

QUANDO L'ALLENAMENTO E' NEL PRIMO POMERIGGIO: COME ALIMENTARSI

Soprattutto nel periodo invernale, quando l'allenamento deve necessariamente cominciare presto affinché si possa compierlo con più luce e con una temperatura meno rigida, può succedere che il giovane calciatore abbia delle difficoltà per quello che riguarda il pasto del mezzogiorno. Spesso, infatti, la scuola termina verso le 13, mentre l'allenamento inizia alle 15 o addirittura prima. In questo breve intervallo, il ragazzo deve effettuare vari spostamenti che lo possono occupare in gran parte: da scuola a casa e da casa al campo di sportivo; oppure, in qualche caso, direttamente dalla scuola al luogo dell'allenamento quando questo è lontano.

Capita così che, nel corso della seduta, alcuni giovani abbiano problemi - quali pesantezza, nausea, giramenti di testa, vomito - dovuti al fatto di non avere ancora digerito un pasto che è stato assunto in pochi minuti e che era troppo abbondante. Altri, invece, magari per avere in passato avuto disturbi digestivi durante una seduta, si presentano all'allenamento digiuni da troppe ore, magari dalla sera precedente, e dunque dicono di sentirsi deboli. In entrambi i casi c'è stato un errore nella maniera di alimentarsi. In questi casi, vale la pena di preoccuparsi di riconsiderare non soltanto le abitudini relative al pasto di mezzogiorno, ma anche quelle di tutta la prima parte della giornata.

LA PRIMA COLAZIONE E LA MERENDA DI METÀ MATTINA. - La prima colazione, dunque, va fatta e deve essere abbastanza abbondante, anche se questo magari comporta la necessità di un anticipo di 10 minuti nella sveglia mattutina. Nell'intervallo delle lezioni scolastiche, poi, ossia attorno alle 11, è bene fare uno spuntino, non certo con le merendine, nelle quali di solito abbondano grassi di qualità scadente (se non pericolosi per la salute). E' molto meglio assumere un panino, portato da casa, con prosciutto crudo o cotto (in entrambi i casi privato della parte bianca, ossia del grasso) o con bresaola; va anche bene assumere un pezzo di grana con un frutto. L'acqua liscia o con gas va preferita alle altre bevande.

Quando, poi, finisce la scuola, se si dispone di almeno due ore e si può mangiare a casa, è soprattutto importante che si mangi poco (con la prima colazione e lo spuntino di metà mattina si è già presa una discreta quantità di calorie) e che si scelgano cibi facilmente digeribili. Può andare bene, per esempio, una mezza porzione di pasta o di riso con un secondo di petto di pollo o di mozzarella o di prosciutto. Se la disponibilità di tempo è inferiore, ci si può limitare ad un toast o a un panino con formaggio fresco o ad un pezzo di grana con un frutto fresco, o ad una barretta.

QUANDO IL CIBO DIVENTA UN NEMICO. - Al contrario di quanto si pensa solitamente, non è importante assumere una buona quantità di calorie prima dell'allenamento; è del tutto errato, in particolare, ritenere che l'organismo dell'uomo funzioni come un'automobile e che, dunque, debba essere rifornito di cibi prima dell'attività, così come il serbatoio dell'auto deve essere riempito di benzina prima di un viaggio. I muscoli, in realtà, utilizzano quasi esclusivamente le scorte di glicogeno accumulate in essi nelle decine di ore precedenti, scorte che, fra l'altro, non vengono consumate se non si lavora e dunque sono ancora abbondanti nel primo pomeriggio. Non è necessario, insomma, fare un vero e proprio pranzo per potersi allenare bene!

I cibi che sono presenti ancora nello stomaco quando si inizia la seduta, anzi, diventano dei veri e propri nemici dell'efficienza fisica e mentale.

Se si sono prese poche calorie prima dell'allenamento, in ogni caso, c'è la possibilità di rimediare con una merenda compiuta quando l'allenamento stesso è terminato.

Enrico ARCELLI