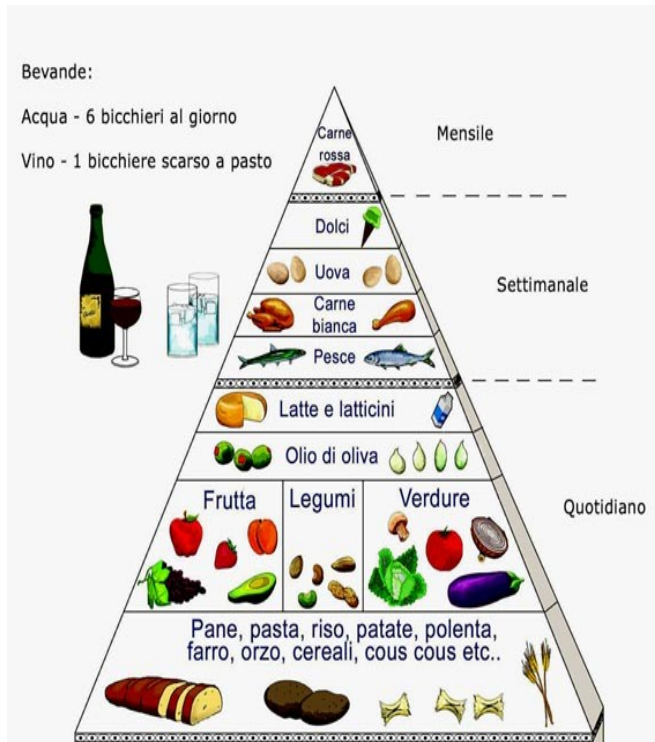


l'alimentazione dell'atleta



La **piramide alimentare** è la rappresentazione grafica della sana ed equilibrata alimentazione, e non solo per chi fa attività sportiva.

È suddivisa in più livelli.

Alla base della piramide sono rappresentati gli alimenti fondamentali ed il cui apporto giornaliero non deve mai mancare. Man mano che si sale lungo la piramide, è indicata la riduzione graduale degli alimenti presenti.



il pasto pre-partita

Non esiste alcun cibo che, consumato nelle ore immediatamente precedenti la partita, consenta di giocare meglio.

È importante scegliere la qualità, la quantità e la combinazione degli alimenti in modo che questi possano essere completamente digeriti fra il termine del pasto e l'inizio del riscaldamento pre-partita.

I cibi ricchi di amidi (pasta, riso, patate, pane) sono facili da digerire; favoriscono anche l'aumento delle scorte di glicogeno, la sostanza dalla quale i muscoli traggono gran parte dell'energia che utilizzano durante una partita.

Per questo, nel pasto che precede la partita, i cibi ricchi di amidi devono essere preferiti a tutti gli altri e possono essere anche abbondanti.

Non è consigliabile consumare cibi ricchi di proteine e grassi: carne, uova, formaggi, creme ecc.

Se si gioca la mattina, a colazione va evitato il caffè; meglio un tè o un caffè con biscotti.

Per favorire la digestione, si può consumare il cosiddetto monopiatto, costituito da un primo piatto molto abbondante (es. pasta al pomodoro) preceduto o seguito da un piatto di verdura cruda.

Se si prevede di giocare in condizioni ambientali che possono provocare una sudorazione molto abbondante (sole, temperatura o umidità molto elevate), non si devono consumare né vino né altri alcolici nel pasto pre-partita ed anche nelle 24 ore precedenti.

Essendo comunque la sudorazione da mettere in conto, vale la pena di bere 2-3 bicchieri di acqua naturale o con l'aggiunta di sali (sodio, potassio e un po' di zucchero) appena prima di entrare in campo.

il rifornimento durante la partita

La quantità di acqua che deve essere assunta dal giocatore durante la partita varia a seconda delle condizioni ambientali; in rapporto ad esse, è differente anche l'importanza della presenza di sali nell'acqua.

Quando si gioca la partita in un clima freddo, possono bastare alcuni sorsi di acqua subito dopo il riscaldamento e nell'intervallo fra il primo ed il secondo tempo.

Tanto più elevati sono i valori di temperatura e di umidità, tanto maggiore deve essere la quantità di liquidi assunta dal giocatore.

Quando le condizioni climatiche determinano la produzione di eccessiva sudorazione, è utile che la bevanda contenga anche una certa quantità di sali (sodio, potassio, zucchero).

In tali condizioni, oltre che subito dopo il riscaldamento e nell'intervallo tra il primo ed il secondo tempo, il giocatore deve bere anche nel corso della partita ogni volta che la situazione di gioco lo permette.

il recupero dopo la partita

E' importante cercare di recuperare nel minor tempo possibile dalle fatiche della partita se si ha in programma un'altra partita pochi giorni dopo o anche se ci si vuole presentare nelle migliori condizioni all'allenamento successivo.

Dopo una partita si devono recuperare soprattutto i liquidi, i sali minerali e il glicogeno muscolare.

I Liquidi possono essere recuperati bevendo acqua di rubinetto o di bottiglia, ma anche con altri alimenti, tipo verdura, frutta, zuppe, minestre ecc.

Molti alimenti consentono anche di riacquistare i sali persi con il sudore; le bevande per sportivi (quelle però con formula corretta) danno la garanzia del recupero nei giusti rapporti di tutti i sali persi.

Il ripristino dei depositi di glicogeno dei muscoli si ottiene con cibi ricchi di carboidrati. Nei pasti successivi ad una partita e in quelli precedenti un impegno di gara o di allenamento devono essere contenute buone quantità di alimenti ricchi di carboidrati, come pane, pasta, riso, patate, biscotti o dolci senza panna o altre creme, frutta fresca e così via.

Quanto più è vicino il successivo impegno (allenamento o partita), tanto più precocemente si devono cominciare ad assumere carboidrati e tanto maggiore deve essere la quantità di questi assunti nelle 24 ore. Se si disputa una seconda partita dopo pochi giorni, già immediatamente dopo la prima partita è bene prendere alcune decine di grammi di zucchero da cucina (saccarosio), per esempio attraverso 2 lattine di una bevanda dolce tipo aranciata o chinotto.

da fare e non fare prima di una partita

**importanti sono sette/otto ore di sonno dalla sera alla mattina
e non dalle due di notte fino a mezzogiorno poi vedi sotto**

