, ai ferri, arrosto, al forno).

Evitare il più possibile dolci cremosi come bignè, tirami su', mimosa, bavarese, creme, panna cotta, ecc. Preferire dolci da forno.

ALIMENTI DA EVITARE NEI GIORNI PRIMA DELLA GARA

 <p>Margarina o burro</p>	 <p>Cioccolato</p>	 <p>Crema di nocciole</p>
 <p>Budino</p>	 <p>Panna cotta (crema)</p>	 <p>Crème caramel</p>

  <p>Olio extra vergine di oliva</p>	  <p>Crostata con marmellata</p>
---	--

SERA PRECEDENTE LA GARA:

- Riso in bianco o al pomodoro e parmigiano (100-120 gr.)
- Un piccolo secondo di pollo o tacchino o pesce ai ferri o allo spiedo.(80 gr.)
- 1 porzioni di dolce casalingo: crostata, biscotti, ciambellone con pochi grassi
- No verdura

ALIMENTI DA PREDILIGERE LA SERA PRIMA DELLA GARA

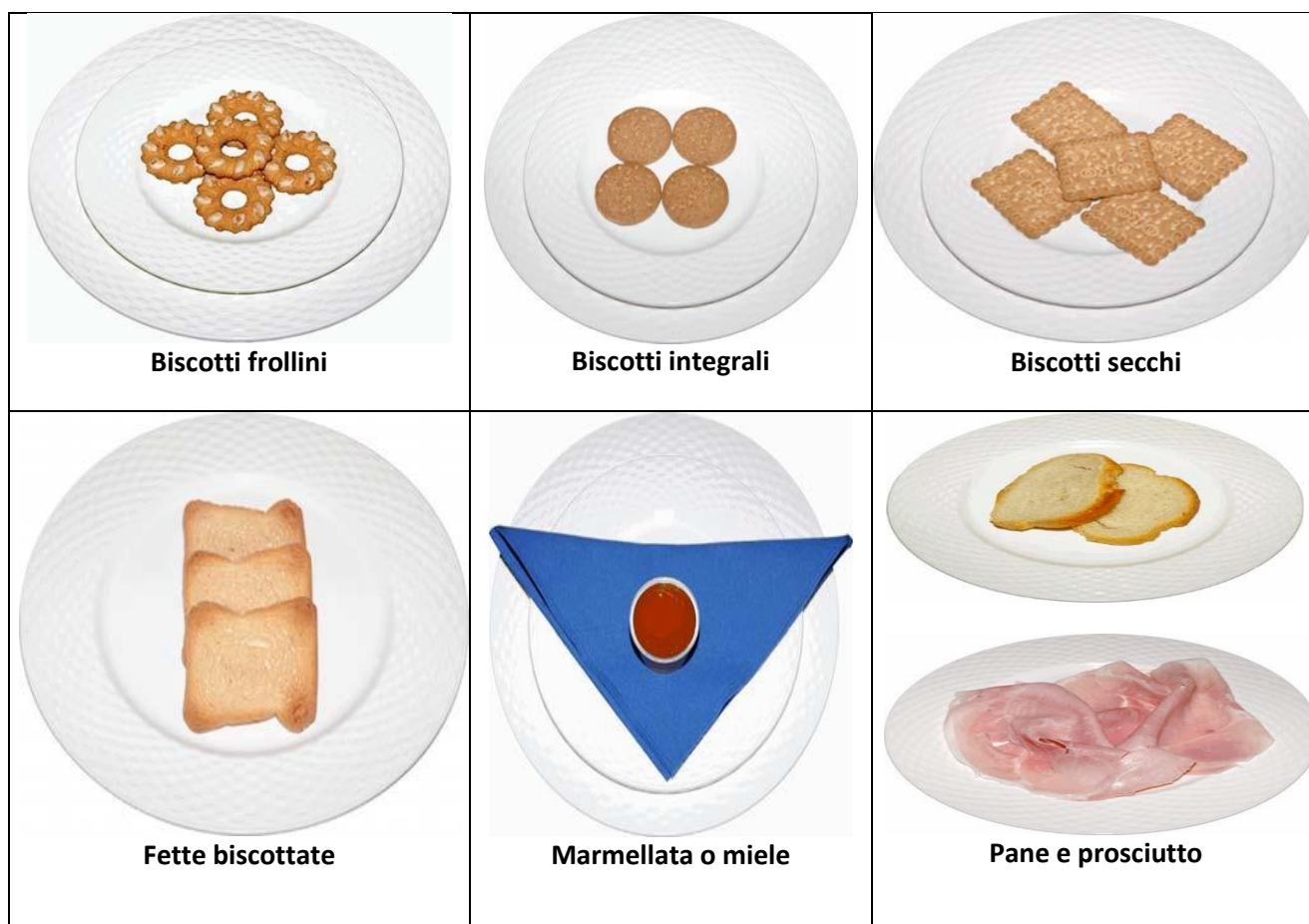
  Pasta al pomodoro	  Pasta in bianco	  Pasta al tonno
  in bianco	Riso   Riso con verdure	  Sogliola o merluzzo
  Tonno o pesce spada	  Petto di pollo	  Crostata con marmellata

ALIMENTAZIONE PRIMA DI UNA PARTITA

Fondamentale sarà arrivare alla partita, con le giuste energie, evitando un abbassamento della glicemia e quindi cali di energie e concentrazione.

Il pasto pre-partita deve prevedere una cospicua dose di carboidrati, facilmente digeribili, con pochi grassi e proteine. **Se si gioca la mattina**, la colazione dovrà essere opportunamente distanziata. E' preferibile consumarla un'ora e mezza prima della partita. Dovrà prevedere un buon apporto di pane o fette biscottate o biscotti senza grassi, con miele o marmellata. Evitare il latte, che spesso comporta problemi digestivi e sostituirlo con del tè leggermente zuccherato. Potrà essere aggiunta una piccola quota di grassi, come noci, mandorle o nocciole. Se si predilige la colazione salata, sarà bene consumare del pane tostato con qualche affettato magro, e due bicchieri di spremuta d'arancia o un succo di frutta. Andranno evitate le uova, perché più lente da digerire.







PER COLAZIONE



Ricordarsi di bere due-tre bicchieri di acqua nella mezz'ora precedente la gara!

Se si gioca nel pomeriggio, il pranzo dovrà essere anticipato a due ore prima dell'inizio. In questo caso bisognerà prediligere un piatto di pasta o riso, conditi in bianco o al pomodoro, con un cucchiaino di olio e del parmigiano facoltativo. Sarà possibile anche condire il primo con una piccola quota proteica, ma di facile digeribilità, come pesce (es. tonno) o carni bianche (es. pollo). Un piccolo dolce da forno, senza creme e con pochi grassi (es. crostata con marmellata) potrà finire il pasto.

PER PRANZO

 <p>Pasta al pomodoro</p>	 <p>Pasta in bianco</p>	 <p>Pasta al tonno</p>
 <p>Riso in bianco</p>	 <p>Crostata con marmellata</p>	 <p>Bere due o tre bicchieri di acqua</p>

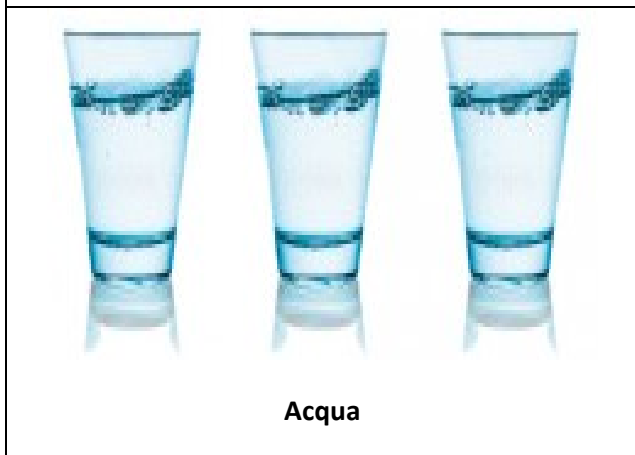
Ricordarsi di bere due-tre bicchieri di acqua nella mezz'ora precedente la gara!

ALIMENTAZIONE DOPO LA PARTITA

Anche in questo caso, la prima cosa da fare oltre a reidratarsi è fornire al fisico degli zuccheri con cui ristabilire le giuste scorte di glicogeno. In questo caso però, potremo prevedere pasti anche più abbondanti, anche aggiungendo una quota proteica, che permetterà di ricostituire il muscolo il prima possibile. Bevande energetiche e integratori proteici, ma se preferiamo degli alimenti più comuni, possiamo consumare, un succo di frutta con un toast, o del pane con ricotta e miele, o uno yogurt greco alla frutta. A cena poi una zuppa ci permetterà di completare l'assunzione di Sali minerali e liquidi persi durante la gara. Un secondo di carne e della verdura

permetterà infine di completare gli apporti di nutrienti necessari per affrontare nuove giornate di gara.

DOPO L'ALLENAMENTO



L'IDRATAZIONE

Uno dei rischi in cui corrono gli atleti è la disidratazione. La deplezione delle riserve idriche, dovute alla sudorazione, può comportare oltre che un decadimento della performance, anche seri problemi di salute.

In condizioni di elevata temperatura e umidità, la perdita di liquidi con la sudorazione può raggiungere e superare i due litri l'ora. L'atleta dovrà cercare di mantenere un corretto bilancio idrico, cioè un equilibrio tra i fluidi persi e quelli assunti "euidratazione".

Basti pensare che una perdita del 2% del peso corporeo, dovuta a disidratazione a comportare un decadimento significativo della performance e a diversi sintomi di malessere, come: **la cefalea – tachicardia- vertigini - secchezza della pelle - astenia - irrequietezza - difficoltà a concentrarsi.**

L'IDRATAZIONE PRIMA DI UNA PARTITA

Bere da 2 a 3 bicchieri acqua nella mezz'ora prima della gara, permetterà di ritardare la disidratazione. Utilizzare acque altamente minerali, ricche in sodio, magnesio e potassio. In caso di temperature ambientali elevate, sarà possibile aggiungere un integratore di Sali minerali, ma attenzione a diluirli bene, la soluzione deve essere iposmotica, così permettendo all'intestino di assorbire velocemente i liquidi. Le bevande refrigerate (5-10 °C) sono assorbite più rapidamente sia dallo stomaco sia dall'intestino tenue.

L'IDRATAZIONE DURANTE LA PARTITA

Un'assunzione di acqua di circa 150 ml, corrispondente a un bicchiere scarso, ogni 20 minuti circa ci manterrà ben idratati senza gonfiare troppo lo stomaco. Potremo anche ridurre le assunzioni abbreviando i tempi, con sorsi più piccoli ogni 10 minuti. Un atleta dovrebbe sapere prima quanto suda quando gioca. Basterà, infatti, pesarsi, solo con la maglieria intima addosso, prima e dopo un allenamento, per avere un'idea di quanto si disidrata. Per quanto riguarda l'integrazione salina, fino a una perdita idrica di due litri e mezzo, non avremo conseguenze date dalla perdita di Sali minerali. Qualora si prevedesse di perdere una quantità di sudore maggiore durante una partita, si potrà sopperire o assumendo un poco di Sali prima della competizione stessa, oppure sciogliendoli nella borraccia da usare in partita.

Un altro aspetto da valutare è il possibile reintegro energetico durante la partita stessa. Se si è consumato un buon pasto pre allenamento (colazione o pranzo)

normalmente si ha un'autonomia di circa due ore. Ma in caso di sforzi particolarmente intensi si potrà pensare all'assunzione di una bevanda energetica. Anche in questo caso, sarà meglio prediligere soluzioni ipotoniche, come le normali bevande energetiche che si trovano in commercio, o formulare una soluzione che non superi il 5%.

L'IDRATAZIONE DOPO LA PARTITA

Se abbiamo fatto bene i nostri calcoli, la sete dopo una partita non dovrebbe essere molta. Ciò non vuol dire che non dovremo però reidratarci, anzi, è dimostrato come assumere acqua il prima possibile è imprescindibile per un corretto recupero per il muscolo. In caso di sudorazione profusa potremo anche aggiungere dei Sali minerali come sodio, magnesio e potassio.

Elaborato da:

Dott. Alessio Franco

Dietista della Federazione Italiana Hockey (FIH)