

# "L'EDUCAZIONE ALIMENTARE DEL GIOVANE ATLETA"

a cura del Settore Tecnico Scuola Calcio

L'obiettivo di questa scheda è quello di fornire alcune indicazioni atte a migliorare qualitativamente e quantitativamente l'alimentazione dei giovani atleti.

Una giusta alimentazione deve prefiggersi due obiettivi fondamentali:

- a) garantire un ottimale rendimento in gara fornendo un adeguato apporto di substrati energetici;
- b) garantire un apporto calorico adeguato al fisiologico processo di sviluppo corporeo.

Indicate le caratteristiche generali dell'alimentazione necessaria ad un individuo in accrescimento, ci soffermiamo ora, in modo specifico, sulle necessità alimentari del giovane calciatore in vista di allenamenti e/o gare.

## REGOLE GENERALI

1. E' molto importante prestare attenzione ai seguenti pasti:
  - pasti prima delle gare e degli allenamenti;
  - pasti al termine delle gare e degli allenamenti.
2. Mangiare almeno due-tre ore prima dell'attività fisica (allenamenti, gare).
3. Preferire una alimentazione ricca di amidi e carboidrati (pasta, riso, patate, pane, ecc.) in quanto sono di facile digestione e la loro decomposizione chimica fornisce prontamente energia ai muscoli.
4. Evitare nel pasto che precede l'attività fisica, alimenti ricchi di proteine (carni, uova, formaggi) o ricchi di grassi (burro, margarina, salami, creme); limitare l'apporto eccessivo di zuccheri.
5. Evitare l'abbinamento di alcuni cibi ricchi di proteine (carne e formaggio, uova e formaggio, ecc.); non mangiare frutta a fine pasto. Se si gioca al mattino evitare il caffè latte.
6. E' assolutamente controindicato mangiare prima di un'attività fisica: cibi fritti, cibi grassi, cibi proteici.
7. E' molto consigliato, in caso di necessità di tempo, il "monopiatto" (risotti alle verdure, pasta al sugo, con patate e varie).

**GARE AL MATTINO:** pane o fette biscottate con miele o marmellata (no burro) the o latte (no caffelatte).

**GARE AL POMERIGGIO:** se possibile, pranzare tre ore prima della gara.

- **Primo piatto:** pasta o riso con condimenti semplici (pomodoro, minestrone, olio extravergine).
- **Secondo piatto:** verdure cotte o crude, patate lesse o al forno, eventualmente qualche fetta di prosciutto crudo magro o bresaola, pane, acqua naturale.

Nel caso non sia possibile pranzare tre ore prima della gara:

consumare una ricca colazione al mattino; poi un'ora e mezza prima della gara, mangiare un monopiatto di pasta o di riso o un panino con marmellata o una crostata alla frutta.

### DOPO L'ALLENAMENTO O LA GARA

1. Evitare di mangiare nell'immediato dopo partita: pizzette, alimenti fritti, insaccati.
2. Evitare di bere bibite fredde e gasate.
3. Reintegrare abbondantemente il patrimonio idrico-salino con bevande idonee (Isostad, Gatorade, ecc.).
4. Consumare un buon pasto a casa, evitando comunque di mangiare cibi fritti e cibi grassi, che rendono difficoltoso il recupero fisico.

## DEDICATO AI PICCOLI CALCIATORI

Il calcio è uno sport bellissimo. Voi ragazzi vi trovate la risposta a tutte le vostre esigenze di movimento e di socializzazione.

La partita vi permette di stare con altri ragazzi, di collaborare passandovi la palla, di liberare la vostra fantasia inventando azioni, finte, dribbling.

La stessa fantasia che vi porta a sognare di diventare, un giorno, campioni famosi e ammirati. È normale, è un desiderio sempre presente in tutti noi.

Attenti però: dei tanti ragazzini che praticano il calcio pochi arrivano ad essere dei famosi campioni.

Quindi sognate pure, ma non date a questo gioco un'importanza eccessiva; rimanete con i piedi per terra.

È importante vivere serenamente questa vostra esperienza sportiva. Impegnatevi comunque in modo serio e costante, ma non dimenticate che è un gioco e tale deve rimanere.

Il calcio, sport di squadra, vi dà occasione di fare molte amicizie, vi abitua alla convivenza e alla accettazione degli altri, delle regole del gioco e della vita di gruppo.

Non cadete nell'errore, soprattutto se scoprite di essere «bravini», di trascurare prima gli «altri» e poi ... la scuola!

Nella speranza che questo gioco vi possa aiutare a diventare veri uomini, onesti cittadini e perché no, anche buoni calciatori, vi faccio i migliori auguri per il vostro domani.