



SISLEY VOLLEY

## ALIMENTAZIONE e PALLAVOLO: come e quando.

### L'ALLENAMENTO.

L'alimentazione base dipende dal livello dell'allenamento. Per la quantità ci si deve basare su prove ed esperienze personali poiché il calcolo preciso del consumo è individuale.

Ecco un breve riassunto degli elementi che dovrebbero rientrare nel menu quotidiano:



- liquidi a sufficienza;
- abbondanza di frutta fresca, insalate e verdure;
- carboidrati in quantità proporzionata all'impegno fisico;
- proteine di origine animale e/o vegetale in misura moderata;
- grassi ridotti all'indispensabile (olio extravergine usato crudo);
- ridurre o eliminare alcol, zucchero bianco e caffè.

*L'orario* dei pasti è importante quanto l'allenamento stesso. Un impegno fisico di una certa entità non andrebbe mai affrontato a stomaco pieno, ma nemmeno a stomaco vuoto. Dopo un pasto principale devono trascorrere almeno **due ore** prima dell'attività sportiva. Una buona regola è quella di distribuire il cibo in più pasti durante il giorno, per evitare un sovraccarico ed avere sempre scorte di energia fresca.

Per chi fa un allenamento di *pesistica* prima dell'allenamento tecnico in palestra dovrà integrare dopo lo "sforzo" con i pesi con uno spuntino *x favorire il ripristino di energie utili a svolgere il lavoro tecnico in palestra: un frutto, un piccolo panino,...*

### L'IMPORTANZA DELL'ACQUA.

Per lo sportivo, bere è di importanza fondamentale in quanto l'acqua è l'elemento insostituibile nel suo metabolismo e buona parte del liquido introdotto viene eliminato durante l'attività fisica.

**Abituarsi a bere:** tendiamo tutti a bere troppo poco. L'acqua ha una enorme importanza e contribuisce a migliorare le risorse energetiche, la resistenza e le prestazioni. Il segreto della massima prestazione (oltre all'allenamento e all'alimentazione) è nella sufficiente quantità d'acqua che mettiamo a disposizione del nostro corpo.

Molti atleti prima di sentire sete sono in grado di sopportare uno sforzo notevole e prolungato. Ma quando si è spinti a bere spesso è troppo tardi, gli effetti disidratanti si sono già fatti sentire. Il meccanismo di difesa messo in funzione dal nostro corpo (la sete) è imperfetto: esso funziona, ma in ritardo. Per questo è importante *bere prima, durante e dopo l'attività fisica, anche se non si ha un senso impellente di sete*: mantiene alta la prestazione e previene problemi. Dovrebbero essere bevuti da 1 a 3 litri d'acqua al giorno. Poi, per ogni ora di allenamento giornaliero, andrebbe assunto circa 1 litro di acqua in più. *L'acqua è anche il più rapido e valido combustibile durante la partita.*

### GIORNATA DI GARA? LE REGOLE.

- Il penultimo pasto è importante. Se è la sera prima non far mai mancare un buon apporto di carboidrati (pasta-riso) e fibre (verdure crude). Se è la mattina deve essere un'abbondante colazione.
- L'ultimo pasto principale deve risalire ad almeno due ore e mezzo prima; deve essere povero di elementi di lunga o difficile digestione come grassi o proteine animali (ok tacchino, bresaola o pollo)
- Mangiare con calma e masticare bene. Evitate cibi troppo caldi o freddi. Rilassarsi un pò dopo il pasto.
- Prima di cominciare l'attività, lo stomaco deve essere quasi libero.

## PRIMA DELLA PARTITA.

Importantissime tre cose: lasciare il giusto lasso di tempo fra pasto e inizio della partita, la quantità e il tipo di cibo assunto.

L'ultimo pasto è bene tenerlo leggero, energetico ma di rapida digestione; può essere consumato 1 ora e mezza-2 ore prima della gara; al massimo mezz'ora prima, è consentito un frutto o uno yogurt scremato, o una fetta integrale di pane semplice, giusto per calmare lo stomaco se siete nervosi o ansiosi.



### PASTO PRIMA DELLA PARTITA: gara al mattino

- la cena della sera prima può essere di carico di carboidrati: pasta o riso o patate lesse; inserire frutta e verdura e
- per colazione (2 ore prima della gara) può andare bene del pane tostato con miele o marmellata, preceduto da frutta fresca o succo di frutta.

### PASTO PRIMA DELLA PARTITA: gara al pomeriggio

- pranzo ricco di carboidrati, accompagnato da cibi ricchi di vitamine, sali minerali ed enzimi.
- Un esempio: un abbondante piatto di verdure crude fresche condite con olio e poco limone; un abbondante piatto di pasta (o riso) condito semplicemente con pomodoro o verdure cotte; un frutto a scelta.

### PASTO PRIMA DELLA PARTITA: gara alla sera

- comportarsi come se la gara fosse al pomeriggio ma consumate a metà pomeriggio un frutto o un dolce (es. crostata di frutta), più uno yogurt scremato.

*Alimenti consigliati e non per il pasto che precede la prestazione sportiva:*

SI	NO
Pane integrale leggero Fette biscottate Toast e biscotti integrali Pasta, riso e loro derivati (meglio se integrali) Patate lesse, al cartoccio, pure Frutta fresca, matura, di stagione, cruda e a volontà Frutta secca, miele, noci Insalate e verdure crude con poco condimento Verdure cotte Uova solo alla coque In piccola quantità: latticini, yogurt, pesce Condimenti: olio di oliva extravergine, limone, aceto	Pane molto fresco, millefoglie, creme, cioccolata, panna Qualsiasi tipo di alimento fritto in olio Ogni tipo di alimento molto grasso o speziato Patate fritte, patatine e simili Frutta acerba Verdure di digestione lunga (es. cavoli, peperoni, porri, cipolle) e funghi Uova al tegame, crude e maionese Formaggi grassi e fermentati Latte intero Carne e affettati Salse ed intingoli di qualsiasi tipo

## DOPO LA PARTITA.

- concedetevi un attimo di riposo: esercizi respiratori, stretching e defaticamento muscolare, sono ottimale per ripristinare l'equilibrio psico-fisico;
- bevete molto, anche di più di quanto vi richieda la sete. L'ideale è l'acqua; ottimi anche i succhi di frutta. No alla birra o altri alcolici: l'alcol, oltre ai suoi effetti dannosi, ritarda notevolmente la digestione del pasto post-gara;
- il primo pasto, dopo la partita, cominciate con un succo, passate poi ad un'abbondante verdura mista cruda, poi concedetevi il vostro primo piatto preferito, nella quantità che desiderate. Come secondo un pezzo di formaggio accompagnato da verdure cotte. Se desiderate un dolce il gelato è ottimo, evitate i dolci complessi.



## ULTIMI CONSIGLI.

- Durante le settimane o i mesi di competizione mantenere il proprio peso costante. Gli sbalzi sono deleteri per l'organismo.
- La notte prima della gara dormire a sufficienza e possibilmente svegliarsi naturalmente. Se si gioca la mattina non risvegliarsi poco prima della gara: l'organismo ha bisogno di tempo per rendere al meglio.
- Evitare di affidare la propria alimentazione a luoghi comuni, proverbi o consigli provenienti da fonti non sicure. Piuttosto chiedere a un medico o esperti del settore.

### CINQUE PUNTI IMPORTANTI!!!

- 1) Fate pasti abbastanza semplici. Meglio più pasti piccoli che 1 o 2 abbuffate al giorno. La digestione ne resta facilitata e avrete sempre energia pronta per la vostra attività sportiva.
- 2) Consumate molti vegetali. Frutta e verdura fresca (meglio cruda), soprattutto all'inizio del pasto. Vitamine, sali minerali ed oligoelementi solo frutta e verdura ve li possono dare.
- 3) Non eccedete nel consumo di carne. Per non affaticare l'organismo e per non creare squilibri.
- 4) Eliminate le sostanze tossiche. Fra cui il fumo, l'alcol, i nervinici (caffè, tè, ecc).
- 5) Bevete molto. Anche e soprattutto lontano dai pasti. La bevanda migliore? L'acqua!!

### ALCUNE INDICAZIONI PER LO SPORTIVO

CEREALI E DERIVATI	Preferire i prodotti integrali. Usare i cereali anche per la prima colazione. Moderare il consumo di crackers, pizza, pasta all'uovo e biscotti. Ideale 3 porzioni al di: gli sportivi possono consumare 1 porzione in più per ogni ora di allenamento giornaliero.
LEGUMI	Se consumati con opportuni abbinamenti insieme ai cereali si ottengono buone composizioni proteiche in grado di sostituire le proteine di tipo animale. Devono essere consumati ben cotti. Garantiscono un buon apporto di fibre e migliorano le funzioni digestive. Limitare legumi secchi e prodotti industriali a base di soia.
CARNE E PESCE	Preferire carni bianche (tipo pollame) e pesce magro (tipo merluzzo). Consumare il pesce almeno 2 volte la settimana, lessato o arrosto (mai fritto). Limitare gli insaccati, le carni rosse e i pesci di tipo grasso. Uova meglio se alla coque o sode.
LATTE E DERIVATI	Preferire latte parzialmente o totalmente scremato. I formaggi solo freschi e magri evitando quelli stagionati o fusi. Evitare panna e burro. Consumare i formaggi in sostituzione (non in aggiunta) ad altri cibi proteici fino a 3 porzioni al giorno.
FRUTTA E VERDURA	Sempre abbondanti razioni di verdure crude di ogni tipo, che devono essere costantemente inserite nella dieta giornaliera. Consumare spesso anche verdure cotte. Evitare verdure fritte o ripassate in padella con condimenti. Frutta fresca a volontà, possibilmente lontano dai pasti: ottima soluzione come merenda, spuntini e prima colazione. Fino a 5 porzioni al giorno.
CONDIMENTI	Preferire quelli vegetali (soprattutto l'olio di oliva extravergine). Limitarne l'uso al minimo necessario. Evitare burro, lardo, strutto, margarina e maionese. Abolire i fritti di qualsiasi tipo.