

PRIMA dello sforzo

Per evitare la disidratazione e ritardare la fatica

Partite:

mezz'ora prima bere 500cc di acqua

Scegliere cosa fare in base all'inizio partita, come segue:

Partita h. 9	Ore 7 Colazione (vedi pg. 4)
Partita h. 11	Ore 9 Colazione (vedi pg. 4)
Partita h. 16	Ore 12 pranzo (vedi pg. 4) poi, 1 ora prima: 1 banana + 1 yogurt

Allenamenti:

mezz'ora prima bere 500cc di acqua

Scegliere cosa fare in base all' inizio allenamento:

allenamento h. 16	Ore 12-13 pranzo (vedi pg. 4) poi 1 ora prima: 1 banana + 1 yogurt <small>Se mangi tardi (attorno alle 14) solo pranzo</small>
allenamento h. 17.30	Ore 13 pranzo (vedi pg. 4) poi, 1 ora prima: 1 banana + 1 yogurt
allenamento h. 19	Ore 13-14 pranzo (vedi pg. 4) poi, Ore 17: merenda (vedi pg.4)

DURANTE lo sforzo fisico

Per evitare la disidratazione e ritardare la fatica

Durante lo sforzo:

acqua 1L/ora + carboidrati 40-60g + sale 0.5g

L'acqua va bevuta gradualmente, cioè 250cc ogni 15 min

Esempi pratici:

A	1L acqua + 40g zucchero + pizzico di sale
B	½L acqua + ½ L coca cola o aranciata
C	¾ L acqua + ¼ L succo frutta

.....

DOPO lo sforzo

Per favorire il recupero

entro 2 ore dopo la gara: Almeno 2 L di acqua +

A	80g pasta + 2 c.ini grana + 2 c.ini olio + 40g pane + 50g bresaola
B	100g pollo + 2 c.ini olio + verdura + 80g pane + 330cc coca cola
C	1 pizza + 50g grana + 150g macedonia frutta

Esempi di COLAZIONE (circa 500 kcal) 2 ore prima della partita

A	150cc latte ps + 30g cereali + 4 fette biscottate + 4 c.ini miele/marmellata + 1 banana + 1 c.ino zucchero
B	1 yogurt + 60g pane + 4 c.ini marmellata/miele
C	80g pane + 50g prosciutto + 200cc succo frutta + 1 banana

Esempi di MERENDA (circa 300 Kcal)

A	80g pane + 4 c.ini marmellata/miele
B	macedonia (400g frutta + 4 c.ini zucchero)
C	80g pane + 40g prosciutto + 150cc succo frutta

Esempi di PRANZO (circa 700 Kcal)

A	100g pasta + 1 c.ino grana + 2 c.ini olio + 1 frutto
B	150g carne + 80g pane + 2 c.ini olio + verdura + 1 banana
C	100g riso + 1 c.ino grana + 2 c.ini olio + verdura + 40g pane

Le indicazioni di questo pieghevole sono pensate per i ragazzi dei settori dall'U14 all'U17, con un peso tra i 50 ed i 75 Kg.

Per domande o curiosità: silvia.pogliaghi@univr.it

Che cosa e quanto mangiare attorno ad allenamenti e competizioni:

ISTRUZIONI PER L'USO

Dott.ssa Silvia Pogliaghi
Specialista in Medicina dello Sport
Docente di Nutrizione, Facoltà di Scienze Motorie di Verona

Questo pieghevole fa parte dell'intervento organizzato dalla Polisportiva San Giorgio, Settore Giovanile Basket, per

- promuovere la consapevolezza nutrizionale degli atleti, delle loro famiglie e dei tecnici, e favorire una gestione, personale e di Club, più corretta di questo importante determinante della salute e della performance sportiva.

Quello che un atleta mangia e beve influenza la sua salute, il peso e la composizione corporea, la disponibilità di substrati energetici durante lo sforzo, la velocità di recupero dopo esercizio e, come conseguenza finale, la performance atletica.

Per garantire salute, longevità sportiva e performance ottimale, l'alimentazione dell'atleta deve in primo luogo coprire il fabbisogno energetico ed in secondo luogo deve garantire il fabbisogno nutrizionale dell'organismo.

La massima attenzione deve essere dedicata a questi elementi nell'alimentazione quotidiana, essendo consapevoli che interventi estemporanei non sono in grado di correggere gli effetti negativi di errori abituali.

Tenendo presente la centralità di una corretta alimentazione di base, gli atleti possono trarre ulteriore vantaggio da specifiche strategie di assunzione del cibo, in particolare in preparazione alla gara, durante ed al termine di questa.

Ecco quindi le **indicazioni pratiche** per la gestione dell'alimentazione "a bordo campo".