Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 4

Artikel: Calcio : il primo allenamento inizia a tavola

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999980

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Calcio: il primo allenamento inizia a tavola

di Vincenzo Liguori

Diego Armando Maradona si fa preparare ogni mattina per colazione una frittata di sei uova con spinaci che mangia con appetito innaffiandola con un litro di vino rosso. Immaginate se questa notizia fosse riportata da un giornale sportivo di grande diffusione. Si potrebbe star certi che molti calciatori, cui le uova non sono mai piaciute, scoprirebbero una insospettata passione per la frittata ed un insano impulso a bere vino al mattino a colazione. Potrebbe accadere la stessa cosa se, applicando i principi che andremo trattando, potessimo darvi la certezza di vincere sempre e comunque.
Purtroppo non è così, anche perché nel gioco del calcio intervengono fattori così diversi, ivi compresa la dea bendata, che si può perdere una partita pur giocando bene e pur avendola preparata con la massima cura. Trattandosi inoltre di un gioco di équipe, il singolo può ben mascherare una condizione imperfetta e ricevere addirittura il voto più alto nella pagella dei migliori in campo se, con un pizzico di fortuna, riesce a segnare magari il goal decisivo per la vittoria. Anche se per il resto della partita ha toccato poche volte la palla.
Messaci quindi la coscienza in pace, e già preparati a sentire il coro di quelli che diranno *«ai miei tempi si faceva così e così, birra e salsiccia con i crauti negli spogliatoi, eppure siamo diventati campioni»*, proviamo ad entrare nel vivo dell'argomento. Come insegnano gli inglesi, una buona esposizione deve rispondere alle seguenti domande: *Who? When? What? Where? Why?*

La Juventus di Torino, sotto la guida di Trapattoni e del dott. La Neve, è stata una delle prime squadre italiane a introdurre un rigido controllo dell'alimentazione dei suoi giocatori.

Quando mangiare La legge delle tre ore

Alla prima domanda è facile rispondere (*Chi?* i giocatori, ma anche l'allenatore e, perché no, gli accompagnatori), passiamo subito quindi alla seconda questione: *quando* mangiare. Dovremo distinguere l'alimentazione nei giorni di allenamento, quella del giorno della partita e quella del giorno dopo.
La prima regola importante che occorre osservare, e che è valida per tutte e tre le circostanze menzionate, nel gergo dei dietologi dello sport ha assunto la denominazione di **legge delle tre ore.** Essa dice più o meno così: **l'ultimo pasto di una certa importanza deve essere consumato al più tardi tre ore prima dell'inizio dell'allenamento o della partita.** Le ragioni sono semplici. La digestione richiama sangue allo stomaco e lo sottrae ai muscoli ed al cervello (è questo uno dei motivi per cui si accusa una certa sonnolenza dopo un pasto abbondante). Meno sangue per i muscoli significa diminuito rendimento fisico. Meno sangue per il cervello significa diminuita capacità di concentrazione e di attenzione.
D'altra parte non ha senso mangiare abbondantemente prima della partita o dell'allenamento. Si è potuto infatti verificare che il cibo rimane per un tempo più o meno lungo nello stomaco. Si è dimostrato, ad esempio, che il classico pasto che veniva servito ai calciatori di alcune squadre (bistecca, patate, legumi con burro) alle 11.00, alle 14.00, ora d'inizio della partita, non aveva ancora attraversato lo stomaco e nella pausa era in gran parte ancora lì. La presenza di grassi rallenta talmente il transito che si può tranquillamente affermare che sarebbe stato meglio arrivare digiuni alla partita. In ogni caso sfata del tutto il mito del *«filetto che prima della partita dà forza»*.
Questo è tanto vero che si è giunti alla formulazione di una seconda regola: **la legge delle otto ore.** Per alcuni pasti di composizione complessa, soprattutto quando si succedono varie portate (pa-

sta, carne, grassi, legumi verdi, frutta) il tempo necessario all'assorbimento ed alla utilizzazione sale addirittura ad otto ore, rendendo quindi del tutto inutile, ai fini della disponibilità per l'allenamento o la partita, il consumo di cibi così combinati tra di loro.
In altre parole ai fini del dispendio energetico e del rendimento, soprattutto per quello che riguarda il rifornimento dell'energia occorrente per il lavoro muscolare, conta quello che si è mangiato il giorno **prima** della partita. Occorre comunque sempre assicurare un livello adeguato della glicemia (la quantità di zucchero presente nel sangue), per evitare le crisi di ipoglicemia che sono caratterizzate da stanchezza, esauribilità e scarsa capacità di concentrazione. A questo si potrà provvedere, come vedremo più avanti, con l'assunzione di piccole quantità di zuccheri ad assorbimento rapido subito prima dello sforzo o anche durante.

Come distribuire i pasti

Un altro aspetto importante è la distribuzione dei pasti nell'arco della giornata. Normalmente, alle nostre latitudini, si consuma una colazione molto frugale (ci si sveglia tardi e si ha appena il tempo per un rapido caffè ed al massimo una brioche), poi si arriva affamati al mezzogiorno, quando il pasto è molto abbondante anche se consumato spesso in fretta, ed infine c'è la cena spesso costituita da affettato e formaggio.
Il pasto si prolunga poi davanti al televisore con dolciumi, e snack salati. Se si riflette solo un momento, ci si accorge che tra il pasto della sera (tra le 19.00 e le 20.00) e quello del mezzogiorno trascorrono circa 16 ore. Un tempo lunghissimo, durante il quale introduciamo magari solo un caffè.
Spesso anche la colazione delle dodici, per chi lavora ed ha una pausa breve, si riduce a qualche panino ingurgitato in tutta fretta. Se l'allenamento è fissato alle 18.00, si arriva praticamente digiuni.
Lo abbiamo verificato noi stessi effettuando un controllo della glicemia nei giocatori prima dell'allenamento. I valori riscontrati in un giorno infrasettimanale scelto a caso erano in alcuni calciatori, così bassi che non solo erano da ritenere inconciliabili con le fatiche richieste da un allenamento, ma erano addirittura inadeguati anche per una attività di tipo sedentario. Una rapida inchiesta ci ha permesso di confermare la nostra ipotesi. I calciatori in ipoglicemia erano praticamente digiuni dalla sera prima, avendo avuto solo il tempo per un caffè a colazione e per un veloce panino a pranzo. Come potessero approfittare, in tali condizioni, di un allenamento lo lasciamo concludere a voi.
Sarà naturalmente difficile convincere chi da sempre è abituato a bere solo un espresso a colazione che deve cambiare abitudini. La risposta più frequente che ascolterete è che a quell'ora lo stomaco è come bloccato, e che proprio non riescono al mattino a mandare giù qualcosa di solido. La classica brioche che si consuma al bar è ancora più nefasta, essendo composta di grassi animali (spesso strutto di maiale) di digestione laboriosa e molto difficile. Occorrerà abituarsi gradualmente a fare una colazione del mattino abbondante, prendendo più tempo, magari svegliandosi mezz'ora prima. Ma una volta che si comincerà ad apprezzarne i benefici non si tornerà più indietro.

Cosa mangiare: la prima colazione

Una prima colazione abbondante costituisce quindi, per un calciatore, il migliore inizio della giornata. Per chi non è abituato a mangiare al mattino, consigliamo di iniziare con una spremuta di frutta fresca (arancia o pompelmo) che ha il potere di stimolare la secrezione gastrica e risvegliare l'appetito. Come apporto di carboidrati consigliamo il miele (che è ricco di fruttosio, uno zucchero ad assorbimento rapido) da spalmare su pane tostato al forno o su fette biscottate. Il pane sarà preferibilmente di frumento integrale (attenzione alle imitazioni, non tutto il pane «nero» è di farina integrale). In mancanza preferire pane con molta crosta e poca mollica (tipo il «parigino») o meglio ancora fette biscottate che sono molto digeribili. A chi non piace il miele, suggeriamo marmellata di frutta con poca percentuale di zucchero (controllare sull'etichetta la composizione, cioè quanta frutta e quanto zucchero). Ottimo anche il «Birchermuesli» (fiocchi di frumento integrale, fiocchi di avena, uvetta, nocciole tostate, malto, con poco latte freddo).
Thè o caffè a scelta, ma non il caffè-latte, di digestione più laboriosa. Nel caso il latte va bevuto al naturale, eventualmente correggendo il gusto con cacao solubile, ma non andrebbe mescolato con il caffè.
Chi avesse ancora appetito, potrà ancora aggiungere un uovo «à la coque» (bollito in acqua per 2 minuti e 30)», prosciutto crudo e formaggio molle.
La prima colazione sarà più abbondante nei giorni in cui la partita inizia nel primo pomeriggio (alle 14,30), mentre sarà meno copiosa quando è previsto un allenamento al mattino. Nel caso ci si trovi in un campo di allenamento precampionato, si può posticipare la prima colazione al dopo-footing da prevedere al risveglio, per iniziare la giornata con una sana corsa mattutina.

Il pranzo

Tenendo conto della «legge delle tre ore», il pranzo non sarà abbondante. Per lo più ci si limiterà ad un monopiatto (di pasta o di carne secondo che si tratti di un giorno di partita di campionato o di allenamento). Se la partita è prevista con inizio alle 14.30, il pranzo sarà fissato alle 11.00 e sarà preferibilmente composto di pasta o riso poco conditi (sugo di pomodoro o parmigiano), spremuta di arancia o pompelmo, carne secca con toast, eventualmente un dolce di pastafrolla. Il caffè non mancherà mai, per chi lo desidera, essendo dimostrato che è un ottimo stimolante.
In caso di partita serale, il pranzo potrà essere più abbondante, ma è sempre preferibile il principio del «piatto unico». Come abbiamo già detto mescolare diversi cibi nello stesso pasto rallenta notevolmente lo svuotamento dello stomaco e la digestione.
Anche la frutta andrebbe consumata lontano dai pasti principali, a metà mattina o metà pomeriggio, per evitare fenomeni di fermentazione. In ogni caso si terrà conto dei gusti soggettivi e di eventuali intolleranze (per esempio al succo di arancia che in taluni provoca acidità). Con alle spalle una buona prima colazione, il pasto del mezzogiorno assume una importanza minore. Se leggero permetterà ai calciatori di arrivare alla partita o all'allenamento con la digestione già terminata.

Karl-Heinz Rummenigge ai tempi dell'Inter. La sua prima colazione, secondo l'uso tedesco, è a base di uova e pancetta. Molti calciatori italiani, nella speranza di emularne le gesta, adottarono le stesse abitudini alimentari.

Alimentazione del giocatore durante i giorni di allenamento pomeridiano (ore 18.00)

Colazione
- spremuta di arancia o pompelmo
- pane tostato, *oppure* fette biscottate, *oppure* biscotti integrali
- miele
- prosciutto crudo *oppure* Birchermuesli
- 1 frutto
- thè o caffè

Pranzo
- carne ai ferri *oppure* carne secca *oppure* prosciutto crudo
- patate bollite
- spremuta di arancia *o* succo di mele
- caffè

Merenda (ore 15.00 o 16.00)
- thè o caffè
- torta di frutta *oppure* torta secca, biscotti

Cena
- minestra in brodo *oppure* insalata mista con verdure fresche *oppure* pasta al sugo di pomodoro
- carne ai ferri *oppure* pesce ai ferri *oppure* pollo arrosto
- 1 o 2 fette di pane
- frutta fresca o sciroppata
- spremuta di arancia o succo di mele

Alimentazione del giocatore il giorno prima della partita

Colazione
- spremuta di arancia o pompelmo
- pane tostato
- miele
- uovo bollito (per 2 minuti e 30'')
- prosciutto crudo o cotto
- thè o caffè

Pranzo
- pasta al pomodoro
- carne ai ferri, *oppure* fegato di vitello, *oppure* pollo arrosto
- insalata *o* verdura fresca, *oppure* patate lesse
- due fette di pane
- frutta fresca *o* macedonia
- succo di frutta
- caffè

Merenda (ore 16.00 circa)
- thè al limone o latte
- biscotti

Cena
- riso alla parmigiana
- carne arrosto, *oppure* pollo arrosto, *oppure* coniglio arrosto
- insalata *o* verduta
- 2 panini
- frutta fresca
- spremuta *oppure* succo di frutta

Alimentazione del giocatore il giorno della partita (partita ore 20.00)

Colazione
- spremuta di arancia o pompelmo
- pane tostato
- miele
- prosciutto *oppure* Birchermuesli
- thè o caffè

Pranzo
- carne secca *oppure* prosciutto
- insalata *o* verdure fresche
- riso *oppure* pasta al sugo di pomodoro
- 1 fetta di pane
- macedonia di frutta fresca
- spremuta di arancia
- caffè

Merenda (tre ore prima della partita)
- thè o caffè
- spremuta di arancia o di limone
- 1 frutto
- biscotti *o* pane tostato con miele, *oppure* torta di mele

Dopo la partita (un'ora dopo)
- spremute di frutta, o frullato di frutta, o succo di mele
- sandwiches al prosciutto crudo o con formaggio molle
- torta di mele
- se ha piovuto durante la partita: thè caldo *o* latte caldo con miele

Alimentazione del giocatore il giorno seguente la partita (recupero)

Colazione (ore 8.00 al più tardi)
- spremuta di arancia o succo di frutta
- pane tostato *oppure* fette biscottate
- miele
- thè o caffè

Pranzo
- spaghetti, *o* riso alla parmigiana, *o* ravioli al burro
- carne ai ferri, *oppure* pollo arrosto, *oppure* fegato di vitello, *oppure* pesce alla griglia
- verdura cotta e insalata, *oppure* patate lesse o al forno
- 2 fette di pane
- formaggio
- spremuta di frutta

Cena
- minestra, *o* passato di verdura, *o* riso in brodo
- pesce alla griglia, *oppure* carne arrosto, *oppure* pollo arrosto, *oppure* formaggio
- insalata, *oppure* patate bollite o al forno
- frutta fresca o macedonia di frutta
- spremuta o succo di frutta

Insistiamo sull'importanza dell'apporto di carboidrati (pasta, riso, dolce tipo torta di frutta o di pastafrolla) anziché di proteine (carne e pesce) nei giorni di partita, perché i primi rappresentano il carburante per i muscoli. Le proteine andranno preferite invece nei giorni di preparazione pre-campionato e di allenamento perché insostituibili nei processi di costruzione e di reintegrazione del tessuto muscolare, sebbene di assorbimento molto più lento e quindi non sfruttabili subito prima dello sforzo. Al minimo si dovranno comunque assumere circa 1 g di proteine per kg di peso corporeo al giorno.

La merenda

Uno spuntino a metà pomeriggio è indicato intorno alle 15.00 nei giorni in cui è previsto l'allenamento alle 18.00, o nel caso di incontri in ore serali. Oltre a thè o caffè, potranno essere consumati biscotti, torte a base di frutta, eventualmente pane tostato con miele o marmellata oppure un frutto. Particolare cura si dedicherà anche all'apporto di liquidi, specialmente nella stagione calda, quando le perdite di acqua con la sudorazione sono notevoli.
In effetti bisognerebbe prendere esempio dagli animali, che hanno un'ora per il pasto ed un'ora diversa per l'abbeverata. La sete è qualcosa che un giocatore di calcio non dovrebbe conoscere né sperimentare. Se si ha sete si è già in zona di «allarme», in «riserva» per usare un gergo automobilistico. Le scorte di liquidi vanno sempre comunque costituite per tempo, senza attendere il sintomo sete. Vedremo più avanti che cosa bere.

La cena

Finalmente qualcosa con meno divieti e restrizioni. La cena rappresenta il momento del recupero delle energie spese e il momento in cui si immagazzina quello che verrà consumato il giorno dopo. Se non si arriva a sedersi a tavola ad ora tarda, si avranno a disposizione diverse ore, (quelle della notte) per assimilare e digerire; per questo motivo si sarà più tolleranti.
Si può quindi spaziare nella scelta, iniziando con un primo piatto costituito da pasta, riso o minestra, un secondo di carne o pesce o pollo con contorno, formaggio, eventualmente dolce o macedonia di frutta.
Abbiamo anche previsto il pasto da consumare sul bus del ritorno dopo una partita in trasferta. In questi casi la voglia di rientrare presto a casa prevale sul desiderio di sedersi a tavola. Si potranno in questo caso consumare panini al prosciutto o con formaggio molle, crostate di frutta, eventualmente se fa freddo anche latte caldo con miele o thè. Evitare comunque di cenare in ore troppo avanzate, perché se si è nel pieno della digestione anche il sonno sarà disturbato.
Il giorno precedente la partita si aumenterà l'apporto di carboidrati (pane, pasta e riso) mentre si diminuirà quello di proteine, per costituire sufficienti riserve di zuccheri (glicogeno) a livello muscolare.

Le bevande

Una parola dobbiamo anche spendere sul cosa bere. Innanzitutto diciamo subito che i liquidi sono indispensabili. È inconcepibile che certi allenatori proibiscano di bere quando i giocatori hanno sete. Se pensiamo che il nostro corpo è composto in gran parte di acqua, possiamo immaginare quale dura prova sia per il nostro organismo la mancanza di liquidi. Nelle giornate calde, particolarmente quando il tasso di umidità relativa è elevato, si perdono con la traspirazione e con il sudore anche alcuni litri nelle 24 ore. Questi liquidi devono essere reintegrati, pena assistere a spettacoli come quello della maratoneta svizzera Andersen Schiess ai Giochi Olimpici di Los Angeles o delle atlete della marcia femminile ai recenti mondiali di atletica a Roma. La disidratazione può giocare brutti scherzi e in ogni caso influenza in maniera negativa il rendimento.
Bere quindi, e soprattutto bere per tempo, già prima dell'allenamento o della partita. Urine molto colorate, sono il primo segno di una mancanza di liquidi che deve essere immediatamente corretta.
Sul cosa bere la confusione è tanta. Tra bevande «isotoniche», di «recupero», ricche di sali e di zuccheri tra i più svariati rischia di smarrirsi. Se è vero che, se ci si alimenta in maniera corretta, non si hanno carenze di vitamine o di sali minerali, verrebbe di concludere che l'acqua del rubinetto è sufficiente. È però anche vero che, volendo rispettare la «legge delle tre ore», un apporto di zuccheri sotto forma di bevande energetiche può risultare utile, particolarmente prima della partita o nella pausa.
Un apporto di piccole quantità di sali minerali e delle uniche vitamine che si sono rivelate di qualche utilità per lo sportivo (quelle del gruppo B e C) potrà anch'esso portare giovamento. Saranno allora da preferire, tra i prodotti del commercio, integratori ad alto contenuto di fruttosio (zucchero ad assorbimento rapido che è contenuto anche nel miele e che mantiene stabile il livello della glicemia) anziché di altri tipi di zuccheri, con l'aggiunta di piccole quantità di sali minerali e vitamine. Da bandire le bevande ad alto contenuto di saccarosio (il normale zucchero da cucina) che sono poi la gran parte delle bibite gassate vendute in bottiglia o in lattina.
Un'ottima alternativa ai prodotti in commercio è il thè dolcificato con miele.

Jure Jerkovic è approdato nel F. C. Lugano a 36 anni e vi ha concluso la sua carriera di calciatore. Fu per lui molto difficile, agli inizi, abituarsi agli schemi d'alimentazione previsti per la squadra.

Dove e perché mangiare

Restano le ultime due questioni, ma ci rendiamo conto che chi ha avuto la pazienza di leggerci finora ha già trovato le risposte.
Diremo soltanto che anche il *«dove»* mangiare ha la sua importanza; una attenzione particolare dovrà essere dedicata alla scelta dei ristoranti, quando si è in trasferta, evitando locali saturi di fumo, rumorosi e pieni di gente. Prevedere sempre qualche minuto in più, per evitare di dover mangiare in fretta perché in ritardo a causa del traffico, allontanandosi dai posti molto frequentati.
Sul *perché* mangiare in un certo modo ci sarebbe ancora molto da dire. Preferiamo affrontare l'argomento sotto forma di eventuale dialogo con i lettori. Per chi ha fretta, riportiamo anche delle proposte di menù che abbiamo già avuto modo di sperimentare in questi anni, non senza qualche brontolio da parte dei diretti interessati, con i giocatori del FC Lugano, vittime pazienti delle nostre teorie. □