



*Preparatore Portieri*  
Antonio Cino

*L'allenamento suddiviso  
per fasce d'età  
e  
Principi di alimentazione*





*Preparatore Portieri*  
Antonio Cino

## IMPOSTAZIONE DELL'ALLENAMENTO SUDDIVISO PER FASCE DI ETÀ

Breve caratterizzazione delle singole fasce di età, partendo dai 6 / 7 anni, e conseguenze per l'impostazione dell'allenamento.

Se si vuole che bambini ed adolescenti siano allenati in modo ottimale, occorre una conoscenza generale delle capacità psicofisiche delle singole fasce d'età, in quanto solo essa permette di realizzare un allenamento che sia adeguato allo sviluppo, cioè che corrisponda ai bisogni e alla dotazione dei bambini e degli adolescenti. Nella breve caratterizzazione di queste particolarità, non mi occuperò approfonditamente dei più importanti presupposti anatomico-fisiologici dello sviluppo motorio ma illustrerò, piuttosto, quali sono le particolarità psicofisiche proprie delle varie età che sono più importanti dell'allenamento.





*Preparatore Portieri*

Antonio Cino

## PRIMA ETÀ SCOLARE ( 6/7 - 10 ANNI )

Questo periodo d'età è caratterizzato, all'inizio, da un comportamento molto irruento, che si riduce per diventare normale verso la sua fine. Un'espressione del piacere di muoversi è l'entusiastico interesse per lo sport. Ulteriori caratteristiche sono: un buon equilibrio psichico, spensieratezza, capacità critica nell'acquisire conoscenze e abilità. Grazie ai buoni presupposti fisici che presentano, i bambini sono piccoli e hanno dei buoni rapporti tra forza e leve, hanno migliori capacità di concentrazione e differenziazione e di elaborazione delle informazioni dell'età precedente. Questa è un'età eccellente per l'apprendimento motorio. Però la capacità di apprendere molto velocemente nuove abilità motorie, non va di pari passo con una capacità altrettanto sviluppata di fissare i movimenti già appresi. Per questa ragione, ciò che di nuovo è stato appreso, deve essere ripetuto più volte perché venga integrato stabilmente nel repertorio dei bambini.

### **Conseguenze per la pratica dell'allenamento**

Come detto, in questo periodo di età, esistono presupposti psicofisici molto favorevoli per l'acquisizione di nuove abilità motorie. Al centro della formazione sportiva, nella prima e seconda età scolare, troviamo l'ampliamento del patrimonio dei movimenti e il miglioramento delle capacità coordinative, che debbono essere utilizzate per apprendere una grande quantità di tecniche di base. Anche grazie ad una attività di esercitazione motivante e ricca di esperienze di successo, occorre che l'entusiasmo del bambino per lo sport sia utilizzato per sviluppare in esso abitudini e atteggiamenti che, successivamente, possono garantirgli di continuare a praticare sport per tutta la vita.

## LA PRIMA FASE PUBERALE (12/13 — 14/15 ANNI)

In questa fase, gli improvvisi cambiamenti dal punto di vista fisico, il sopraggiungere improvviso della sessualità, la scomparsa delle strutture fisiche infantili, provocano una notevole labilità psichica, alimentata in misure notevole dall'instabilità ormonale. La presenza di un nuovo corpo deve essere rielaborata da un punto di vista psichico. Con l'entrata nella pubertà, il processo di distacco dalla tutela dei genitori riceve una nuova spinta: tipici di questa età sono i comportamenti critici e la messa in discussione di quelle che finora erano considerate autorità. In primo piano troviamo il desiderio di diventare autonomi e responsabili di se stessi. La discrepanza tra volere e potere porta, talvolta, a distanziamenti da genitori, insegnanti e allenatori e dall'altro ad un maggior rapporto con i coetanei. Nell'ambiente sociale e sportivo si richiedono bravura e rispetto reciproco. Il cambiamento completo della vita psicofisica e sociale porta a profondi sconvolgimenti, anche le aspettative legate all'attività sportiva subiscono un cambiamento profondo, nel senso che con l'entrata nella pubertà l'interesse verso lo sport può diminuire bruscamente.

### **Conseguenze per la pratica dell'allenamento**

La maggior capacità intellettuale che troviamo in questa età offre la possibilità di utilizzare nuove forme di apprendimento motorio e di impostazione dell'allenamento generale. La prima fase puberale rappresenta un periodo di vero sconvolgimento. Al vertice dell'elenco delle cause per le quali una parte non trascurabile di adolescenti smettono di praticare sport, vi sono errori di impostazione dell'allenamento (troppo duro, monotono ecc.) e soprattutto nella gestione degli adolescenti. All'allenatore, attraverso una direzione cauta, rispettosa dell'autonomia dei ragazzi e attraverso un programma d'allenamento dosato, spetta il difficile compito di mantenere e stabilizzare la motivazione a praticare sport nei suoi allievi, come anche di risolvere le situazioni conflittuali attraverso un'adeguata capacità pedagogica di comprensione.



*Preparatore Portieri*  
Antonio Cino

## LA SECONDA ETÀ SCOLARE (DA 10 - 12/13 ANNI)

Questo periodo d'età, viene definito come la migliore età dell'apprendimento. L'ulteriore miglioramento del rapporto forza - peso, provocato dall'aumento in larghezza, dal miglioramento delle proporzioni e da un incremento della forza, accompagnati però da una scarsa crescita della statura e della massa corporea fanno sì che il bambino sia in grado di controllare a livello molto alto il proprio corpo. Se si considera che in questo periodo di età vi è un notevole bisogno di movimento e che la disponibilità ad impegnarsi, la volontà di diventare bravo e il coraggio, influiscono in modo favorevole allo sviluppo motorio, questo periodo di età rappresenta una fase chiave per l'acquisizione della futura maestria motoria.

### **Conseguenze per la pratica dell'allenamento**

La “migliore età per l'apprendimento motorio” dovrebbe essere sfruttata per garantire, attraverso un'attività di esercitazione finalizzata variabile e a misura di bambino, che si acquisiscono la forza grezza e, se possibile, persino la forma precisa delle principali tecniche sportive.

Dunque, fin dall'inizio, l'eccellente capacità di apprendimento dei fanciulli dovrebbe essere utilizzata per apprendere i movimenti con precisione.

Le basi coordinative dei successivi risultati di altissimo livello si impongono nella prima e nella seconda età scolare. Però si deve affermare che, tra loro, tutti i periodi di età si trovano in uno stretto rapporto di dipendenza: ogni livello successivo si costituisce sempre sulla base di quello precedente.

## LA SECONDA FASE PUBERALE: L'ADOLESCENZA (14/15 — 18/19)

Essa rappresenta la fine dello sviluppo che va dal bambino all'adulto. È caratterizzata dalla diminuzione di tutti i parametri della crescita e dello sviluppo, La crescita rapida in altezza viene sostituito da un aumento di quella in larghezza. Se si considera che nell'adolescenza si possono addestrare con la massima intensità sia le capacità organico - muscolari sia quelle coordinative, dopo quello della seconda età scolare, questo periodo d'età rappresenta un'ulteriore fase, nella quale è possibile un più elevato miglioramento della prestazione motoria e anche i movimenti più difficili e complicati vengono appresi bene e più facilmente.

Un'azione positiva per l'allenamento viene svolta dall'esistenza di un maggiore equilibrio psichico, ciò va ricondotto ad una stabilizzazione della regolazione ormonale, che nella prima fase puberale era ancora soggetta a cambiamenti.

Questo crescente equilibrio psichico, documentabile dopo la primo fase puberale, è determinato anche dagli influssi complessi esercitati dalla scuola, dalla famiglia e dall'ambiente sociale che portano alla formazione della personalità.

### **Conseguenze per la pratica dell'allenamento**

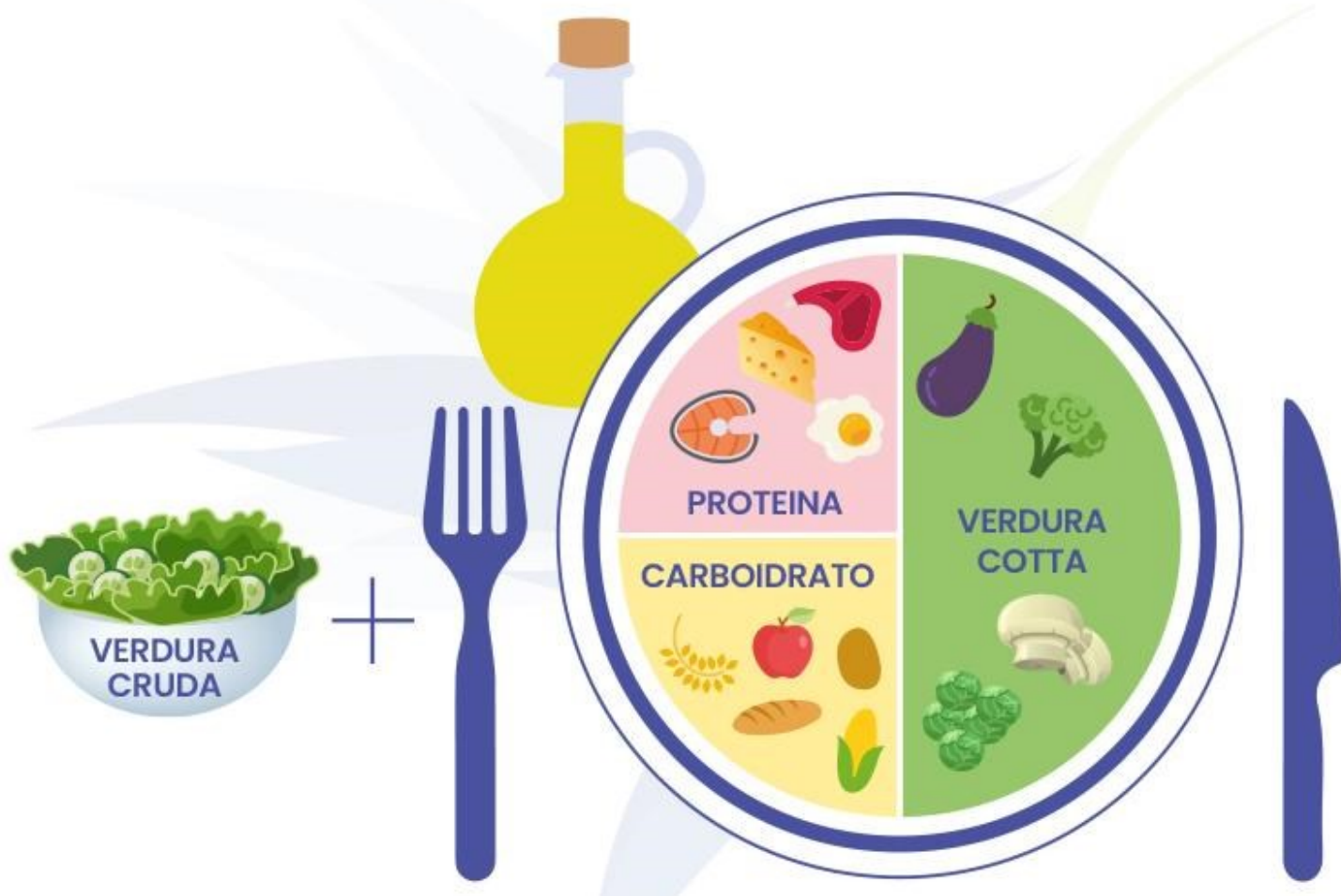
Le proporzioni equilibrate del corpo, la stabilizzazione psichica, lo sviluppo intellettuale e il miglioramento della capacità di osservazione permettono di definire l'adolescenza come "seconda età aurea" per l'apprendimento motorio. La capacità di carico psicofisico, simile a quella degli adulti, permette di realizzare un allenamento di volume e intensità elevate. L'adolescenza deve essere sfruttata per perfezionare le tecniche specifiche e per acquisire la condizione fisica necessaria per lo specifico sport che si pratica.



*Preparatore Portieri*  
Antonio Cino

# Suggerimenti pratici per una sana ed equilibrata alimentazione del giovane calciatore

## PIATTO BASE EQUILIBRATO





*Preparatore Portieri*  
Antonio Cino

## PREMESSA

Questo breve opuscolo è stato pensato per permettere ad allenatori, preparatori, massaggiatori ma soprattutto ai giocatori, di poter usufruire di alcuni suggerimenti pratici sull'alimentazione. Verranno trattati i pasti ideali pre e post partita, ma anche pre e post allenamento, tenendo conto delle problematiche, soprattutto in termini di tempo, che possono avere i giovani atleti non ancora autonomi e con poco tempo a disposizione tra un impegno e l'altro. È ormai noto che un'alimentazione corretta ed equilibrata possa mantenere un ottimale stato di salute e un equilibrio nutrizionale al fine di incrementare le performance ed oggi sono numerosi gli studi di dietologia applicata al calcio che dimostrano l'utilità di seguire alcune fondamentali regole alimentari.

## L'ALIMENTAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE

Le necessità quotidiane nutrizionali (soprattutto per quanto riguarda alcune sostanze come glucidi, proteine, calcio, ferro, vitamina C), da parte di un giovane calciatore (che fa sport), sono superiori a quelle di un adulto sedentario (riferite a ciascun chilogrammo di peso corporeo). Un altro aspetto molto importante è l'idratazione, che resta un caposaldo della nutrizione dell'atleta. Soprattutto l'acqua è un componente fondamentale; infatti la si trova in elevate percentuali nell'organismo umano in percentuali variabili a seconda dell'età, del sesso e del peso. Risulta quindi di fondamentale importanza per il trasporto dei nutrienti in tutti i distretti corporei e per l'eliminazione e l'escrezione, tramite l'urina, delle scorie prodotte nelle reazioni biochimiche. L'acqua inoltre svolge una funzione determinante nella regolazione della temperatura corporea (tramite la sudorazione) e della concentrazione dei sali minerali; partecipa inoltre alla digestione, favorendo il transito intestinale e l'assorbimento delle sostanze nutritive. Proprio perché l'acqua deve essere presente in quantità molto elevate nell'alimentazione umana viene classificata come "macronutriente". Da parte dei giovani calciatori, dei loro genitori e dei loro tecnici, il più avvertito tra i problemi alimentari è (in base anche alla mia esperienza) quello del pasto di mezzogiorno, quando l'allenamento si svolge nel primo pomeriggio.

## I DISTURBI DI CHI NON HA DIGERITO E DI CHI NON MANGIA NULLA DA TROPPE ORE

Mentre il professionista ha la possibilità di gestire buona parte del proprio tempo e può scegliere l'orario in cui alimentarsi, il giovane calciatore incontra spesso grandi difficoltà proprio per quanto riguarda il pasto di mezzogiorno. Ciò vale soprattutto nel periodo invernale, quando la scuola termina attorno alle ore 13 e l'allenamento deve necessariamente avere inizio attorno alle 15 per non terminare quando non c'è più luce e/o quando la temperatura si fa rigida. In tale ora e mezza di intervallo, per di più, gli spostamenti dalla scuola a casa e da questa al campo sportivo occupano talvolta una parte tutt'altro che trascurabile. Per qualche ragazzo a causa degli spostamenti, l'ora e mezza a disposizione può non risultare sufficiente e quindi spesso si deve rinunciare a mangiare, oppure si è costretti a prendere un panino o due da mangiare in auto o sul pullman mentre si raggiunge il campo d'allenamento. Succede così che nel corso dell'allenamento alcuni giovani abbiano problemi gastrici (pesantezza, nausea, vomito) o anche generali (giramenti di testa, perdita delle forze) per la cattiva digestione oppure per il digiuno prolungato. Altri dicono di sentirsi deboli perché (dopo aver avuto la cattiva esperienza di disturbi digestivi nella seduta precedente) sono a digiuno da troppe ore, o magari dalla sera prima. Ritengo che in questi casi valga la pena di preoccuparsi non soltanto del pasto di mezzogiorno, ma anche di riconsiderare le abitudini alimentari dell'intera giornata.



*Preparatore Portieri*  
Antonio Cino

## LA PRIMA COLAZIONE E LA MERENDA DI METÀ MATTINA

In primo luogo si deve fare in modo che la prima colazione diventi piuttosto abbondante, anche se ciò comporta un anticipo della sveglia mattutina di 15 o 20 minuti. Sono moltissimi i ragazzi che la mattina non mangiano assolutamente nulla!!

Questo è un grosso errore, perché al mattino dobbiamo introdurre circa il 30% della caloria totali della giornata. È senz'altro utile che si abituino a prendere una certa quantità di carboidrati complessi, sotto forma di pane o di quattro - cinque fette biscottate, con un sottile strato di marmellata o di miele; meglio ancora sarebbe assumere cereali integrali, in fiocchi o in formelle; assieme va assunta una bevanda: tè, latte o caffelatte (poco digeribile); ma anche lo yogurt va molto bene. La scelta di assumere una spremuta di succo d'arancia al termine della colazione è indicata (alto contenuto di vitamina C) salvo che l'atleta non presenti problemi d'acidità di stomaco; in ogni caso è bene limitare lo zucchero. A metà mattina, nell'intervallo delle lezioni scolastiche, si deve fare uno spuntino, non certo con le "merendine", quelle confezionate, ricchissime di grassi e di qualità spesso scadente, oltre che di zucchero. È molto meglio assumere della sana frutta fresca.

## COME ALIMENTARSI A MEZZOGIORNO

Se si è consumata una prima colazione piuttosto ricca e se si è fatto uno spuntino a metà mattina, il pranzo di mezzogiorno può anche essere quantitativamente ridotto nei confronti di quelle che sono le abitudini italiane; ci si può limitare, in particolare, ad un piatto di pasta o di riso. Può anche succedere che il ragazzo debba rinunciare a tornare a casa e a sedersi a tavola, vuoi perché l'intervallo fra la fine del pasto e l'inizio della seduta è troppo breve, vuoi per i problemi di spostamento dei quali si parlava all'inizio; in questo caso ci si può limitare ad un panino (con bresaola, prosciutto crudo magro o formaggio fresco) preso appena è suonata la campana al termine della scuola, o anche un frutto o due; in questi casi lo spuntino di metà mattina deve essere più abbondante, cioè deve essere costituito da uno o due panini con del salame sgrassato ed eventualmente una sottiletta. Ma si può anche saltare del tutto il pasto di mezzogiorno; se già si sono assunte alcune centinaia di calorie fra la prima colazione e lo spuntino, infatti, non c'è sicuramente alcun pericolo di ritrovarsi senza forze nel corso dell'allenamento. La paura che ad un certo punto della seduta "i serbatoi siano vuoti di energia" è assurda e ingiustificata. Proprio questa paura è quella che a molti giovani calciatori fa commettere l'errore di mangiare, anche se non c'è il tempo necessario per digerire e che fa sì che abbiano come inevitabile conseguenza, quei disturbi che derivano dal fatto di fare attività fisica quando la digestione è ancora in corso. Per pareggiare il bilancio fra le entrate e le uscite, c'è tempo subito dopo l'allenamento e nella cena serale.

## COME NUTRIRSI QUANDO SI HA POCO TEMPO A DISPOSIZIONE

In definitiva, come conseguenza di quanto si è detto, per il ragazzo che va a scuola e che si deve allenare nel primissimo pomeriggio, ci sono queste tre possibilità di nutrirsi:

**PRIMA POSSIBILITÀ** (quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio dell'allenamento è di almeno due ore e quando occorrono tempi minimi per gli spostamenti scuola-casa e casa-campo):

prima colazione: cereali integrali o/e pane (o fette biscottate) con marmellata o miele; tè o latte o caffelatte o/e yogurt; merenda di metà mattina: frutta di stagione, per esempio una mela ed un'arancia; pranzo: pasta (o riso) con olio extravergine d'oliva crudo, o pomodoro.

**SECONDA POSSIBILITÀ** (quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio degli allenamenti è eventualmente ancora di due ore, ma ci sono dei problemi per gli spostamenti):

prima colazione: abbondante come sopra;

merenda di metà mattina: frutta di stagione;

pranzo: uno o due panini con bresaola, o prosciutto crudo sgrassato, o formaggio fresco.



## Preparatore Portieri Antonio Cino

**TERZA POSSIBILITÀ** (quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio degli allenamenti è ancora più breve di due ore):

prima colazione: abbondante come sopra;

merenda di metà mattina: un panino con bresaola (o prosciutto crudo sgrassato) e un panino con formaggio;

pranzo: una barretta per sportivi (a bassissimo contenuto di grassi e con poco saccarosio) o nulla (in questo caso il giovane calciatore può tenere a disposizione qualche tavoletta a base di carboidrati nel caso avverta un calo di efficienza fisica dovuto ad un abbassamento della glicemia).

## L'ALIMENTAZIONE E LA PARTITA

La partita rappresenta il momento più importante per il calciatore, quello della verifica del suo valore.

Quindi, se per lui è sempre necessario seguire un'alimentazione adeguata allo sport che pratica ed alle proprie caratteristiche individuali, è senza dubbio fondamentale (per un maggior rendimento agonistico) scegliere correttamente i cibi e le bevande prima e durante la partita.

Anche il modo di nutrirsi dopo di essa può essere importante per presentarsi nelle migliori condizioni possibili ai successivi allenamenti ed eventualmente alla successiva partita, in particolare quando se ne deve giocare un'altra dopo soli tre giorni.

### PRIMA DELLA PARTITA

Nell'alimentazione delle ore che precedono la partita, ancora oggi vengono commessi vari errori da parte dei calciatori, sia di quelli che giocano in serie A, sia di quelli che giocano nelle categorie inferiori o in quelle giovanili.

Alcuni di questi errori talvolta non pregiudicano la prestazione della partita soltanto perché i giocatori (soprattutto quelli giovani) godono di capacità digestive ben superiori alla norma; e quindi riescono a non avere disturbi anche se assumono cibi che già di per sé sono del tutto sconsigliabili o perché sono abbinati in maniera molto scorretta ad altri alimenti

Altri errori alimentari invece non sono altrettanto veniali, dal momento che determinano di certo un peggioramento dell'efficienza, anche se magari il giocatore stesso non se ne rende conto.

### QUANDO IL DIGIUNO È MOLTO PROLUNGATO

Certamente l'assunzione dei cibi e delle bevande non deve avere effetti negativi né sulle caratteristiche fisiche, né eventualmente su quelle psichiche del giocatore stesso. Di queste ultime se ne parla raramente; anche se in realtà come conseguenza di una scorretta alimentazione si possono creare situazioni (ipoglicemia da digiuno; ipoglicemia reattiva) che possono determinare un significativo peggioramento delle prestazioni soprattutto se abbinate alle conseguenze dell'insorgere della fatica. Se è vero che l'assunzione scorretta dei cibi può danneggiare, è anche vero che è importante che il giocatore non si presenti alla partita a digiuno da parecchie ore, per esempio dalla sera precedente se deve giocare al mattino. Infatti una delle conseguenze del digiuno prolungato è "l'ipoglicemia", vale a dire l'abbassamento del tasso di glucosio (zuccheri) nel sangue.

### QUANDO LA DIGESTIONE È ANCORA IN CORSO

Come si è detto, si può commettere l'errore di far trascorrere troppo tempo senza alimentarsi, ma si può anche commettere l'errore, contrario: quello di terminare di mangiare quando manca troppo poco tempo all'inizio della partita. Se l'intervallo fra la fine del pasto e l'inizio del riscaldamento pre-partita è eccessivamente breve (o/e se si sono assunti cibi errati o anche mal combinati fra essi), mentre si è in campo si possono avere sia problemi più propriamente gastrici (pesantezza, acidità, nausea, vomito), sia problemi generali (giramenti di testa, perdita delle forze) per il fatto di non aver ancora digerito.

E' consigliabile un intervallo fra fine del pasto e inizio della partita di almeno 2 ore.





## Preparatore Portieri Antonio Cino

C'è un'influenza reciproca (assai nociva per la prestazione) fra digestione ed attività fisica quando esse si svolgono contemporaneamente: ciascuna delle due infatti influisce negativamente sull'altra.

Spesso anche il cervello risente negativamente del fatto che i cibi siano ancora sullo stomaco.

Quali sono dunque i nutrienti da escludere o da preferire nel pasto pre-partita?

Ecco alcuni suggerimenti.

### POCHISSIMI GRASSI.

La prima regola per avere una digestione più facile è quella di ridurre il contenuto di grassi nel pasto che precede l'incontro; soprattutto vanno evitati i grassi fritti e quelli cotti a lungo; vanno poi esclusi gli insaccati, le carni grasse. Si deve cercare di eliminare le parti palesemente grasse delle carni e la pelle del pollo; non vanno prese le parti degli arrosti o dei roast-beef a diretto contatto con i grassi di cottura; vanno ridotti condimenti, i formaggi e il latte intero. L'unico grasso consentito è l'olio d'oliva extravergine, ma anch'esso in quantità ridotta (1-2 cucchiaini da minestra). I grassi da un lato richiedono di per sé tempi lunghi per essere digeriti, da un altro allungano i tempi di digestione anche dei cibi con i quali vengono assunti.

### POCHE PROTEINE.

Nel pasto che precede la partita non è necessario consumare proteine; ci si può quindi astenere dai cibi che ne contengono in abbondanza, come le carni, le uova, i formaggi, il latte. Qualcuno però ne sente la necessità psicologica; in questi casi si può consigliare di prendere (come si è già accennato sopra) qualche fetta di bresaola o di prosciutto crudo privato assolutamente della parte bianca (ricchissima di grassi), oppure una porzione limitata di carne magrissima cotta senza grassi.

### ABBONDANZA DI CARBOIDRATI COMPLESSI.

I cibi ricchi di carboidrati sono di solito quelli più facilmente digeribili e sono altresì quelli che favoriscono l'aumento delle scorte del glicogeno nei muscoli e nel fegato. Vanno preferiti i carboidrati complessi, ossia gli amidi, quelli contenuti nella pasta, nel pane, nel riso. Ottima scelta dietetica è assumere carboidrati complessi che derivano da farine integrali.

### MAI TROPPI ZUCCHERI SEMPLICI.

È il caso, invece, di limitare la quantità dei carboidrati semplici, cioè gli zuccheri, a partire dal saccarosio, ossia lo zucchero da cucina, e dal glucosio (detto anche destrosio). Quando si assumono vari grammi di questi zuccheri infatti, vi è dapprima un rapido elevarsi della glicemia (ovvero una "iperglicemia"); a ciò consegue un'immissione nel sangue di insulina (un ormone prodotto dal pancreas) in quantità molto superiori rispetto alla normalità. In questo modo la glicemia tende a tornare ai valori basali (cioè i valori indispensabili per mantenere le attività fondamentali dell'organismo) ma, se l'innalzamento del tasso di glucosio e, di conseguenza, quello dell'insulina è stato rapido e di notevole entità, può anche succedere che la glicemia scenda al di sotto dei valori normali.

Si parla allora di "ipoglicemia reattiva", cioè di un abbassamento della glicemia per una reazione all'eccessivo innalzamento di essa e, come si è detto all'inizio, l'ipoglicemia non consente di esprimersi al massimo dell'efficienza. Prima dell'incontro si deve quindi evitare d'assumere bevande o cibi ricchi di saccarosio (zucchero da cucina) come ad esempio bevande dolci e gasate (gazzosa, cola, succhi di frutta dolcificati). Anche alcuni cibi ricchi di amidi, in verità, tendono ad innalzare la glicemia (e di conseguenza l'insulinemia) però non in modo così brusco come fanno gli zuccheri semplici.



*Preparatore Portieri*  
Antonio Cino

## EVITARE GLI ABBINAMENTI SCORRETTI (RICORRENDO AL “MONOPIATTO”).

Spesso si abbinano due cibi che, per il fatto di richiedere processi digestivi differenti, finiscono con il creare problemi. È per questa ragione che non è il caso di mangiare la frutta alla fine del pasto quando si vuole avere una digestione rapida. Anche l'abbinamento di un piatto ricco di amidi (pasta o riso) con un cibo proteico (bistecca o altri tipi di carne, uova e/o formaggi) richiede tempi di digestione più lunghi di quelli necessari per digerire soltanto l'uno o l'altro piatto. Altrettanto si può dire per l'abbinamento di due cibi proteici (carne e formaggio; carne e uova; uova e formaggio; latte e carne; latte e uova). Da parte di molti giocatori si sta ultimamente diffondendo l'abitudine di consumare (soprattutto nel pasto di mezzogiorno, specie se nel pomeriggio c'è allenamento) soltanto il “monopiatto”; esso è costituito soltanto da una razione abbondante di un primo piatto (o più raramente di un secondo), seguita o preceduta da un piatto di verdura cotta o preferibilmente cruda; in questo modo i tempi di digestione sono in genere assai più brevi di quelli che si hanno prendendo nello stesso pranzo tanto il primo quanto il secondo. A maggior ragione nel giorno della partita può essere vantaggioso far ricorso al monopiatto, ovviamente a quello costituito da pasta o da riso (oltre che da ortaggi).

## EVITARE GLI ALCOLICI.

C'è chi ritiene che un bicchiere di vino, un bicchierino di un amaro o uno di un superalcolico aiutino a digerire o a giocare meglio; ma l'alcool etilico deprime alcune funzioni inibitorie cerebrali e può dare una sensazione di euforia; ma l'una e l'altra non aiutano certo la prestazione del giocatore. L'assunzione di alcolici è assolutamente vietata nelle 24 ore che precedono la partita in quanto l'alcool crea un lavoro epatico (del fegato) non indifferente e questo potrebbe ridurre la performance. Fra l'altro, gli alcolici dovrebbero essere eliminati del tutto fin dalla sera precedente se si prevede che la partita si disputerà con temperatura e/o umidità elevate e con notevole irraggiamento solare. L'alcool etilico infatti causa un cattivo funzionamento dei centri del cervello grazie ai quali si verifica la corretta regolazione della temperatura corporea e ciò è sicuramente uno svantaggio quando esistono le condizioni ambientali peggiori ai fini dell'allontanamento del calore dal corpo.

## IL PASTO PRE PARTITA AL BAR

Mentre i giocatori professionisti consumano l'ultimo pasto (o gli ultimi pasti) tutti assieme, in genere in ristoranti di ottimo livello, molti di quelli delle serie inferiori mangiano sempre (o quasi) a casa loro, specie quando giocano vicino a dove abitano. Talvolta capita che alcuni di loro debbano mangiare qualcosa (magari in piedi) ad un bar, quello di una stazione, quello di un grill o quello più vicino al campo di gioco. Che cosa bisogna scegliere in questi casi? Per prima cosa vale la pena che nel pasto precedente a quest'ultimo (in particolare nella prima colazione se la partita si gioca nel pomeriggio) si mangi con una certa abbondanza. Poi tenendo conto di quanto è già stato detto, si può pensare di consigliare di consumare al bar una ridotta quantità di cibi, come ad esempio: un panino, preferibilmente con bresaola o prosciutto crudo privato della parte grassa; una fetta di crostata o di un dolce (ma senza panna o creme) con un tè.

## IMMEDIATAMENTE PRIMA DELLA PARTITA

Un tempo si definiva “razione d'attesa” ciò che veniva assunto fra l'ultimo pasto principale (consumato almeno tre ore prima della partita) e l'inizio del match, in pratica nelle decine di minuti precedenti ad esso. Oggi si tende a pensare che non serva nulla, se non acqua con zuccheri e sali (gli uni e gli altri sempre ben diluiti), in particolare dopo il riscaldamento e prima del fischio d'inizio; nel periodo invernale possono essere sufficienti alcuni sorsi, in quello estivo sarà bene berne almeno un paio di bicchieri. Ci sono due eccezioni, l'una che riguarda i carboidrati per chi non ha mangiato nulla da almeno sei-sette ore; l'altra riguarda i liquidi quando si sa che ci si troverà a giocare in condizioni climatiche veramente difficili, quelle nelle quali si produrranno elevate quantità di sudore per via degli elevati valori di temperatura, di umidità e di irraggiamento solare. Nel primo caso sarà



## Preparatore Portieri Antonio Cino

utile che il giocatore assuma alimenti che abbiano contemporaneamente queste due caratteristiche: che siano di assimilazione rapida; e che non provochino variazioni brusche della glicemia. Invece, se si sa che nel corso della partita si andrà incontro alla perdita di grandi quantità di sudore, ci si limita a ricordare come la perdita da parte del corpo di notevoli quantità di acqua (“disidratazione”) e di sali, determina una diminuzione dell'efficienza fisica, la possibilità di andare incontro a crampi e talvolta, anche ad un calo dell'efficienza del cervello come conseguenza di un aumento della temperatura del corpo. Per evitare ciò, è utile che il giocatore faccia la pre-idratazione, e quindi che beva molto abbondantemente prima di entrare in campo, cioè dopo il riscaldamento e l'appello dei giocatori.

### DURANTE LA PARTITA

Già da anni i giocatori bevono durante l'intervallo: più recentemente hanno iniziato a bere anche nel corso della partita (quando le situazioni climatiche lo richiedono). Solo da pochi anni alcuni studiosi hanno cominciato a sostenere l'utilità di un apporto non soltanto idrico, ma anche energetico nel corso della partita.

### L'IMPORTANZA DI BERE DURANTE LA PARTITA

Si è già detto di quanto possa essere dannosa la perdita di grandi quantità di acqua e di sali sotto forma di sudore ai fini dell'efficienza atletica. Il giocatore dovrà quindi cercare di reintegrare una buona parte di tali perdite; oltre che bere prima dell'inizio della partita, insomma, è bene che egli:

- beva abbondantemente nell'intervallo; l'acqua pura può non bastare: sarebbe bene che ad essa venissero aggiunti appositi sali che sono venduti in bustine; è bene che la temperatura dell'acqua o della bibita sia fresca, ma che non sia gelata; nel periodo invernale di solito è sufficiente assumere piccole quantità di tale bevanda, ma quando il clima determina una sudorazione molto abbondante, conviene invece berne alcuni bicchieri, cominciando immediatamente dopo la fine del primo tempo: il massaggiatore. In altre parole, dovrà preparare le borracce (o i bicchieri già pieni della bevanda apposita) e metterli a disposizione dei giocatori non appena l'arbitro ha fischiato l'inizio dell'intervallo;
- se può, e se riesce, beva anche durante la partita, in particolare durante le pause determinate dagli infortuni, sia approfittando del fatto che in queste situazioni di solito il massaggiatore entra in campo portando una o più borracce, sia andando a prendersela alla panchina; ogni volta è bene bere alcuni sorsi, oppure, quando si suda in grande abbondanza, la quantità massima che può essere assunta ogni volta senza avere grossi disturbi;
- valuti se e necessario fare la pre-idratazione: in certe condizioni ambientali infatti è possibile produrre per ogni minuto una quantità di sudore ben superiore alla quantità di acqua che può venir recuperata attraverso le bevande. ed è quindi possibile che già il primo tempo sia sufficiente a determinare un consistente grado di disidratazione.

### DOPO LA PARTITA

Molti tendono a commettere alcuni errori per quello che riguarda l'alimentazione del dopo partita. Negli ultimi anni (per fortuna) non si sente più dire, come invece accadeva qualche lustro fa, che per alcune ore dopo il termine dell'incontro non si deve né bere né mangiare.

I sostenitori del digiuno affermavano che l'organismo era stanco per lo sforzo della partita e che si doveva aspettare che avesse in parte recuperato prima di sottoporlo ad un altro impegno come quello della digestione; il loro primo errore era quello di non capire che gli organi più interessati sono differenti (quelli dell'apparato locomotore da un lato, quelli dell'apparato digerente dall'altro) e che quindi non ha senso pensare che si verifichi una somma di fatiche:



*Preparatore Portieri*  
Antonio Cino

il secondo errore era quello di non rendersi conto del fatto che da alcune componenti dello sforzo della partita si recupera più in fretta proprio bevendo ed alimentandosi. Se, comunque, è vero che ora non si dice più di non bere nè mangiare per alcune ore, è vero anche che da parte di alcuni vengono raccomandate diete che lasciano pochissime scelte, che sono estremamente punitive e che non danno alcun vantaggio pratico al calciatore che le utilizza.

## PERCHÉ PUÒ MANCARE L'APPETITO DOPO LA PARTITA (MA NON LA SETE...)

In ogni caso è vero che appena finita la partita (e a volte anche per alcune decine di minuti dopo il termine di essa), alcuni giocatori non hanno per niente appetito: infatti l'impegno per 90 minuti determina l'aumento nel sangue di catecolamine, di endorfine e di altri ormoni il cui effetto è appunto la scomparsa della fame.

Questo è un fattore che potrebbe essere considerato come un indice della stanchezza dell'organismo nella sua totalità e probabilmente non esiste alcuna ragione per non ascoltarlo; in altre parole, se non si ha voglia, non è il caso di sforzarsi di mangiare.

Semmai è importante bere e se si deve affrontare un'altra partita a due- tre giorni di distanza, è meglio optare per bevande che apportino anche alcune decine di grammi di zucchero.

Del resto quasi tutti i calciatori già al termine della partita hanno sete, in una misura che di solito aumenta in funzione del sudore prodotto, e quindi anche dell'a temperatura dell'aria, dell'umidità e dell'irraggiamento solare. È importante cominciare a bere da subito (meglio in quantitativi limitati ma frequenti), anche servendosi delle apposite bevande per sportivi, dal momento che il recupero dell'acqua richiede tempi lunghi (anche alcune ore nel caso che le perdite siano state superiori ai tre litri) e dal momento che l'individuo disidratato e carente di sali è più soggetto a disturbi di vario tipo.

## LO SPUNTINO E LA CENA SUCCESSIVI ALLA PARTITA

Se la partita si conclude a metà pomeriggio, alcune decine di minuti dopo di essa si può fare uno spuntino a base di cibi solidi ad esempio (pane o fette biscottate con marmellata o miele; biscotti; torta tipo crostata di mela o di marmellata o altri dolci senza panna o creme; frutta fresca) con una bevanda (tè, frullato di frutta).

Quanto alla cena, l'obiettivo principale deve essere quello di consumare molti carboidrati, sono dunque da privilegiare i primi piatti, anche in quantità abbondante, a base di pasta o di riso, meglio se con poco condimento (i grassi fritti o cotti a lungo, in ogni caso, vanno sempre evitati).

Il secondo piatto (carne, pesce) può anche essere consumato in porzioni tradizionali, mentre la verdura cruda o cotta non dovrebbe mancare, così come può essere preso anche un dessert (gelato alla frutta, dolci senza panna o creme),

La sete dovrebbe venire calmata con acqua, o eventualmente con spremute di agrumi o con frullati di frutta; gli alcolici dovrebbero essere assolutamente eliminati.





Preparatore Portieri  
Antonio Cino

Ecco un semplice esempio di come dovrebbero essere gestiti i pasti pre e post allenamento e partita:

	<b>Allenamento con pausa pranzo lunga</b>	<b>Allenamento con pausa pranzo breve</b>	<b>Partita</b>
<b>Colazione</b>	4/5 fette biscottate 4 cucchiaini di marmellata 1 tazza di tè non zuccherata Oppure Manciata di cereali integrali Tazza di latte parz. Scremato 1 yogurt	4/5 fette biscottate 4 cucchiaini di marmellata 1 tazza di tè non zuccherata Oppure Manciata di cereali integrali Tazza di latte parz. Scremato 1 yogurt	4/5 fette biscottate 4 cucchiaini di marmellata 1 tazza di tè non zuccherata Oppure Manciata di cereali integrali 1 yogurt 4/5 noci o mandorle
<b>Spuntino</b>	2 frutti di stagione	1/2 panini con affettato magro con una sottiletta	1 yogurt
<b>Pranzo</b>	Primo piatto abbondante pasta o riso Poco olio d'oliva Porzione di verdura fresca	Una barretta per sportivi ad alto contenuto glucidico	Primo piatto abbondante pasta o riso Poco olio d'oliva Porzione di verdura fresca
<b>Attività</b>	Bere molta acqua con sali minerali	Bere molta acqua con sali minerali	Bere molta acqua con sali minerali
<b>Spuntino</b>	1/2 frutti Oppure Fetta biscottata con miele	1/2 frutti Oppure Fetta biscottata con miele	1/2 frutti Oppure Fetta biscottata con miele
<b>Cena</b>	Primo piatto abbondante pasta o riso Poco olio d'oliva Porzione di verdura fresca Secondo piatto carne o pesce	Primo piatto abbondante pasta o riso Poco olio d'oliva Porzione di verdura fresca Secondo piatto carne o pesce	Primo piatto abbondante pasta o riso Poco olio d'oliva Porzione di verdura fresca Secondo piatto carne o pesce

