

L'alimentazione e l'allenamento del calciatore



1.

Come alimentarsi nel precampionato

2.

Come alimentarsi durante il campionato

3.

L'alimentazione del giovane calciatore

4.

**Differenze tra calciatore professionista e
dilettante**

1.

COME ALIMENTARSI NEL PRECAMPIONATO

Per periodo precampionato intendiamo quella fase della stagione sportiva che appunto precede l'inizio del campionato e che indicativamente inizia dalla seconda metà di luglio per i professionisti e a partire da metà agosto per i dilettanti.

Questo periodo è in genere caratterizzato da una grande mole di lavoro: in genere per i professionisti le sedute quotidiane sono 2 (o addirittura 3), mentre per i dilettanti è quasi sempre una sola, ma spesso assai più pesante di quelle consuete del periodo del campionato).

Ciò determina la necessità dell'apporto di una quantità sufficiente di calorie e di nutrienti, ma anche quella di non incorrere in un eccessivo impegno dell'apparato digerente nei momenti in cui ci si allena. Risulta quindi fondamentale fare alcune scelte dietologiche che consentono di digerire con facilità e di essere nelle migliori condizioni di efficienza al momento delle sedute.

“Sarebbe davvero un peccato perdere una seduta di allenamento o doverla sospendere soltanto per un errore nell'alimentazione”

Un altro aspetto nutrizionale che è soprattutto importante nel periodo del precampionato (periodo in cui si verificano le più alte temperature nel corso dell'anno) è quello della *reidratazione*.

In realtà molte squadre, soprattutto professionistiche, si allenano, in questo periodo, in località di montagna, ma questo comunque non impedisce ai calciatori di perdere durante gli allenamenti alcuni litri di sudore ogni giorno.

Il controllo della reidratazione

Come possiamo controllare che un giocatore abbia riacquistato l'acqua perduta nel corso degli allenamenti?

Il sistema più semplice è quello del costante controllo del peso corporeo, effettuato in condizioni standard.

Al contrario del passato, quando numerosi tecnici credevano che una diminuzione rapida del peso corporeo significasse sempre che si era verificato un dimagrimento, oggi, invece, si sa che questa eventuale rapida diminuzione non è mai positiva, ma al contrario va guardata con sospetto in quanto è molto probabile che questo calo abbia un significato ben preciso: che il giocatore è disidratato, cioè non ha recuperato parte dei liquidi persi.

Come forma di sicurezza è comunque sempre importante chiedere all'atleta se ha avuto problemi di stitichezza o diarrea, ha mangiato molto abbondantemente o se ha volontariamente diminuito l'assunzione di liquidi.

A titolo informativo ricordiamo che al giocatore che ha avuto un sensibile abbassamento del peso corporeo, potrebbero venire effettuate altre indagini, quali il controllo del peso specifico delle urine e l'impedenziometria.

Si noti che un giocatore disidratato non è in condizione di allenarsi bene, senz'altro ha un'autonomia ridotta, perde precocemente di efficienza nel corso della seduta e rischia più facilmente di infortunarsi.

La prima colazione

Se ci si allena al mattino, soprattutto se durante la prima metà della mattinata per evitare le ore più calde, la prima colazione deve essere curata nel dettaglio sia dal punto di vista puramente nutrizionale sia da quello digestivo.

Questo è importante soprattutto se si devono sostenere delle sedute particolarmente impegnative (in particolare le prove lattacide).

Alcuni suggerimenti utili:

- va programmata almeno 1½ prima dell'inizio della seduta;
- va limitato al minimo il consumo di grassi (tempi lunghi di digestione);
- attenzione alle bevande: il caffelatte richiede tempi lunghi di digestione e può portare ad acidità di stomaco; il latte richiede anch'esso lunghi tempi di digestione; il caffè può dare fastidio a chi soffre di disturbi dell'apparato digerente; fra le bevande più comunemente consumate quella che in genere dà meno problemi è il tè;
- adeguato rifornimento di carboidrati, soprattutto sotto forma di amidi (pane, fette biscottate con miele o marmellata); gli zuccheri semplici, invece, vanno consumati in quantità ridotta per ridurre al minimo il problema dell'ipoglicemia "reattiva";
- attenzione alla quantità; osservare le indicazioni sopra descritte può non essere sufficiente se si esagerano le dosi con conseguente aumento del carico di lavoro degli organi coinvolti nella digestione;
- i giocatori che hanno particolari disturbi digestivi o semplicemente tempi molto lunghi di digestione possono essere aiutati da barrette "per sportivi" ricche di carboidrati (facilmente digeribili);
- evitare comunque che l'atleta si alleni a digiuno.

Il pranzo

Come abbiamo già detto, nel periodo del precampionato quando gli allenamenti possono essere due o addirittura tre, i tempi sono stretti e quindi anche i cibi assunti nel pasto di mezzogiorno

devono essere facilmente digeribili per mettere gli atleti nelle condizioni di non avere, nel corso degli allenamenti, difficoltà digestive.

Tutto ciò deve garantire, contemporaneamente, un adeguato apporto di tutti i nutrienti nelle dovute proporzioni.

- Per questo motivo può essere buona norma che il pranzo venga iniziato con un piatto di verdura mista (preferibilmente cruda), condita con aceto o limone e poco olio extravergine di oliva.

Così facendo i calciatori eviteranno di riempirsi di pane e acqua in attesa del primo piatto e intanto assumeranno questi alimenti apportatori di vitamine, sali minerali, fibre e acqua.

- Dopo la verdura, i giocatori possono consumare un primo (pasta o riso), un secondo piatto e anche un piccolo dessert, il tutto a base di carboidrati o anche a base di proteine quando nel pomeriggio non c'è la seduta di allenamento.

E' comunque importante che il primo, il secondo e il dessert apportino la minima quantità di grassi sufficiente.

- La frutta è preferibile consumarla alla fine delle sedute di allenamento ed eliminarla quindi alla fine dei pasti principali per evitare rallentamenti e difficoltà digestive.

La cena

La cena può, in prima analisi, essere considerato il pasto che consente di compensare completamente le "uscite" della giornata. Premesso questo, che già di per sé orienta la scelta dei cibi in funzione dei pasti precedenti e del tipo di attività fisica svolta durante la giornata, possiamo comunque fissare alcune linee guida generali:

- Per gli stessi motivi precedentemente esposti, vale la regola dell'inizio con insalata mista;

- Un primo, un secondo e un piccolo dessert che garantiscano un buon apporto proteico (leggermente sacrificato nel pranzo).
- A proposito degli alcolici, è possibile concedere una piccola quantità di vino (un bicchiere), giusto per quei giocatori che sono abituati a consumarlo.

In linea di massima si può lasciare una maggiore libertà di scelta per ciò che riguarda i sughi e condimenti vari: vale la regola che se proprio si vuole fare qualche piccolo strappo alla regola, vale la pena di inserirlo in un pasto lontano dall'allenamento. Questo aspetto, utile per lo più da un punto di vista di appagamento psicologico del soggetto, non va sottovalutato, soprattutto per quelle persone che non sono educate ad un corretto stile alimentare.

Durante e dopo la seduta di allenamento

Durante gli allenamenti, nelle piccole pause tra le esercitazioni, deve essere facilitata al massimo ai giocatori l'assunzione di acqua o, meglio, delle apposite bevande "per sportivi": fra queste vanno preferite quelle con ridotte concentrazioni di zuccheri e di sali, quelle cioè che consentono la più veloce reidratazione. La bevanda deve avere la caratteristica della minima permanenza nello stomaco e del rapido assorbimento a livello intestinale e deve essere *ipotonica* (concentrazione di molecole inferiore a quella del sangue). Infatti il transito rapido dallo stomaco si ha quando essa contiene pochi zuccheri (fruttosio – maltodestrine) (< 4-5%) e una quantità non eccessiva di sali. La presenza di piccole quantità di zuccheri è utile nel momento dell'assorbimento intestinale, dato che essi facilitano il transito dell'acqua verso la parete dell'intestino e anche per garantire un certo apporto energetico per evitare cali di prestazione.

Dopo l'allenamento la bevanda da assumere può contenere una quantità di zuccheri maggiore; in questo caso, infatti, ciò che è prioritario non è che all'organismo arrivi l'acqua il più rapidamente possibile, ma che venga accelerato il recupero del glicogeno dei muscoli e, quindi, consentire di affrontare meglio l'allenamento successivo. Inoltre la stessa bevanda dovrà apportare i sali persi con la sudorazione: cloro, sodio, potassio, magnesio (l'aggiunta di aspartati, può infine aiutare a prevenire i crampi).

Al termine delle sedute, inoltre, è buona norma mettere a disposizione dei giocatori della frutta di stagione.

2. COME ALIMENTARSI DURANTE IL CAMPIONATO

Per un calciatore mediamente il campionato occupa i $\frac{2}{3}$ dell'anno, all'incirca da settembre a maggio, quindi, in prima analisi, le scelte dietologiche devono rispettare le comuni linee guida che favoriscono il pieno benessere e che valgono per tutto l'anno; in più, però, devono anche tenere conto di altre regole, di cui abbiamo già parlato in precedenza: quelle che consentono di digerire rapidamente e quelle che in previsione della partita (e subito dopo di essa), consentono di aumentare le scorte di glicogeno nei muscoli.

Il ciclo settimanale di allenamento e l'alimentazione

Tipicamente per i calciatori di tutte le categorie la situazione è quella della partita con cadenza settimanale.

Questo condiziona il ciclo settimanale degli allenamenti, ciclo che di solito prevede sedute che si ripetono negli stessi giorni della settimana per tutta la stagione agonistica.

In linea di massima possiamo dire che meno elevata è la categoria, meno numerose sono le sedute di allenamento settimanali.

Qualunque sia la categoria e qualunque sia lo schema degli allenamenti dei sette giorni, comunque, è sempre bene che i giocatori si preoccupino del livello del glicogeno nei loro muscoli e che quindi:

- consumino in abbondanza carboidrati la sera della partita e nei pasti principali del lunedì, al fine di riempire i depositi che la partita ha svuotato ;
- facciano altrettanto nei 2-4 pasti immediatamente precedenti la partita, per arrivare ad essa con i livelli più elevati di

glicogeno; il numero dei pasti in cui va seguita la dieta ricca di carboidrati (iper glucidica) deve essere maggiore in chi fa allenamenti più numerosi, più prolungati e più impegnativi.

Ciò fa sì che debbano essere da 5 a 7 i pasti settimanali nei quali devono prevalere i carboidrati, non deve essere elevata la quantità delle proteine e deve essere ridotta quella dei grassi. Ciò non significa che grassi e soprattutto proteine vadano considerati come meno importanti, anzi sono fondamentali, ma semplicemente la loro variazione risulta essere meno significativa nei confronti di un non atleta.

I pasti che precedono l'allenamento

Lo schema del pasto ricco di carboidrati è, in linea di massima, valido anche per il pranzo che precede l'allenamento o la partita, facendo le opportune considerazioni, già affrontate in precedenza, soprattutto in riferimento alla quantità dei cibi e all'intervallo che intercorre fra il pranzo e l'inizio della seduta.

3.

L'ALIMENTAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE

Per quanto riguarda le necessità quotidiane dei vari nutrienti da parte del giovane calciatore o più in generale del giovane che pratica sport, quando esse sono riferite a ciascun chilogrammo di peso corporeo, sono superiori a quelle di un adulto.

| <i>Età</i> | 12 | 14 | 16 | 18 | adulto |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| Proteine g/Kg/giorno | 1,47 | 1,63 | 1,31 | 1,21 | 1,07 |
| Calcio mg/Kg/giorno | 32 | 23,5 | 18,5 | 16 | 12,5 |
| Ferro mg/Kg/giorno | 0,3 | 0,25 | 0,2 | 0,15 | 0,15 |
| Vitamina C mg/Kg/giorno | 1,2 | 0,9 | 0,7 | 0,65 | 0,65 |

Tabella1. Livelli quotidiani di assunzione raccomandati per alcuni nutrienti, nei giovani da 12 a 18 anni e negli adulti, per ciascun chilogrammo di peso corporeo. (da “Calcio alimentazione e integrazione”, E.Arcelli, Edizioni Correre, 1996).

Generalmente i giovani calciatori non svolgono sedute di allenamento al mattino, ma molto di frequente nel primo pomeriggio, ragion per cui è proprio il pasto di mezzogiorno quello più “delicato” per questa categoria di calciatori.

Questa situazione è particolarmente rilevante nel periodo invernale, quando la scuola termina attorno alle 13 e l'allenamento, per sfruttare le ore di luce e per lasciare spazio alle prime squadre, deve necessariamente iniziare attorno alle 14,30. Inoltre questo breve periodo di tempo (circa 1,30 h) è in parte occupato dal trasporto dei ragazzi da scuola a casa e successivamente da casa al campo.

Per questo motivo capita talvolta che nel corso dell'allenamento alcuni giovani abbiano problemi gastrici (pesantezza, nausea, vomito) o anche generali (mal di testa, debolezza) per il fatto di non aver digerito o per essere digiuni da diverse ore.

La colazione e la merenda di metà mattina

In primo luogo è bene fare una prima colazione piuttosto sostanziosa e abbondante, seguendo i principi nutritivi indicati in precedenza (capitolo 1).

A metà mattina, nell'intervallo delle lezioni scolastiche, è bene fare uno spuntino, preferibilmente povero di grassi e zuccheri semplici (merendine), magari con frutta di stagione.

Il pranzo

Se si è consumata una colazione ricca e se si è fatto uno spuntino a metà mattina, il pranzo può anche essere quantitativamente ridotto, anche solo un piatto di pasta o riso, riducendo così il rischio di problemi digestivi.

Ma talvolta capita anche che il giovane debba rinunciare addirittura a tornare a casa dopo la scuola e in questo caso ci si può limitare a un panino (con prosciutto crudo o bresaola) consumato appena finisce la scuola, oppure a una barretta "per sportivi" e/o frutta (aumentando in questo caso l'apporto calorico dello spuntino).

4. **DIFFERENZE TRA CALCIATORE PROFESSIONISTA E DILETTANTE**

Se da un lato è giusto considerare che, dal punto di vista delle caratteristiche generali del tipo di lavoro cui è sottoposto il calciatore, non vi sono significative differenze tra colui che si dedica per diletto e chi si applica per professione, è altrettanto vero che con il variare dell'impegno, del carico fisico, al quale l'organismo viene sottoposto, vi possono essere cambiamenti nelle necessità nutrizionali.

Quindi sostanzialmente non vi sono differenze da un punto di vista della scelta qualitativa degli alimenti, ma bensì da altri punti di vista, come in particolare al fatto che il professionista, che si allena di più, necessita di un aumentato apporto calorico. Attenzione però, in quanto, talvolta, può essere che calciatori dilettanti svolgono durante la giornata un lavoro particolarmente pesante che tende a pareggiare il dispendio energetico del professionista; va da sé, quindi, che è necessaria una valutazione individuale rivolta ad ogni singolo calciatore.

Quando l'allenamento si svolge di sera

Non dobbiamo dimenticarci che la maggior parte dei giocatori, escluso i professionisti e di vari giovani, si allena di sera, generalmente intorno alle 20, e questo può comportare alcuni problemi di natura alimentare.

Mangiare prima della seduta è senz'altro poco consigliabile, in quanto non è facile fare attività fisica subito dopo aver mangiato; d'altra lato molti giocatori temono che presentarsi al campo senza aver assunto nulla da molte ore possa egualmente essere

controproducente, perché può portare ad un senso di debolezza generale.

E' necessario quindi preoccuparsi di riorganizzare la distribuzione degli alimenti durante la giornata.

La prima colazione assume ancora una volta, anche in questo caso, una notevole importanza. Essa dovrà essere abbondante e nel rispetto dei principi nutritivi già visti in precedenza.

A metà mattina sarebbe bene fare un spuntino a base di frutta, poi di un pranzo completo (primo, secondo, contorno e frutta) seguendo i principi nutritivi visti in precedenza.

A metà pomeriggio può essere utile fare una merenda, anche in questo caso a base di frutta e /o di una barretta a base di carboidrati "per sportivi", o per chi sente il bisogno di qualcosa di più sostanzioso un panino con prosciutto crudo o bresaola.

Premesso questo, sottolineiamo comunque l'importanza che tra la merenda e l'inizio dell'allenamento trascorra un intervallo di almeno 2 ore per consentire di completare la digestione.

Dopo l'allenamento, nonostante i giocatori rientrino a casa piuttosto tardi, è importante non rimanere a digiuno fino al mattino successivo, ma consumare una cena basata sui principi nutrizionali precedentemente esposti.