



Nella vita di un atleta e nella fattispecie di un arbitro di calcio, oltre ad una costante e metodica attività fisica, una corretta alimentazione gioca un ruolo fondamentale. Il fattore alimentare infatti non può e non deve assolutamente rappresentare un fattore nocivo per le prestazioni sportive di un atleta ma deve invece migliorarle. Perché questo accada è necessario che vengano rispettate alcune regole fondamentali:

- Osservare un'alimentazione variegata
- Evitare il più possibile i cibi grassi che allungano la digestione
- Consumare un numero di pasti proporzionato all'attività fisica svolta
- Rispettare i tempi della digestione prima di svolgere attività fisica

CONSIGLI ALIMENTARI PRE GARA

Il pasto che precede la partita deve essere costituito soprattutto da carboidrati complessi. I primi piatti di pasta o riso sono l'ideale, sempre che siano consumati con pochissimi grassi **crudi** (olio o burro).

Chi ha la digestione difficoltosa può limitarsi ad un primo piatto, magari prendendone una razione più abbondante di quella consueta. In genere i tempi di digestione non si allungano di molto se viene preso anche un piatto di ortaggi o verdure condite con minime quantità di olio e di limone o aceto.

Se si è sicuri di digerire perfettamente - anche quando si arbitrerà una partita che si prevede impegnativa - e se si teme che un primo piatto e una verdura non bastino, si può eventualmente mangiare anche un po' di prosciutto (o di carne) e/o un dessert (costituito, ad esempio, da una fetta di crostata di marmellata).

L'assunzione di alcool è assolutamente sconsigliata poiché crea problemi di equilibrio termico e l'astensione dovrebbe iniziare fin dalla sera precedente. Nel pasto che precede la gara, insomma, è il caso di bere solo acqua. Il pasto va programmato tenendo conto non dell'orario d'inizio della partita, ma di quello del riscaldamento pre-gara.

Esempi alimentazione con gara di POMERIGGIO:

Massima Digeribilità

Spaghetti/riso con pomodoro conditi con poco olio extravergine, burro e parmigiano.

Alta Digeribilità

Spaghetti/riso con pomodoro conditi con poco olio extravergine, burro e parmigiano.

Verdure poco condite (patate, carote)

Buona Digeribilità

Spaghetti/riso con pomodoro conditi con poco olio extravergine, burro e parmigiano.

Verdure poco condite (patate, carote)

	Una fetta di crostata senza crema o panna	Piccola porzione di carne magra o prosciutto crudo sgrassato.
		Una fetta di crostata senza crema o panna

Esempi alimentazione con gara di MATTINA

Tazza di Latte o Thè zuccherato.	Yogurt bianco magro con cereali integrali.	Pane integrale con prosciutto crudo sgrassato
Una fetta di crostata con marmellata senza crema o panna	Fette Biscottate o Pane integrale con marmellata	Spremuta o succo di frutta
Spremuta d'arancia o succo	Spremuta d'arancia o succo	Spremuta d'arancia o succo.

Bisogna inoltre tenere a mente che il pasto pre-gara **deve essere almeno due/tre ore prima dell'inizio dell'attività fisica**. E' fondamentale mantenere una costante idratazione prima dopo e durante gara (fine primo tempo), evitando possibilmente aggiunta di integratori che non danno nessun apporto significativo alla nostra idratazione. **Consigliabile in particolare bere dai dai 250 ai 500ml di acqua un paio d'ore prima della gara e 500 ml al termine della stessa.**

Riassumendo:

- Evitare condimenti per la pasta eccessivamente elaborati, aggiunti cioè di besciamella, salsiccia, pancetta, uova.
- Evitare formaggi grassi e morbidi, perché di difficile digestione e conseguente lunga permanenza a livello dello stomaco.
- Evitare bevande zuccherate e gasate (coca-cola, fanta, ecc.), ed alcolici

CONSIGLI ALIMENTARI DURANTE LA SETTIMANA

Un atleta non deve seguire una corretta alimentazione soltanto prima della gara bensì è importante che rispetti delle regole precise anche durante la settimana, ovvero quando si fa allenamento.

Le regole base da ricordare sulla tipologia di sostanze nutritive, la digestione e la corretta idratazione sono valide esattamente allo stesso modo. È necessario per un atleta rispettare un numero di pasti minimo durante la giornata. Vediamoli nel dettaglio:

Colazione

- Deve essere consumata 2 ore prima dell'attività fisica
- Deve contenere il 25 % del fabbisogno calorico giornaliero

Latte parz. Scremato zuccherato

Pane integrale o fette biscottate Marmellata o miele
Cereali
Frutto ben maturo
Caffè

Pranzo

- Deve terminare 3 ore prima dell'attività fisica
- Deve contenere circa 1500 kcal
- Deve essere fatto con alimenti facilmente digeribili

Pasta o riso con pomodoro
Carne magra o pesce
Verdure
Pane
Frutta Fresca

Cena

- Permette di recuperare sostanze idriche ed elettrolitiche post allenamento
- Da evitare i grassi perché necessitano di lunghi tempi di digestione

Carne magra o pesce
Minestrone di verdure
Legumi poco conditi
Pane
Frutta Fresca

Le tabelle mostrate, così come gli alimenti indicati rappresentano “consigli generali” per mantenere una efficiente condizione fisica. Se l'argomento nutrizione ti ha incuriosito e vuoi saperne di più rivolgiti in sezione e approfondisci questo argomento grazie ai consigli di esperti del settore.