

Consigli nutrizionali

Mangiare bene





**Alimenta il tuo sogno,
conquista il tuo obiettivo**

**La vera vittoria di un campione
inizia a tavola**

Cosa è fondamentale per un calciatore d'élite



Perché nutrirsi bene è importante?

È ormai chiaro che avere una corretta alimentazione è fondamentale per migliorare la performance e supportare il recupero a seguito dell'attività fisica.

Di cosa parliamo



Cibo



Acqua, liquidi

Perché nutrirsi bene è importante?

L'alimentazione è fondamentale anche per:



Mantenere un buono stato di salute



Una crescita sana



Socializzare

Il pasto è un importante momento per stare insieme ai propri compagni di squadra. Quindi, è importante godersi il cibo, variando le scelte e non escludendo nessun alimento

Non ci sono alimenti giusti o sbagliati, il tutto sta nell'equilibrio delle scelte

I benefici di corrette scelte alimentari

Una buona alimentazione può supportare l'allenamento e il miglioramento della performance

I benefici di una buona alimentazione:

Fornire le energie per l'allenamento e la partita

Favorire un recupero migliore e più rapido

Migliorare la composizione corporea

Prevenire gli infortuni



Miglioramento globale della performance



La piramide alimentare



COSTRUZIONE/RIPARAZIONE



ANTINFIAMMATORIA/DEPOSITO



ENERGIA/CARBURANTE



PROTEZIONE

Da consumare
Più spesso

VERDURA
FRUTTA
ALIMENTI INTEGRALI

ALIMENTI A BASSO
INDICE GLICEMICO
FRUTTA SECCA E SEMI
LATTE FERMENTATO
OLII VEGETALI NON TROPICALI

LEGUMI
PESCE

UOVA
POLLAME
FORMAGGI
LATTE

ALIMENTI AD ALTO
INDICE GLICEMICO

DOLCI E PRODOTTI DA FORNO
GRASSI ANIMALI E OLII
TROPICALI
CARNE ROSSA

CARNE PROCESSATA

Da consumare
raramente

LA MIA SALUTE

Nutrienti: macro e micro

MACRONUTRIENTI

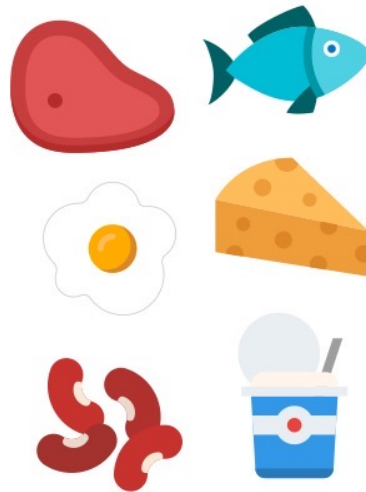
CARBIDRATI



PIENO DI ENERGIA



PROTEINE



COSTRUZIONE
RIPARAZIONE



GRASSI BUONI



REGOLATRICE,
ANTINFIAMMATORIA, DEPOSITO



MICRONUTRIENTI

SALI MINERALI E VITAMINE



FRUTTA E VERDURA SONO RICCHE DI ACQUA, FIBRE E POLIFENOLI.
VITAMINE E MINERALI SONO ESSENZIALI
AFFINCHÉ IL CORPO FUNZIONI CORRETTAMENTE.



Carboidrati

Devono rappresentare la maggior parte delle **calorie introdotte** nella giornata



- Sono ricchi di fibre
- Danno energia più graduale ma continua nel tempo
- Carboidrati per la preparazione: prima di un match o di un allenamento intenso, è fondamentale fare il pieno di carboidrati complessi come pasta, riso, patate, pane. Questi alimenti rilasciano energia in modo graduale, garantendo una resistenza prolungata.

Carboidrati complessi

Digestione più lenta > migliori
(es. pane, pasta, cereali integrali, patate)

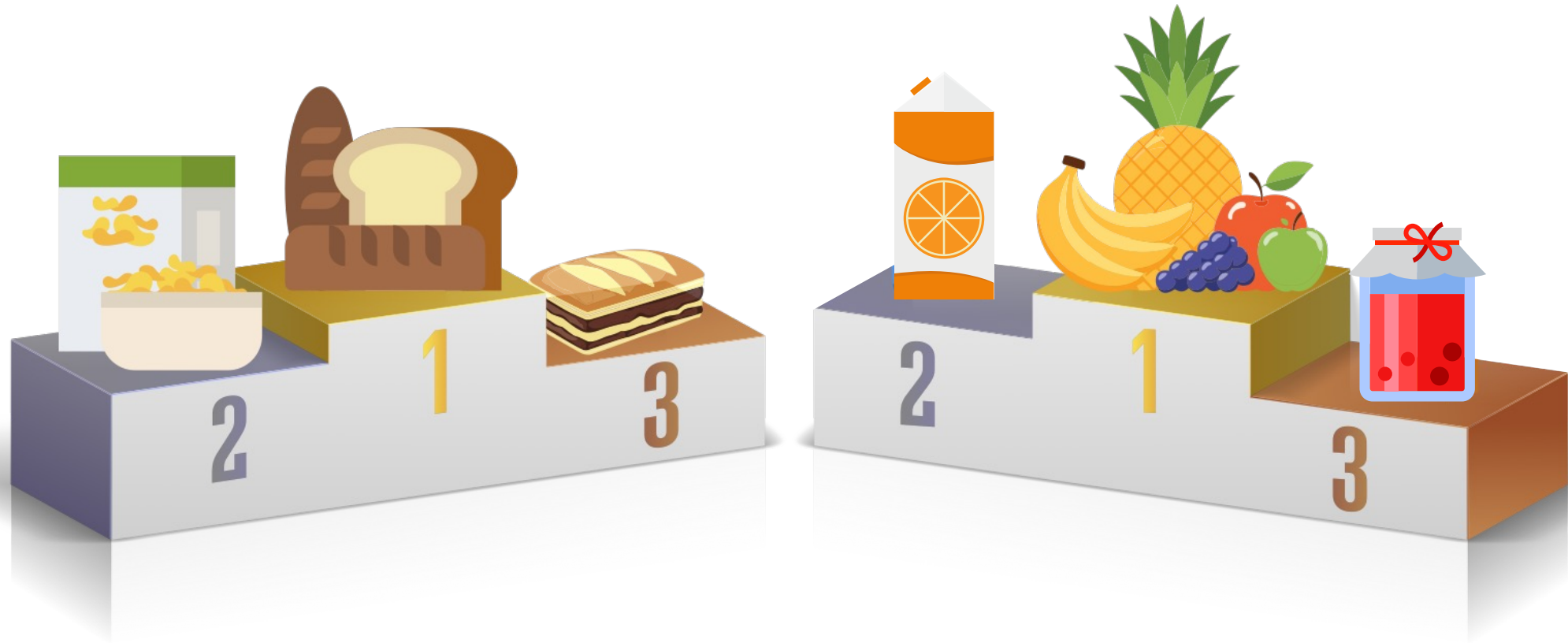


- Sono poveri di fibre
- Spesso più elaborati (industriali)
- Ok nell'ora prima del match e nei 30' dopo il match

Carboidrati semplici (zuccheri)

Assimilati più velocemente
(es. biscotti, dolci, marmellate, succhi di frutta, miele, caramelle)

I cibi più *naturali* sono sempre migliori di quelli elaborati



Proteine

Funzione plastica
Costruzione/Riparazione



Origine ANIMALE

Contengono già tutti gli aminoacidi essenziali alla costruzione dei tessuti



Origine VEGETALE

Da sole **NON** contengono tutti gli aminoacidi essenziali, ma è possibile soddisfare facilmente questo fabbisogno se abbinate ai cereali

Grassi

Grassi e acidi grassi essenziali: quali scegliere per una dieta sana?

Funzioni principali

Fonte di energia

Assorbono vitamine A, D, E, K

Essenziali per cellule e ormoni

Tipi di grassi: quali scegliere?

Saturi (da limitare): carne rossa, burro

Insaturi (i migliori): olio d'oliva, pesce, avocado, frutta secca

Trans (da evitare): snack industriali, fritti

Acidi grassi essenziali

Grassi che il corpo non può produrre, ma deve ottenere tramite la dieta.

Regolano infiammazione, salute cardiovascolare e funzione celebrale.

Supportano la crescita e la rigenerazione cellulare.



Tipi principali di grassi essenziali
omega -3: antinfiammatori, proteggono
il cuore (pesce, semi di lino)

omega- 6: presenti in olio di semi, noci,
ma da bilanciare con gli omega-3



Al contrario delle creme 100% di frutta secca, che apportano grassi buoni, la Nutella contiene principalmente zucchero e grassi cattivi



Sali minerali e vitamine



Funzione protettiva

Questi nutrienti sono contenuti in grande quantità in frutta e verdura, ma si trovano in tutti gli alimenti!

Funzioni

I sali minerali come il magnesio, potassio, calcio mantengono l'equilibrio elettrolitico, prevenendo crampi e disidratazione. Calcio, fosforo e vitamina D supportano la salute muscolare e ossa.

Le vitamine come la C, supportano il sistema immunitario e riducono lo stress ossidativo, la vitamina E invece protegge dai danni ossidativi.

Benefici della fibra

Favorisce la salute intestinale, prevenendo stitichezza.

Promuove il senso di sazietà, contribuisce il controllo del colesterolo e della glicemia.

Composti bioattivi: polifenoli

Sono presenti in frutta, verdura e tè.

Proprietà antiossidanti, riduzione del rischio cardiovascolare, proprietà antinfiammatorie, protezione contro i danni cellulari.



Frutta e verdura

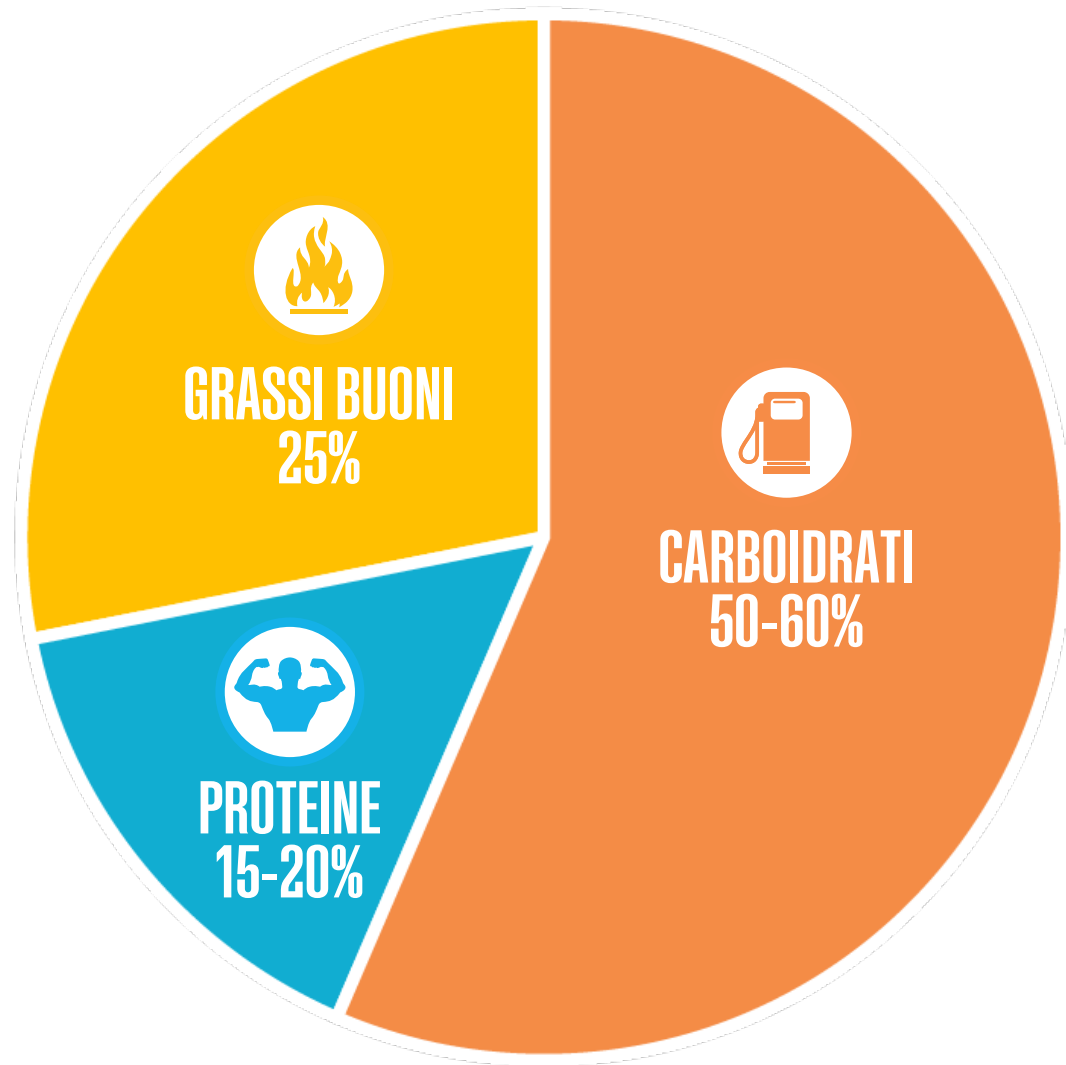
COMPOSTI BIOATTIVI

ACQUA

VITAMINE E MINERALI

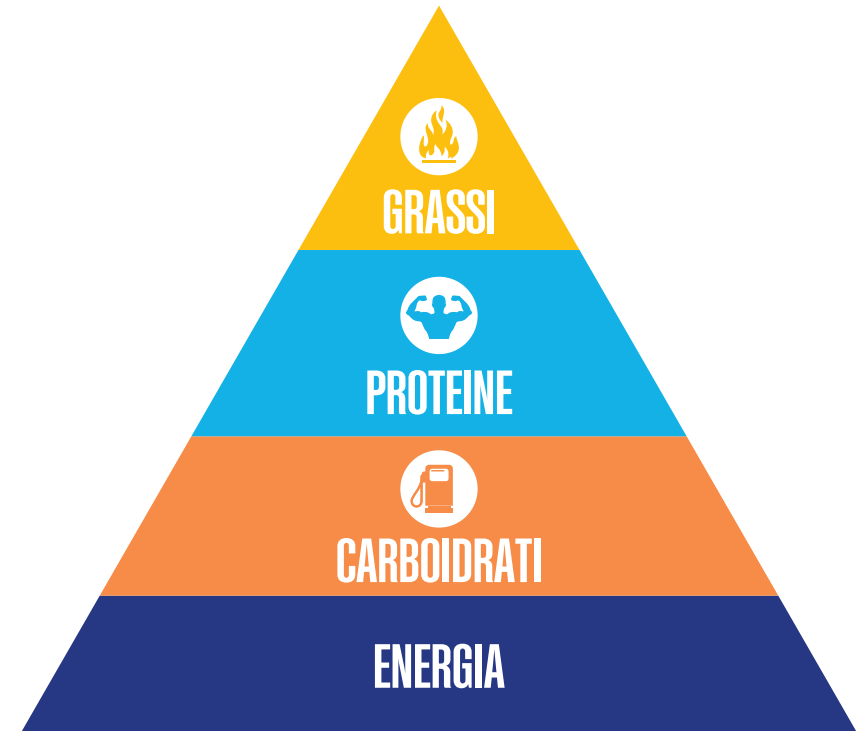
FIBRA

Nutrienti: Come distribuirli nella giornata



La maggior parte dell'energia giornaliera nello sportivo, come anche nella popolazione generale, deve essere fornita dai carboidrati.

Le proteine hanno funzione strutturale e non vengono utilizzate come fonte energetica primaria ma per la costruzione e la riparazione dei muscoli.



Il piatto del campione

Ora che sappiamo quali sono i nutrienti, le loro funzioni, e in che alimenti si trovano, bisogna sapere come combinarli al meglio per costruire il piatto del campione!



Carboidrati

Energia



Proteine

Costruzione e riparazione



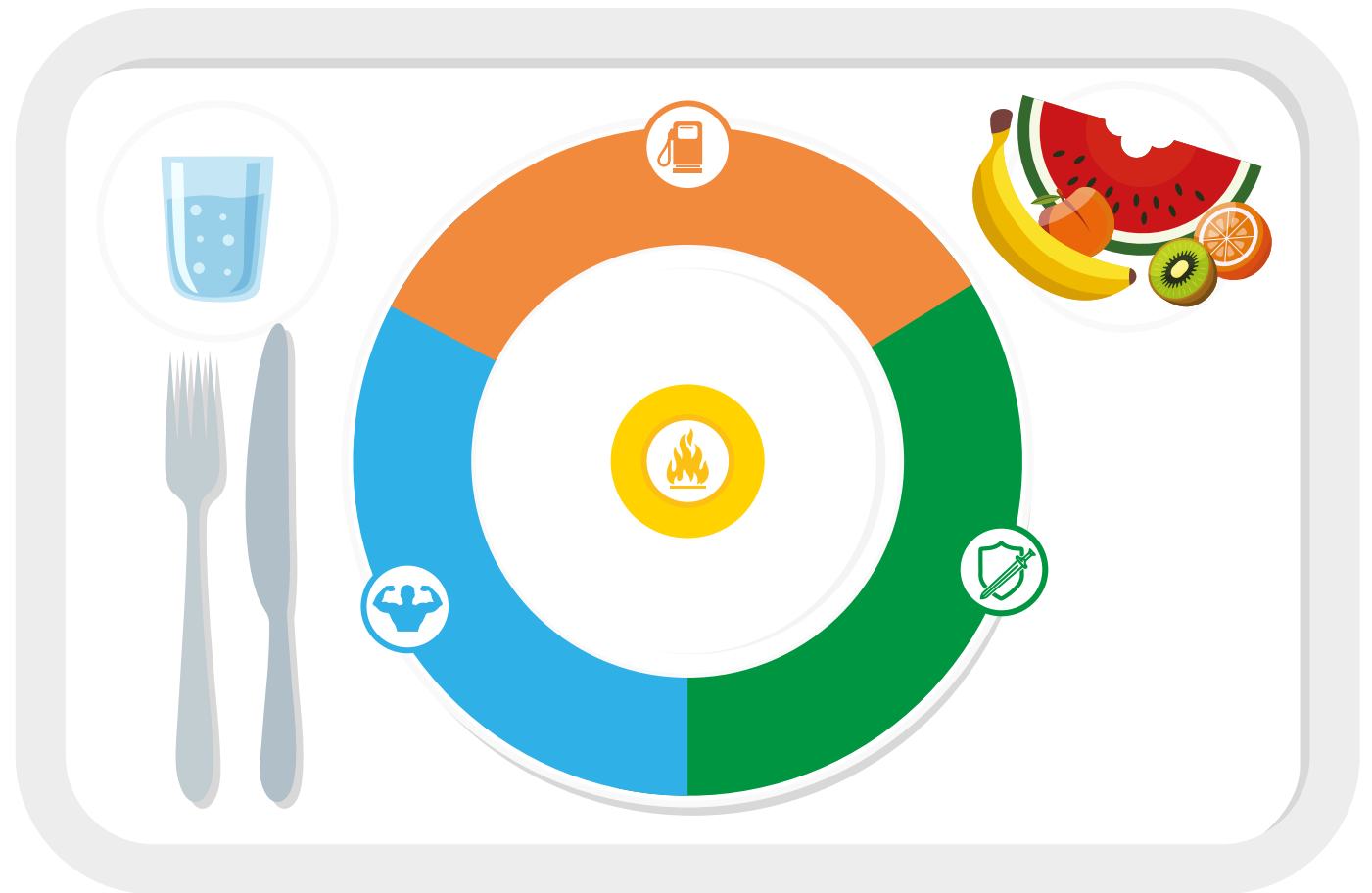
Vitamine e Sali minerali

Protezione e recupero



Grassi buoni

Una piccola dose è necessaria per le normali attività del nostro organismo



Il piatto del campione

La settimana del calciatore non è tutta uguale: ci sono allenamenti pesanti, allenamenti leggeri, la partita, e i giorni di riposo.

Per questo, anche il piatto del campione dovrebbe cambiare in base alle diverse giornate.



Giorno di allenamento



Pre partita



Post partita



**Giorno di riposo
e/o infortunio**

Giorno di allenamento

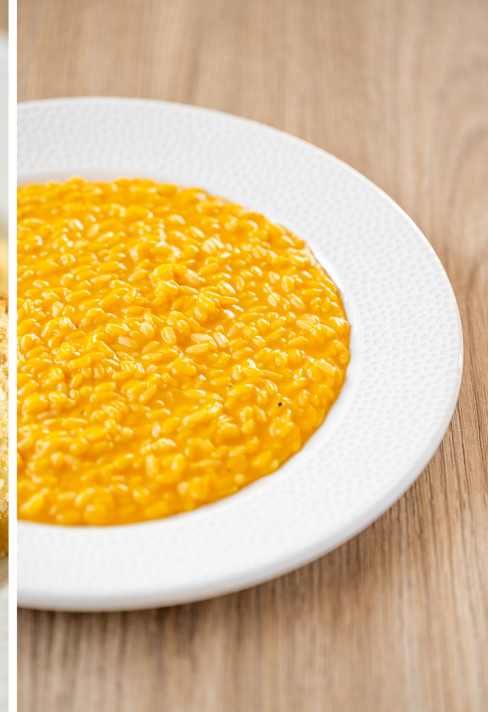
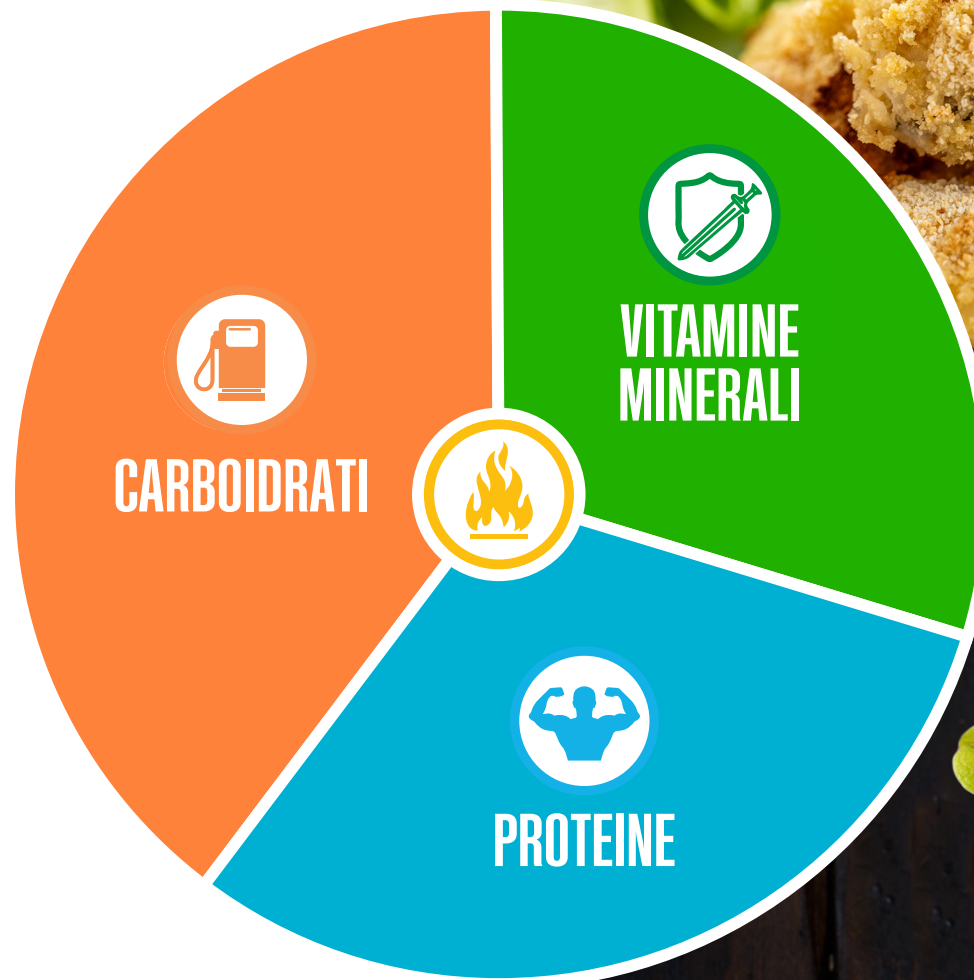


Durante l'attività fisica, il carburante principale è rappresentato dai carboidrati.

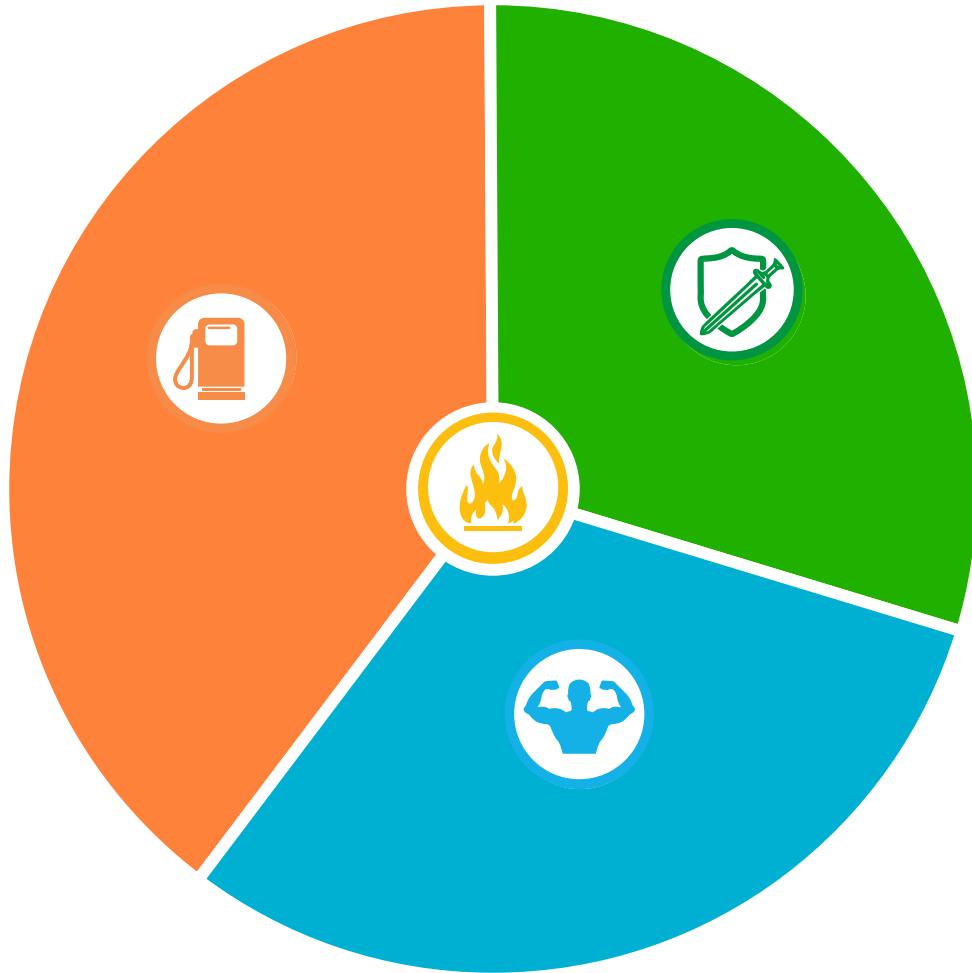
Per questo motivo, nei giorni di allenamento, il piatto deve contenere soprattutto **pane, pasta, cereali, patate, frutta.**

Carne, pesce, legumi, formaggi e uova, ma anche **frutta e verdura** sono importanti, soprattutto dopo allenamento, per aiutare a recuperare.

I **grassi buoni** devono sempre esserci, in modeste quantità.



Giorno di allenamento



Giorno 1

Riso basmati

Nugget di pollo o filetto di salmone

Insalata mista

Ananas e cannella

Giorno 2

Zuppa di legumi

Hamburger o platessa impanata

Verdure grigliate

Una ciotola di macedonia

Giorno 3

Gnocchi al pomodoro

Paillard di vitello o omelette con verdure

Pomodori con basilico

Una mela

Giorno partita

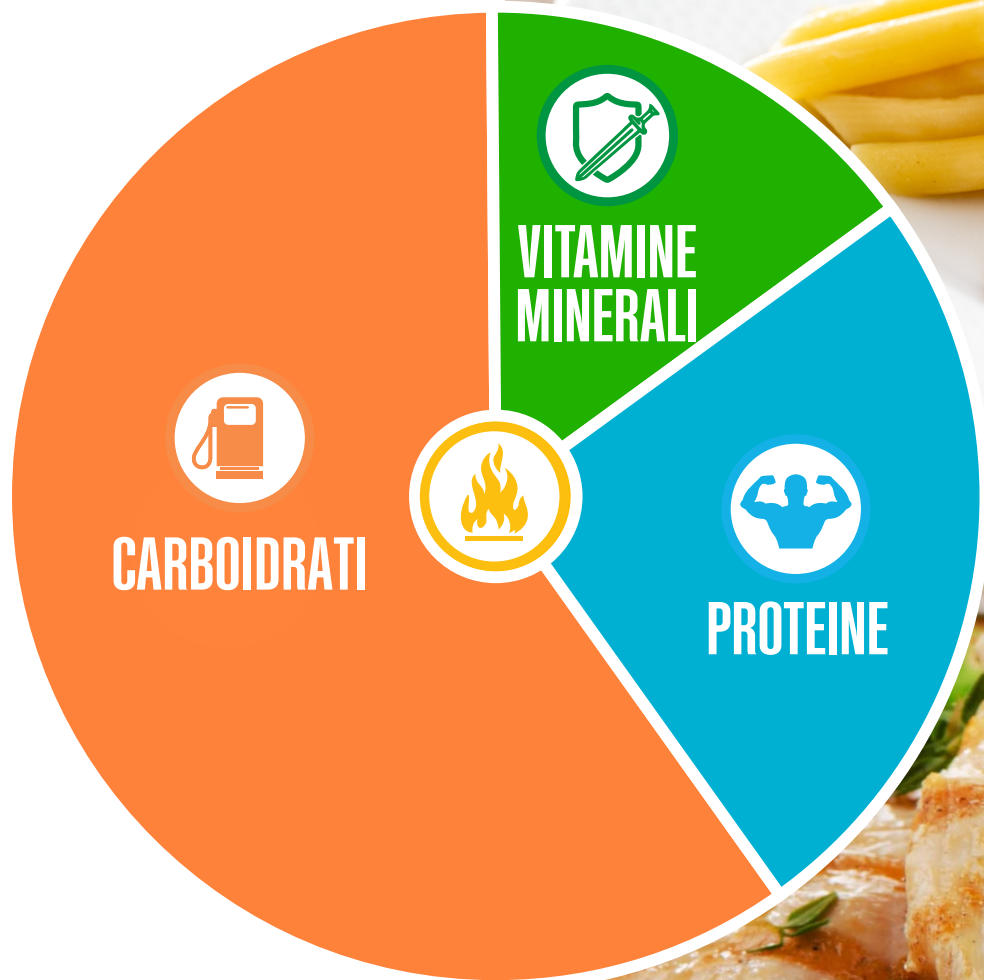


A partire da 24-36 ore prima della partita, è necessario prepararsi per affrontare il match nel modo migliore.

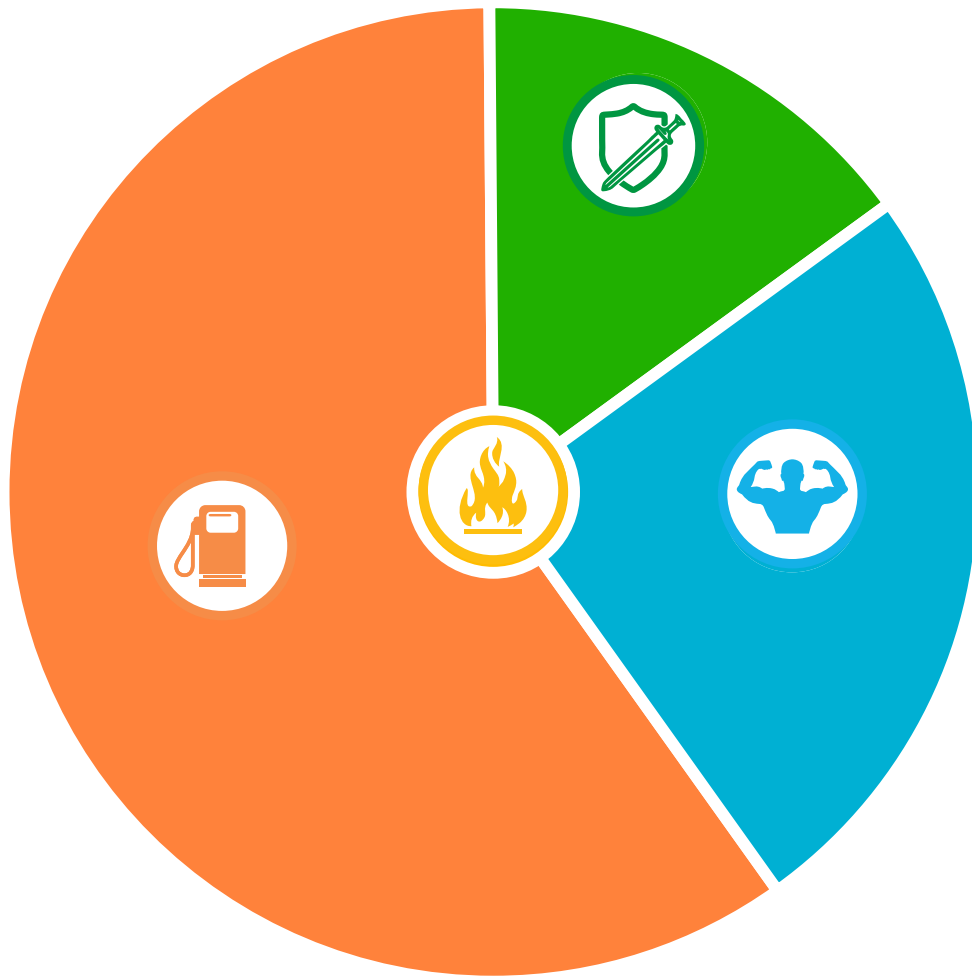
Le scorte di glicogeno, lo zucchero contenuto nei muscoli, devono essere riempite tramite un buon consumo di carboidrati.

Il piatto deve contenere soprattutto **pane, pasta, patate, cereali**, mentre sono meno importanti gli alimenti fonte di proteine.

È possibile aggiungere una piccola porzione di verdura, oltre a frutta o un pezzo di crostata.



Giorno partita



Esempio 1

Pasta di farro
Riso basmati
Spaghetti

Petto di pollo
Orata alla griglia
Bresaola

Un po' di insalata
Ananas o banana

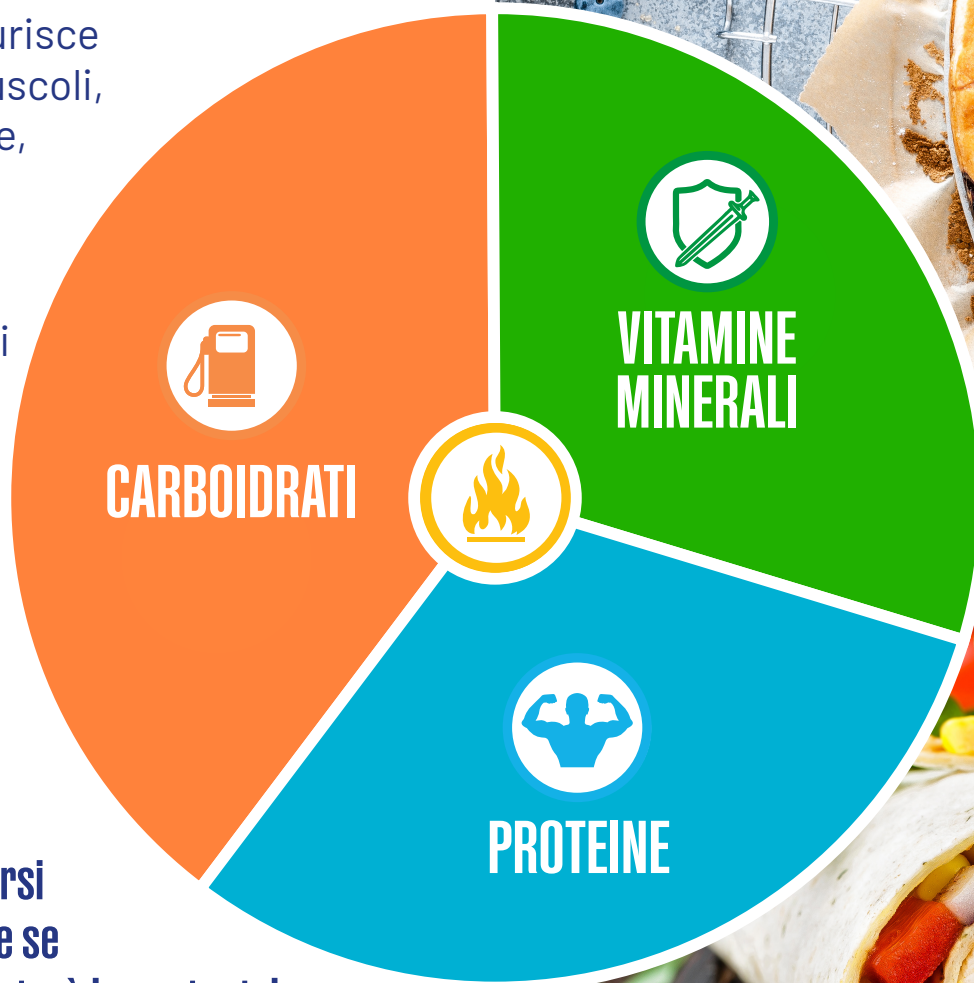
Post partita

Giocare 90 minuti ad alte intensità esaurisce quasi tutte le scorte di zucchero nei muscoli, e crea una grande sofferenza muscolare, con acido lattico, infiammazione.

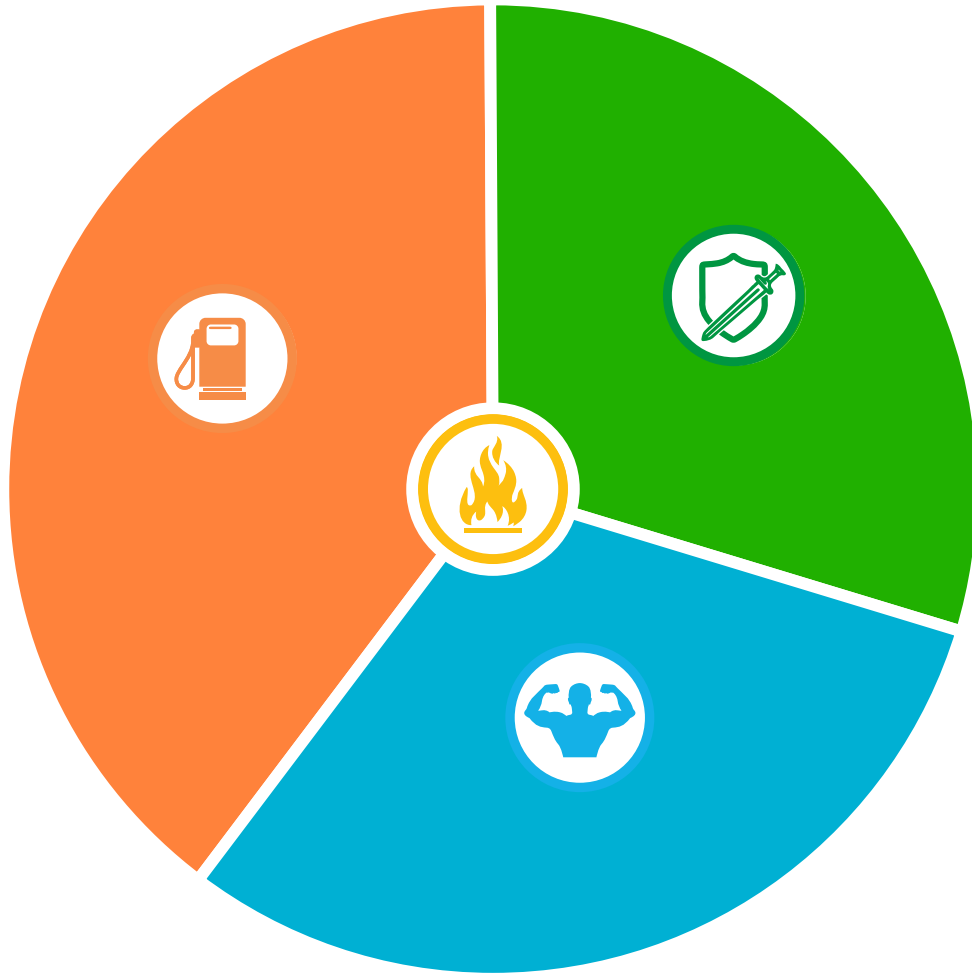
Dopo la partita bisogna quindi Ricostruire il glicogeno tramite alimenti fonte di carboidrati, ma anche riparare il muscolo tramite fonti di proteine, vitamine e sali minerali.

Il piatto deve essere diviso equamente tra questi alimenti.

In questo momento è importante anche godersi il cibo: mangiare qualcosa che ci piace, anche se potrebbe essere non perfetto nutrizionalmente, è importante! Ad esempio una pizza, un hamburger, sushi, un po' di torta, un gelato...



Post partita



Esempio 1

Smoothies con latte di riso, 1 banana
e 2 misurini di proteine WHEY
+ muffin al cioccolato

Esempio 2

Wrap, kebab di pollo, avocado e insalata
+ una macedonia di frutta

Esempio 3

Shaker di proteine + pizza

Esempio 4

Lasagne col ragù + macedonia



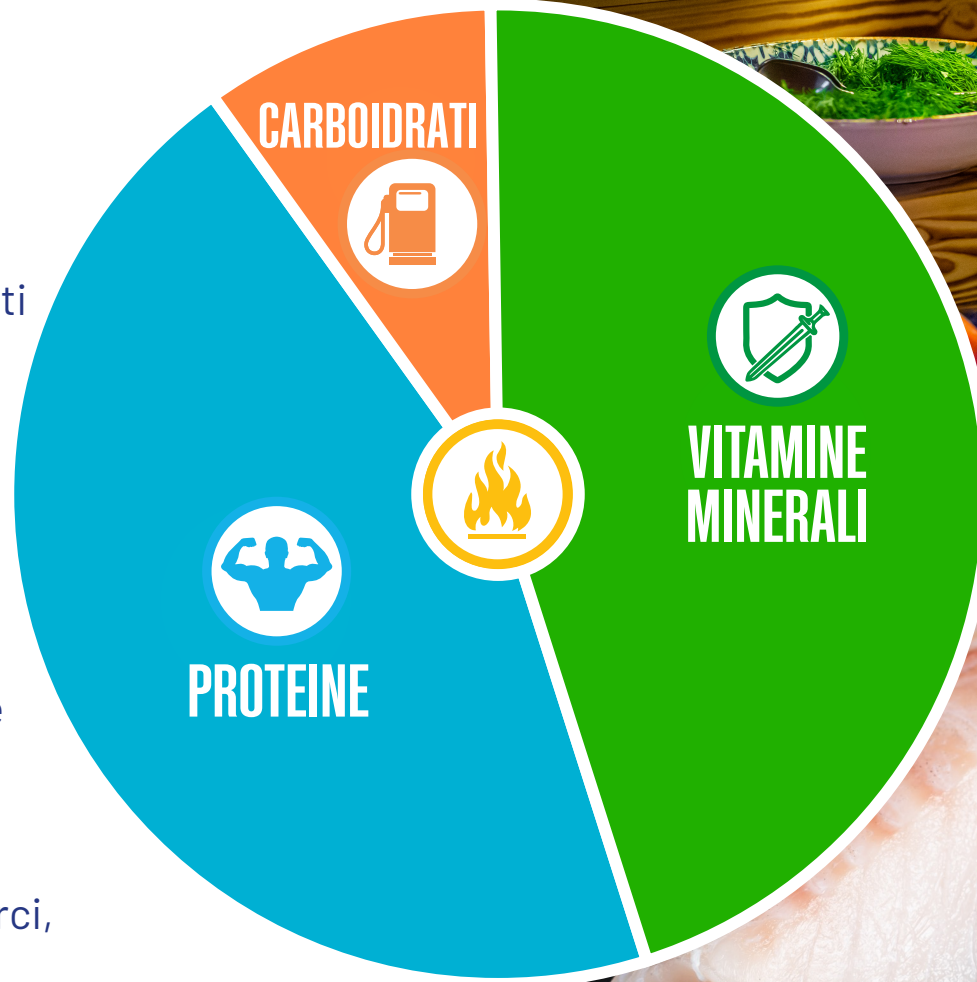
Giorno off, infortunio o riabilitazione

In queste giornate, la spesa energetica è minore, motivo per cui anche il fabbisogno di carboidrati è minore.

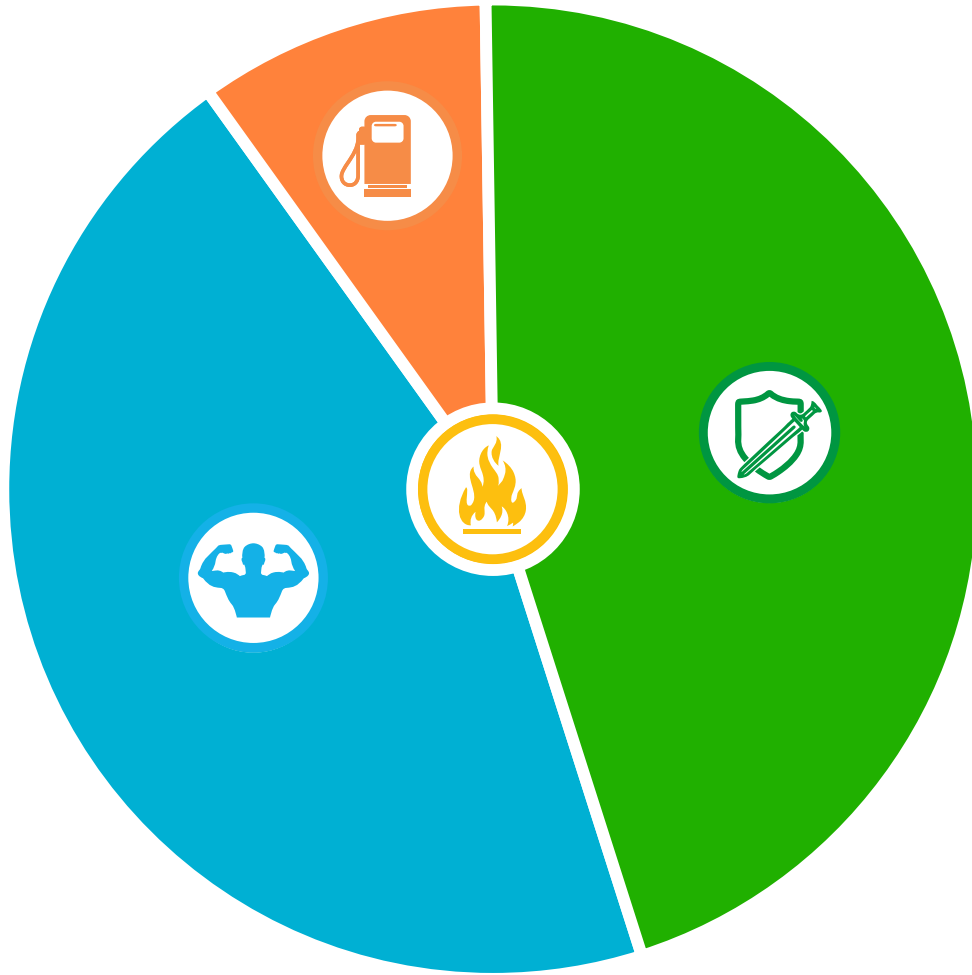
Dobbiamo però avere energia e nutrienti sufficienti per favorire il recupero, motivo per cui è bene garantire un buon consumo di fonti proteiche e di vitamine e Sali minerali.

Carne, pesce, legumi, formaggi e uova, ma anche **frutta e verdura** devono rappresentare la maggior parte del piatto.

Pane, pasta, cereali, patate, frutta e i grassi vegetali devono sempre esserci, in modeste quantità.



Giorno di riposo o recupero



Esempio 1

Zuppa di verdura

+ filetto di merluzzo con pomodorini

+ insalata mista

Esempio 2

Insalata di farro

+ polpette di tacchino

+ zucchine grigliate

Esempio 3

Pasta al pomodoro

+ omelette di albumi e verdure alla julienne

+ macedonia

Quanti pasti al giorno?

Come abbiamo visto tutti i pasti, per essere equilibrati, devono contenere carboidrati, proteine, vitamine e minerali e grassi buoni.

Ma quanti bisogna farne al giorno?

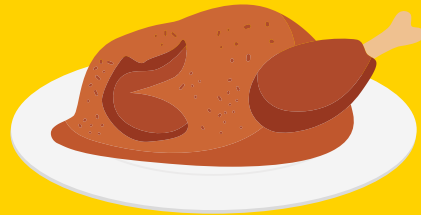
È sempre bene fare 5 o 6 pasti al giorno, che sono:



Colazione



Spuntino



Pranzo



Merenda



Cena



(Spuntino dopo cena)

Questo permette di frazionare i nutrienti e di avere un recupero migliore, evitando dei lunghi periodi di digiuno.

Quanti pasti al giorno? Gli spuntini

Cosa non deve MAI mancare per uno spuntino di buona qualità:

1. Carboidrati di qualità

✓ Pane, cereali da colazione, fiocchi di avena, crackers

✗ NO Dolci, merendine, biscotti confezionati!



2. Una buona fonte proteica

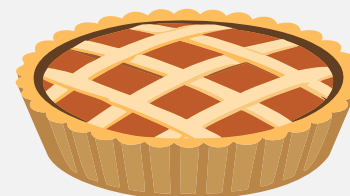
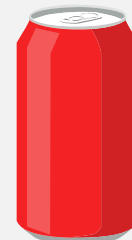
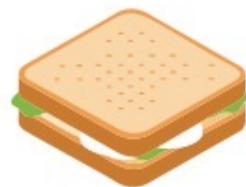
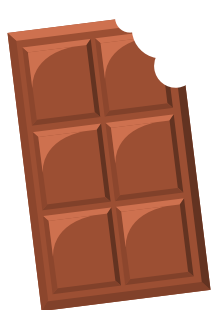
Yogurt, latte, formaggio magro, salume magro

3. Frutta





Esempi di spuntini

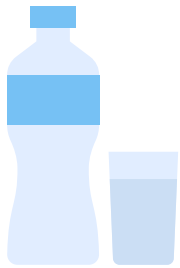


Idratazione

Anche l'acqua è un alimento necessario per la salute e la performance.

Regola il battito del cuore, permette ai muscoli di funzionare meglio, migliora le capacità di ragionamento e decisionali, la regolazione della temperatura corporea e della respirazione.

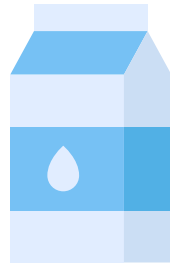
Quando e cosa bere?



Acqua
SPESSE



Spremute di frutta
2 BICCHIERI AL GIORNO
NEGLI SPUNTINI



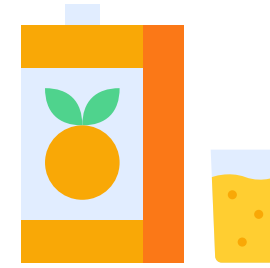
**Latte
e latticini**
SPUNTINI



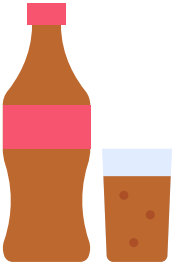
The e Caffè
2/3 TAZZE AL GIORNO



**Bevande
per lo sportivo**
PRIMA DELL'ALLENAMENTO
O PRIMA DEL MATCH



**Succhi di frutta
industriali**
RARAMENTE



**Bevande
zuccherate**
RARAMENTE

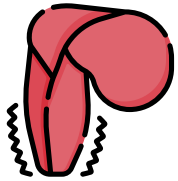
Attenzione!

Tutti gli alimenti contengono anche acqua: i più ricchi sono frutta e verdura

Idratazione

È bene bere costantemente, per prevenire la disidratazione.

La disidratazione può aumentare la percezione della fatica e influire negativamente sulla performance.
Le conseguenze della disidratazione sono diverse, **alcune molto pericolose sia per la salute che per la performance.**



Crampi muscolari



**Battito cardiaco
elevato**



**Sensazione
di freddo**



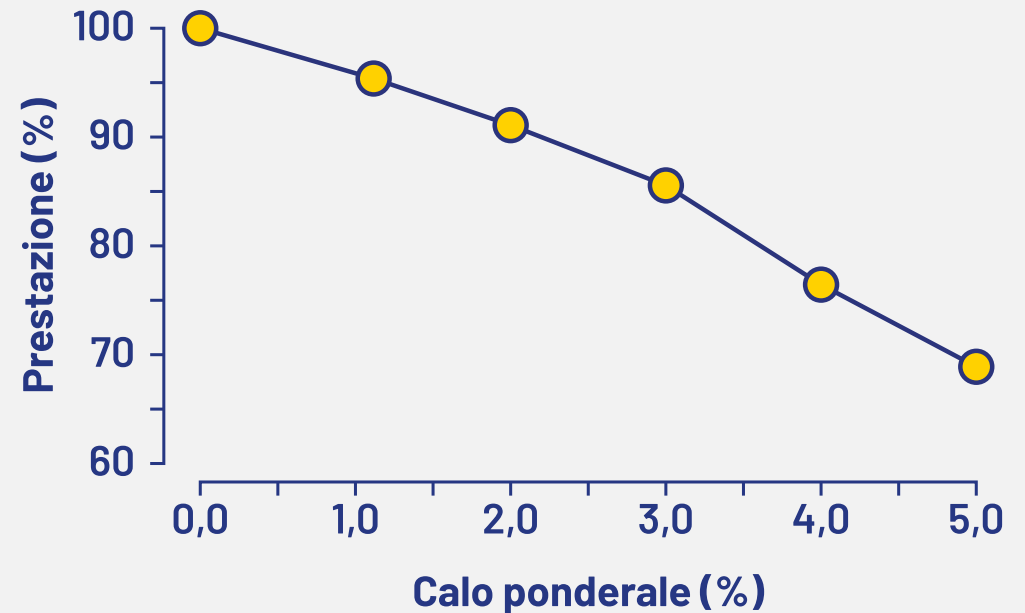
Mal di testa



Nausea



Svenimento



Una perdita del 5% del Peso Corporeo determina una diminuzione della performance del 30%.

Idratazione

Come controllare lo stato di idratazione?



Non aspettare di avere sete per bere!

La percezione della sete è un segnale di parziale disidratazione!



Controlla il colore delle tue urine.



Cambiamenti di peso corporeo

Sei ben idratato?

Controlla il colore delle tue urine



Disidratazione severa
BEVI SUBITO E CHIEDI AL DOTTORE



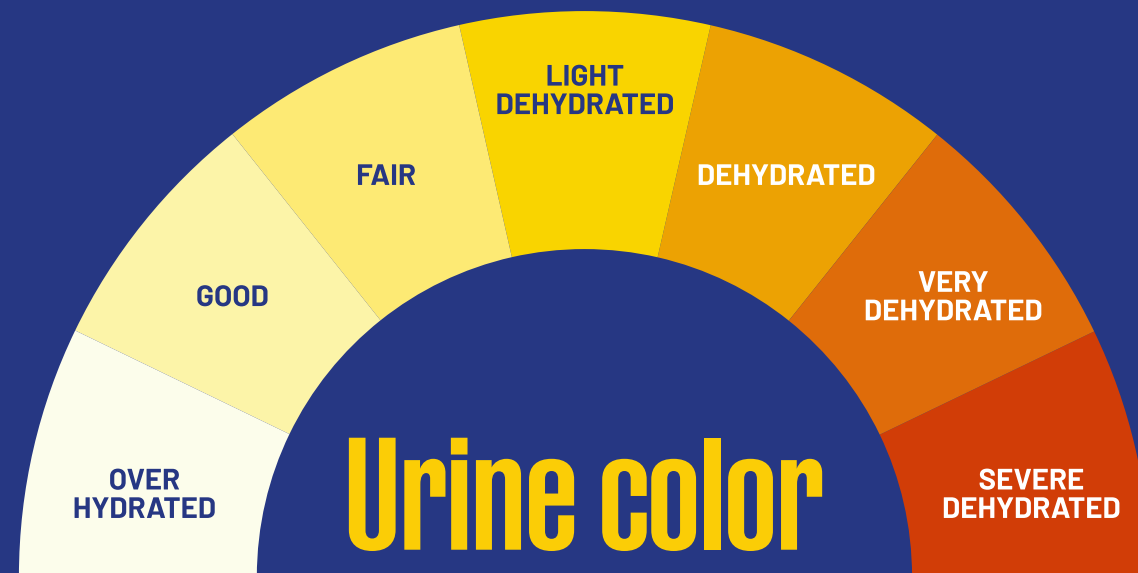
Scarsa idratazione
BEVI SUBITO ACQUA O ELETTROLITI
(MEZZO LITRO OGNI ORA)



Ottima idratazione
BEL LAVORO,
CONTINUA A BERE PIÙ TARDI



Iperidratazione
STAI BEVENDO TROPPO, RIDUCI



Pre-partita: inizia l'attività ben idratato

Quando e quanto bere



Inizia l'allenamento ben idratato

(500 ml nell'ora prima)

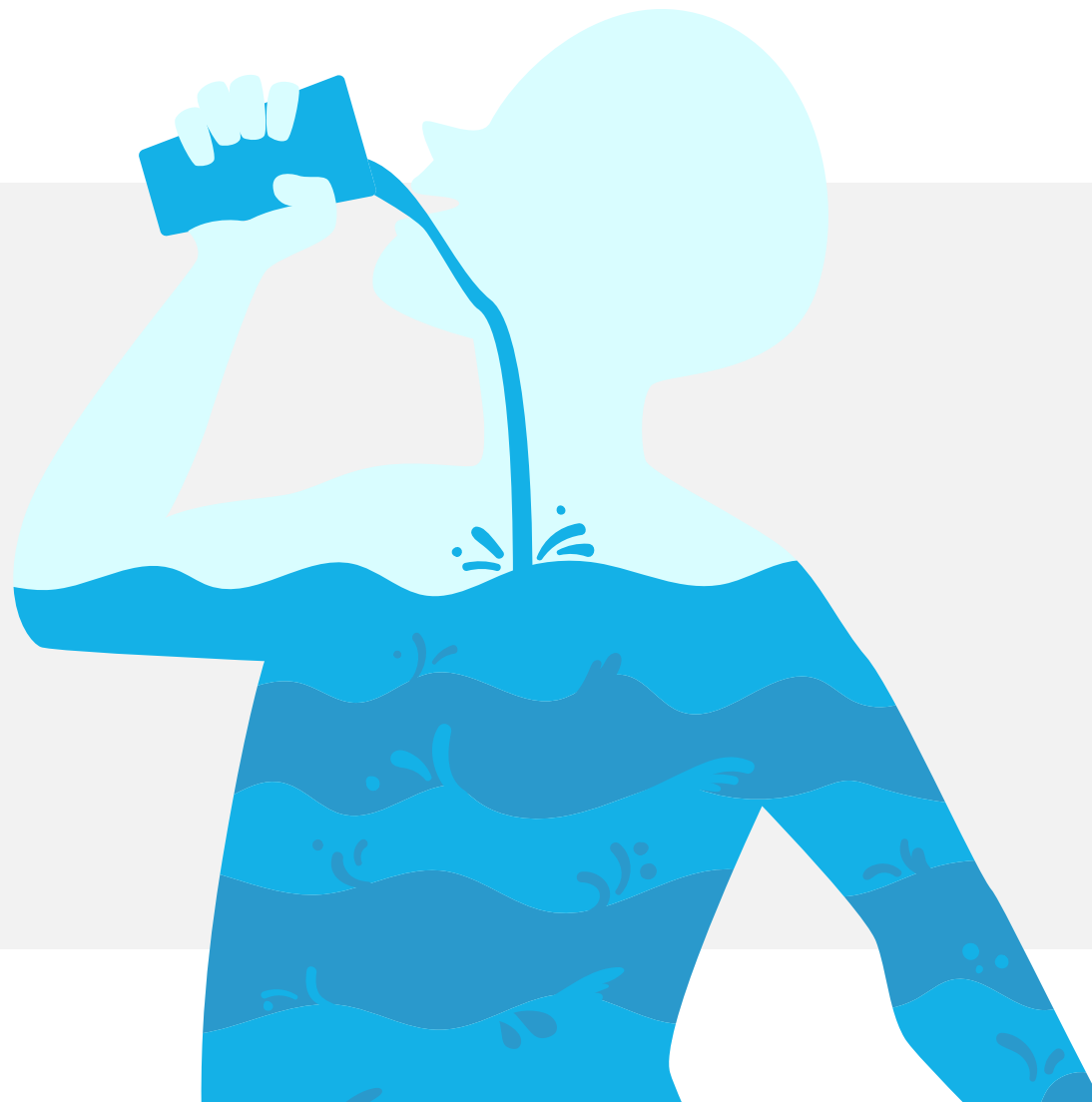


Continua a bere durante l'allenamento

(150/200 ml ogni 20 minuti)



Reidratati dopo l'allenamento





**Non solo performance:
il cibo per il benessere del pianeta**

Sostenibilità alimentare

Le produzioni alimentari attuali sono una delle principali cause di:



Riscaldamento globale



Sovrasfruttamento
delle risorse ambientali

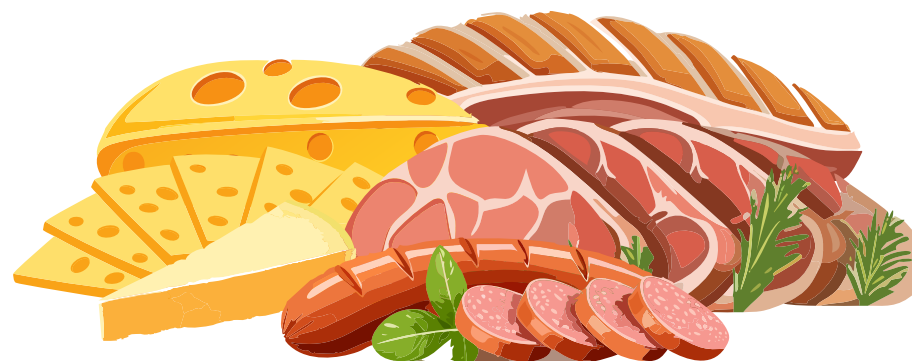


Scomparsa
della biodiversità

La dieta mediterranea è sia la dieta migliore per salute, per gli sportivi e per l'ambiente!



Alimenti per cui è consigliato un consumo maggiore, hanno l'impatto ambientale minore: pane, pasta, cereali, frutta e verdura, semi e frutta secca, legumi



Alimenti per cui è consigliato un consumo minore, hanno l'impatto ambientale maggiore: salumi, carne e formaggi

Sostenibilità alimentare

Cosa fare in pratica:

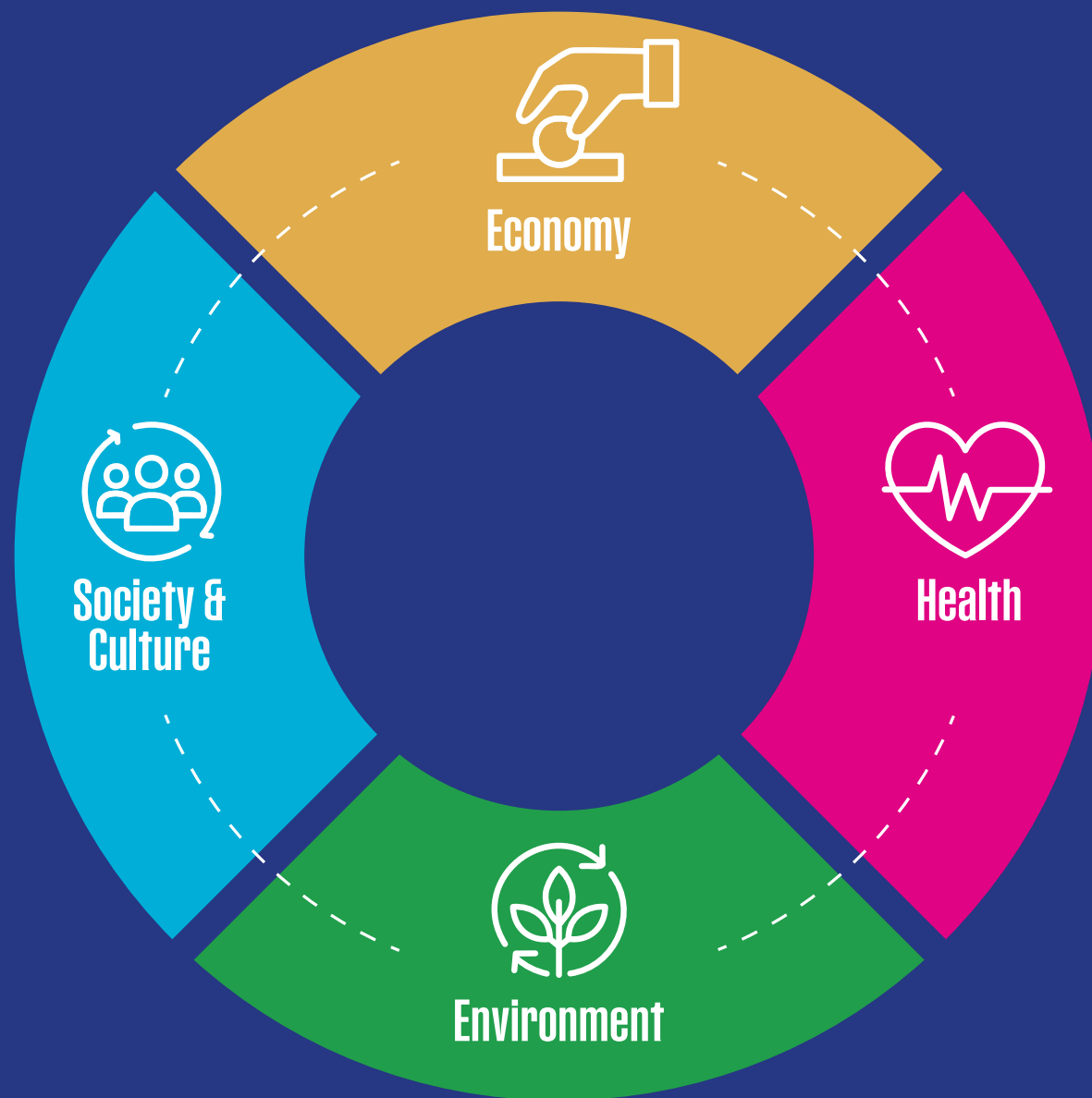
Aumentare il consumo di cereali integrali, legumi, frutta e verdura di stagione, alimenti a basso impatto ambientale;

Limitare il consumo di proteine animali, a più alto impatto ambientale;

Scegliere alimenti diversificati e locali, per sostenere la biodiversità;

Ridurre gli sprechi alimentari;

Evitare imballaggi inutili ed eccessivo utilizzo di plastiche.



Il lato mentale della prestazione

Preparazione mentale



Perché la componente mentale è importante?

Ogni atleta può allenare la componente mentale

Grazie ad un'adeguata preparazione psicologica puoi riuscire a pensare meglio, sentirti meglio ed esprimerti al massimo in allenamento e in partita:

- Acquisendo consapevolezza delle tue caratteristiche e di come “funzioni” in campo
- Avendo chiari gli obiettivi che vuoi raggiungere
- Gestendo la pressione in modo che mente e corpo lavorino per te e non contro di te
- Mantenendo livelli elevati e stabili di fiducia nelle tue capacità
- Concentrandosi su ciò che conta e bloccando le distrazioni
- Gestendo i pensieri negativi e l'autocritica
- Utilizzando in modo efficace il proprio dialogo interno
- Reagendo rapidamente agli errori senza lasciarsi influenzare per il resto della partita
- Imparando a prendere decisioni corrette in modo rapido e chiaro
- Riuscendo a regolare la propria attivazione psico-fisica
- Riducendo la probabilità di infortuni e gestendo meglio un eventuale post infortunio
- Affrontando con maggior efficacia gli ostacoli e le difficoltà che puoi incontrare

La preparazione mentale dell'atleta

Cosa è?

È l'allenamento delle abilità mentali che influenzano la prestazione sportiva.

Queste abilità, infatti, non sono innate e **possono essere sviluppate per essere usate in modo consapevole e mirato.**

A cosa serve?

Un atleta mentalmente preparato è un atleta più completo, responsabile, autonomo, in grado di sfruttare le proprie risorse, di rispondere più efficacemente alle sfide che incontrerà e di raggiungere maggiore piacere e soddisfazione nell'ambito dell'attività sportiva.

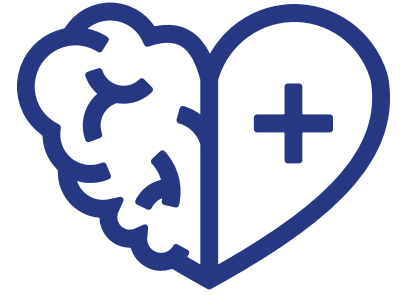
Da cosa si parte?

Come per le altre abilità, anche lo sviluppo di quelle mentali richiede **allenamento**, quindi **tempo e impegno.**

Fondamentale è aumentarne la **conoscenza** e la qualità della loro **gestione** soprattutto nei momenti di maggiore pressione.

Si parte dal capire quali sono i propri punti di forza e le aree di miglioramento su cui lavorare.

Le abilità mentali coinvolte nello sport



ABILITÀ DI BASE



Motivazione e impegno
Consapevolezza
Fiducia in sé stessi

ABILITÀ DI PRESTAZIONE



Definizione degli obiettivi
Gestione dell'attenzione
Gestione delle emozioni
Modulazione dell'energia
Capacità di visualizzazione
Gestione dei pensieri

ABILITÀ FACILITATORIE



Competenze relazionali e comunicative
Gestione dello stile di vita



**Ogni grande campione si forgia
dopo aver superato delle sfide:
il vero successo sta nella forza mentale e nella
determinazione che ci spingono oltre i nostri limiti**

Cosa c'entra il controllo?

In un contesto competitivo, ci sono molti aspetti che puoi consapevolmente gestire (cioè, che dipendono da te), ma ci sono anche numerosi fattori che sfuggono al tuo controllo.

Mentalmente, è fondamentale riuscire a **controllare ciò che è controllabile** e, a fronte di ciò che non puoi modificare, **gestire con efficacia la tua reazione alla situazione**.

Puoi rispondere in modi diversi, ma la cosa importante è avere chiaro che **sei tu**, e non qualcosa o qualcuno, **a determinare come rispondi**.

Le capacità mentali sono un vantaggio in questo senso perché ti allenano ad analizzare le situazioni e scegliere la risposta più efficace.



La base della consapevolezza



Osservati per comprendere come agisce la tua mente e come risponde il tuo corpo e cerca di capire:

Quali sono le tue principali RISORSE: in cosa sei più forte e competente?

Quali sono le tue principali CRITICITÀ: quali sono le cose che potresti migliorare?

Ma anche altri aspetti, ad esempio:

Quali obiettivi vuoi raggiungere?

Quali sono le principali emozioni che senti in certi momenti?

Cosa ti attiva in campo? E cosa ti disattiva?

Cosa ti rende attento e cosa ti distrae?

Cosa ti aiuta a performare meglio?

Come ti comporti quando sei sotto pressione?

Quali sono per te gli ostacoli maggiori?

Ciascuno di noi
è un atleta
**UNICO E
DIVERSO**

Hai chiari i tuoi obiettivi?

Dare ordine, definire delle priorità, dirigere l'attenzione sugli aspetti significativi

Alcuni punti chiave di un GOAL SETTING EFFICACE:

- ▶ Oltre agli obiettivi di risultato (legati ad un esito finale di una partita o di una stagione sportiva), cerca soprattutto di identificare **obiettivi di prestazione**, legati alle competenze, maggiormente sotto il tuo controllo e connessi al miglioramento di un comportamento o di un'abilità decisivi.
- ▶ Formula l'obiettivo **in positivo**: concentrati su ciò che vuoi raggiungere ed ottenere piuttosto che su ciò che vorresti evitare o ridurre.
- ▶ Direzioneati su **obiettivi specifici** (es. se sono attaccante "migliorare il mio posizionamento in zona goal") e non stare solo nel generico (es. "voglio diventare più bravo").
- ▶ Cerca **obiettivi stimolanti** per te **e sfidanti** in termini di difficoltà, ma comunque realisticamente raggiungibili.
- ▶ Tieni in considerazione il **tempo** entro cui vuoi/devi raggiungerli.
- ▶ **Valuta regolarmente** il raggiungimento degli obiettivi.



Consideri la tua attenzione?

Concentrarsi su ciò che conta e sapersi rifocalizzare rapidamente qualora ci sia stata una distrazione.

Devi avere chiaro a cosa fare attenzione

Distingui gli stimoli importanti e utili alla prestazione da quelli irrilevanti (quante volte in partita siamo distratti dal pubblico o da altri pensieri che non c'entrano con il campo?)



Diventa più consapevole del tuo stile attentivo

Ti concentri più sui tuoi aspetti interni (sensazioni, pensieri, movimenti propri) o sulle situazioni che avvengono intorno (azioni dei compagni, degli avversari, etc...)? Cosa ti distrae generalmente? Come fai a recuperare l'attenzione quando ti distrai?



Seleziona bene il tuo focus

Considerando che l'attenzione ha una capacità limitata, cioè non siamo in grado di controllare troppe informazioni contemporaneamente



Concentrati sul momento presente

È l'unico momento in cui puoi avere un impatto (es. quando commetto un errore in partita, rischio di mettere tutta l'attenzione e non sulla qualità delle azioni successive e su quello che ancora di positivo posso fare)



Focalizzati su ciò che puoi controllare

In modo tale da investire al meglio le tue energie e ridurre la pressione competitiva



In campo focalizzati sulla prestazione

Ricordati degli obiettivi di prestazione che hai definito e porta l'attenzione su di essi



...e i tuoi pensieri?

I pensieri sono in grado di influenzare direttamente le tue sensazioni e il tuo comportamento.

È impossibile non pensare: è necessario pensare bene!

Fai attenzione al tuo dialogo interno: il SELF TALK

Ogni atleta ha un self talk e questo parlare "a" e "con" sé si sviluppa in ciascuno naturalmente e dirige le azioni in una direzione o nel suo opposto.
Può essere positivo o negativo: **come è il tuo generalmente?**

Il self talk **si può modificare** ed essere usato consapevolmente in modo vantaggioso.

Self talk funzionale e costruttivo

- Linguaggio positivo e ottimistico: orientati su ciò che puoi fare (es. puoi sostituire "non devo distrarmi" con "posso concentrarmi")
- Messaggi brevi, concisi e concreti
- Focalizzarsi sugli obiettivi che si vuole raggiungere

Self talk disfunzionale

- Linguaggio negativo e pessimistico (es. "non ce la posso fare!")
- Frasi complesse e tanto lunghe
- Focalizzarsi sul fallimento di un obiettivo e sui possibili ostacoli

Che rapporto hai con l'errore?

L'allenamento è un continuo confronto e superamento dei propri limiti e l'errore è **parte normale del percorso**: va compreso, gestito e **utilizzato**.

Come?

- **Considera l'errore come un'informazione** utile da utilizzare per andare verso la direzione giusta piuttosto che un giudizio su di te;
- **Impara da esso**: È normale che ci sia una reazione negativa dinanzi all'errore... sbagliare e non riuscire come vorremmo non piace a nessuno, ma ancora una volta sarà la nostra prospettiva a fare la differenza. Cerca di capire cosa è successo e cosa si è sbagliato, quali alternative potevi considerare, cosa si poteva fare per fare;
- **Usalo per il futuro**: ci sarà sempre un'altra occasione simile in cui mettere in campo quello che da quest'errore si è appreso.





Mentalità efficace e vincente

Non è innata

Non si improvvisa

Non si inventa

Si costruisce attraverso
il comportamento che ogni giorno
scegliamo di avere.

5 passi per iniziare a costruire la giusta mentalità e un efficace approccio mentale agli allenamenti e alle gare

Affronta ogni singolo allenamento con il giusto atteggiamento per renderlo produttivo al massimo

Cerca di essere preciso, attento, disciplinato, ascolta il Mister, e lavora con la squadra nel miglior modo che ti è possibile

A fare la differenza è il modo con cui decidi ogni giorno di "lavorare" quando sei in campo: impegnati e non accontentarti!

Costruisci la qualità della tua partita cominciando dall'allenamento

Come ti alleni, come sei presente mentalmente agli allenamenti e con quale atteggiamento li vivi determina la qualità prestativa che avrai in partita

Impara dall'esperienza

Ogni vittoria come ogni sconfitta possono insegnarti qualcosa di prezioso da mettere in campo la prossima azione o la prossima partita (cosa avresti potuto fare ancora meglio?)

Non cercare di essere perfetto ma efficace

Ascolta i tuoi tecnici e lavora insieme ai tuoi compagni per rafforzare le proprie risorse e perfezionare gli aspetti che ritieni di migliorare.

Lo sport è fatto di momenti up e momenti down

L'atteggiamento migliore dinanzi ai momenti down è quello di mantenersi tenaci rispetto ai propri obiettivi e perseguirli con determinazione, fiducia e pazienza.



**La cosa peggiore che puoi fare
è sprecare il tuo talento.**

Piccole azioni, ripetute nel tempo, ci trasformano.

Ogni giorno, ogni sessione di allenamento, è un passo per crescere e migliorare.

Dormire bene per andare più forte

Dormire bene

3



Riposati come un campione
Svegliati come un vincitore

Il sonno è fondamentale per una buona salute e per recuperare

Durata insufficiente e pessima qualità del sonno

Effetti negativi sulla salute che possono avere un impatto sulla performance e sul benessere di una persona
(anche per persone senza disturbi del sonno)



Deficit cognitivo e funzionalità ridotta

(es. capacità di giudizio e/o
processi decisionali durante una
performance sportiva)



Disfunzioni metaboliche e impedimenti

(es. obesità e diabete,
sensibilità al glucosio)



Disfunzioni immunologiche

(es. diminuzione della capacità di risposta
immunitaria, predisposizione a infezioni
frequenti e recupero prolungato dopo uno
sforzo fisico)



Disfunzione cardiovascolare

(es. ipertensione o aritmie
durante l'attività fisica, difficoltà
nel mantenere un adeguato
livello di resistenza
cardiovascolare)



Disregolazione emotiva

(es. reazioni emotive imprevedibili
o eccessive sotto pressione,
incapacità di gestire stress o
frustrazione durante competizioni
o allenamenti)



**Gli atleti tendono a sottovalutare o ignorano
l'importanza di quantità e qualità del sonno**

I benefici di un buon recupero:

Maggiore consapevolezza

Dormi il tempo necessario in modo efficiente

Maggiore capacità di recupero

Miglioramento della qualità dell'allenamento
e del benessere in generale



Performance ottimizzata



Quantità di sonno raccomandata

7-9 ore di sonno è la quantità ideale per adulti (atleti potrebbero necessitare di qualcosa in più per recuperare dagli sforzi di natura fisica e psicologica propri dell'attività sportiva)



Riduci l'utilizzo di dispositivi elettronici con schermi

Stai alla larga da dispositivi elettronici 2 ore prima di metterti a letto.

Evita la luce blu degli schermi a partire da almeno due ore prima di metterti a letto (smartphone, pc portatili, monitor).

La luce blu sopprime la produzione di melatonina necessaria a favorire l'insorgere del sonno. Evita messaggi, social media, giochi o app varie. Evita i videogiochi.



Fissa una routine di sonno

Fissa una routine prima di andare a letto. Attività come leggere, fare un bagno caldo o meditare ti possono aiutare a rilassare, preparare il corpo per andare a letto ed essere pronto a dormire.



Pisolini intelligenti

I riposini non devono durare più di un'ora e vanno evitati dopo le 15



Ambiente

Usa il letto solo per dormire; non usare il letto per altre attività come guardare la TV, il computer o lo smartphone.

Assicurati che la camera da letto sia silenziosa e più buia possibile; inoltre meglio un po' più fresca che calda.

Controlla il materasso e mettilti comodo.

Non addormentarti davanti alla TV.



Riduci i fattori stressanti e rilassati

I fattori stressanti condizionano la qualità del sonno e hanno un impatto anche sulla performance in generale.

Impara a rilassarti ed escogita le tue tecniche personali di gestione dello stress.

Pratica respirazione profonda e tecniche di rilassamento (eg. meditazione, training autogeno, ecc...)

Tieni un quaderno accanto al letto e annota i fattori che ti creano preoccupazioni.

Come migliorare la qualità del sonno

Evita la luce blu emessa dagli schermi

La luce blu emessa da smartphone, monitor e computer sopprime la produzione di melatonina necessaria per indurre il sonno.

Evita di avere un'esposizione prolungata almeno 2 ore prima di andare a letto.

Meditazione

La meditazione potrebbe essere utile a migliorare la qualità del sonno.

Per aiutarti a fare esercizi di respirazione e meditazione, puoi considerare l'utilizzo di un App di meditazione (tipo Petit Bambou, Mind, Calm o HeadSpace).

Controlla il tuo materasso

Il tuo materasso potrebbe essere troppo vecchio. I materassi durano massimo 9-10 anni e potrebbero contenere allergeni.

Assunzione di melatonina naturale

La melatonina è naturalmente presente nei cibi come succo di ciliegia, lamponi, noci, mandorle, pomodori.

La melatonina potrebbe potenzialmente migliorare il sonno

Migliora la qualità del sonno

Evita caffeina almeno
6 ore prima di andare a dormire



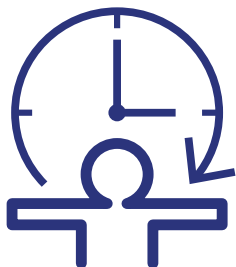
Spegni il telefono



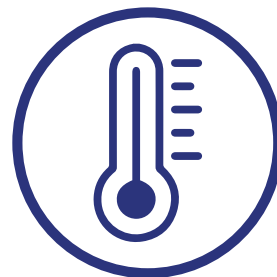
Evita di mangiare e bere
in maniera eccessiva



Cerca di mantenere costante
la tua routine ogni sera



L'ambiente deve essere buio
e avere una temperatura
confortevole (18°-20°)



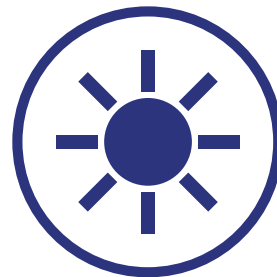
Non fare sforzi intensi prima
di andare a dormire



Utilizza il letto solo per dormire.
Nel caso non riuscissi,
alzati per un po'



Cerca di avere una luce
intensa e naturale al risveglio



Cerca di svegliarti
sempre alla stessa ora



Digitalizzazione del monitoraggio della salute

Monitoraggio della salute



Sapevi che oltre il 55% della popolazione vive in uno stato di disidratazione cronica?

Perché? Perché nessuno conosce davvero il proprio livello di idratazione.

Fino ad ora!

Scopri il primo Servizio di Monitoraggio dell'Idratazione che analizza la tua urina in tempo reale, senza dover cambiare le tue abitudini.

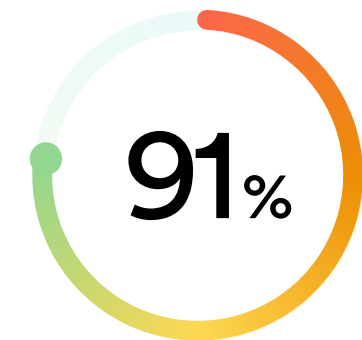
Ti basta urinare nei vespasiani intelligenti per accedere a informazioni precise e utili sul tuo stato di idratazione.

KAMLEON® S-URINAL

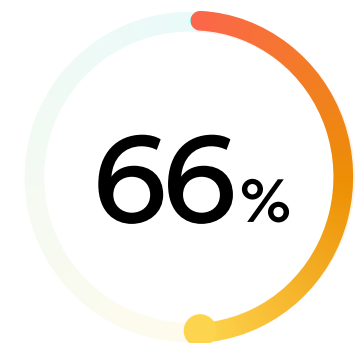
Servizio di Monitoraggio
dell'Idratazione



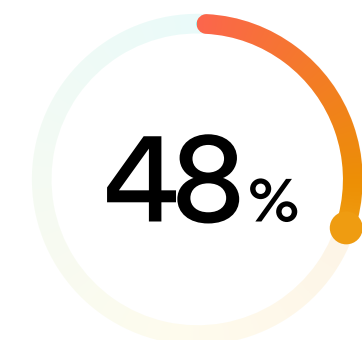
Significato delle metriche



Risultato 77 - 100%
Molto ben idratato



Risultato 66 - 76%
Idratato



Risultato 34 - 65%
Disidratato



Risultato 1 - 33%
Molto disidratato

L'obiettivo non è raggiungere un livello di idratazione del 100%, ma mantenere un equilibrio tra acqua ed elettroliti. Un eccesso di acqua senza minerali può causare una demineralizzazione e compromettere la tua qualità della vita.

Benefici di una buona idratazione



Aumenta le prestazioni fisiche.



Ottimizza il recupero muscolare.



Migliora l'umore e la funzione cerebrale.



Previene e allevia il mal di testa.



Migliora la prontezza di riflessi.



Favorisce la coordinazione motoria.



Riduce la stanchezza e le vertigini.



Aumenta i livelli di energia.



Regola la temperatura corporea.

Per maggiori informazioni sugli studi scientifici che supportano questi benefici, contatta Kamleon scrivendo a info@kamleon.com.

Ogni utente è il titolare dei propri dati personali. Kamleon è pienamente conforme al GDPR e alla normativa spagnola LOPDGDD, garantendo in ogni momento un'archiviazione sicura, un accesso controllato e un trattamento dei dati in linea con la legislazione vigente.



Thank you



WORKSHOP SERIES_5

FLUID BALANCE AND EXERCISE



WATER: an essential food

Food that is necessary for HEALTH and PERFORMANCE

Regulates:

- **Cardiovascular system**
- **Central Nervous System**
- **Muscle**
- **Termoregulation**
- **Respiration**

PERFORMANCE



LOSING WATER: SWEATING

Water + Sodium + Potassium + Calcium + Magnesium + Chloride

Up to 2,5 liters / hour



60 - 90 minutes

DEHYDRATION

= Fluid losses > 2% of body weight

High risk of dehydration in soccer because of length of activity, high sweating rates, inopportunity to drink

DEHYDRATION



SYMPTOMS	EFFECTS ON PERFORMANCE
• Thirst • General malaise • Fatigue • Headache DO NOT WAIT TO BE THIRSTY TO DRINK!!!!	Impairs: • Aerobic performance, • Technical skills (dribbling speed), • Sprints, • Jumps, • Cognitive functions

↓ **PERFORMANCE**

WHAT TO DO: PREVENT DEHYDRATION



- 1. START THE ACTIVITY WELL-HYDRATED**
- 2. CONTINUE TO DRINK DURING THE EXERCISE**
- 3. REHYDRATE AFTER EXERCISE**

1. START THE ACTIVITY WELL HYDRATED

500 ml the night before;



500 ml in the morning after waking up;



400-600ml in the 20-30 minutes before the exercise



2. CONTINUE DRINKING DURING THE EXERCISE



150 - 200 ml every 20 minutes (if possible)



3. REHYDRATE AFTER EXERCISE

Assessment of dehydration:

- **Body mass change**
- **Thirst**
- **Urine colour**



URINE COLOUR

ARE YOU WELL HYDRATED?
Check your urine's colour



SEVERE DEHYDRATION

Drink water and
ask the doctor

POOR HYDRATION

Drink now
(water or electrolytes:
half liter per hour)

PERFECT HYDRATION

Good job, continue
to drink later

HYPER HYDRATION

You're drinking too much:
cut back



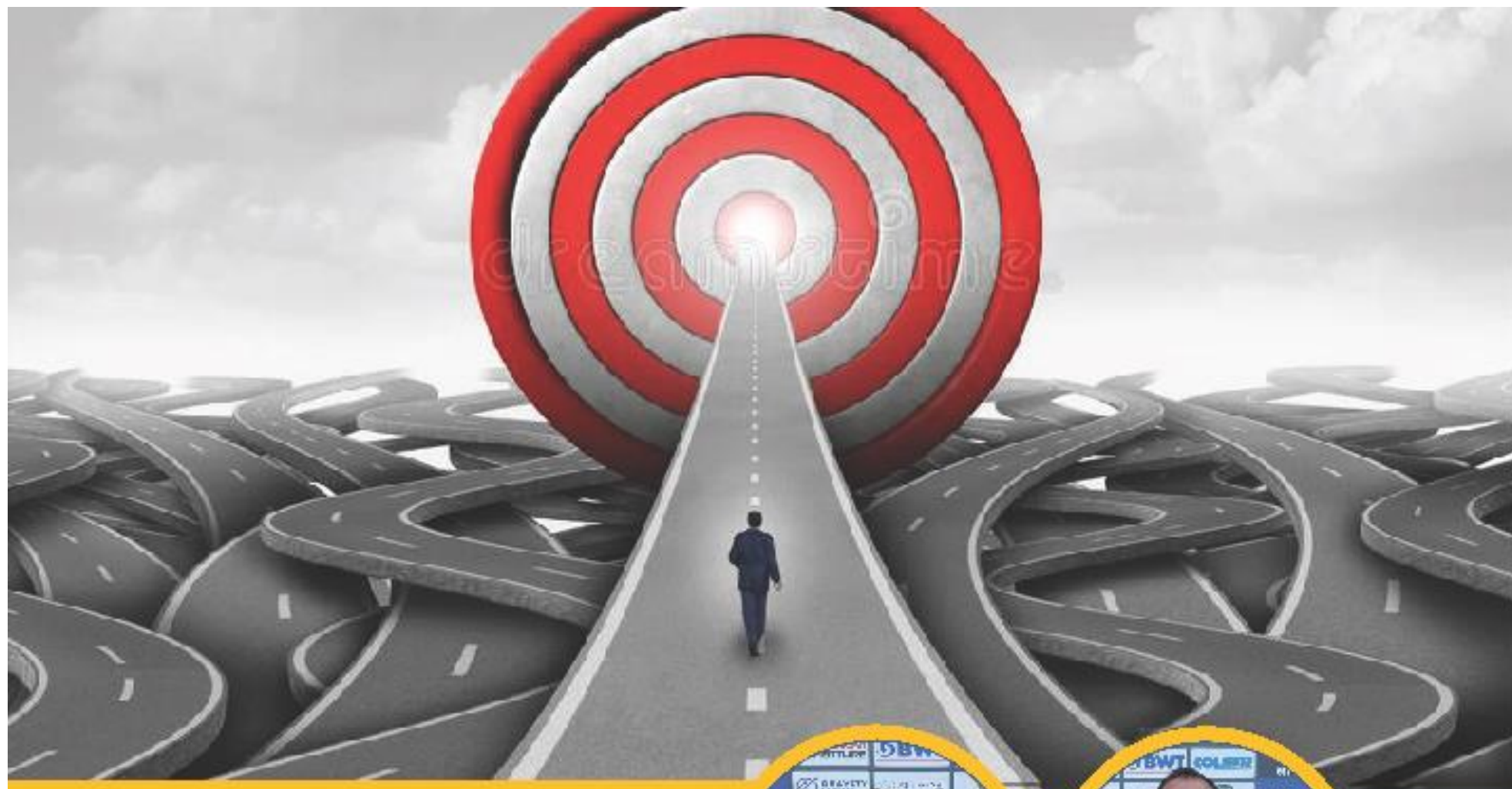
Rompipallone.it  si trova presso
San Siro Stadio.

Contenuto suggerito per te · 20 h · 

Un tranquillo Gigi [#Buffon](#) mentre beve l'elisir di
lunga vita.

[#interparma](#) [#gigibuffon](#)





WORKSHOP SERIES



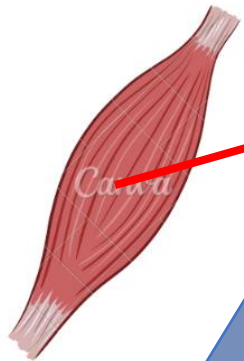
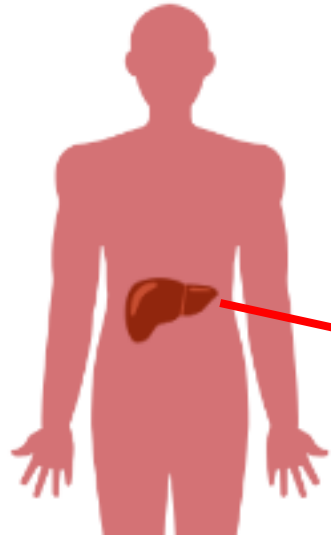


WORKSHOP SERIES_8

NUTRIRSI PER IL MATCH



CARBOIDRATI = BENZINA



GLICOGENO
=
CARBOIDRATI



Preparare la partita dal MD-1



CARBoidRATI
+
LIQUIDI



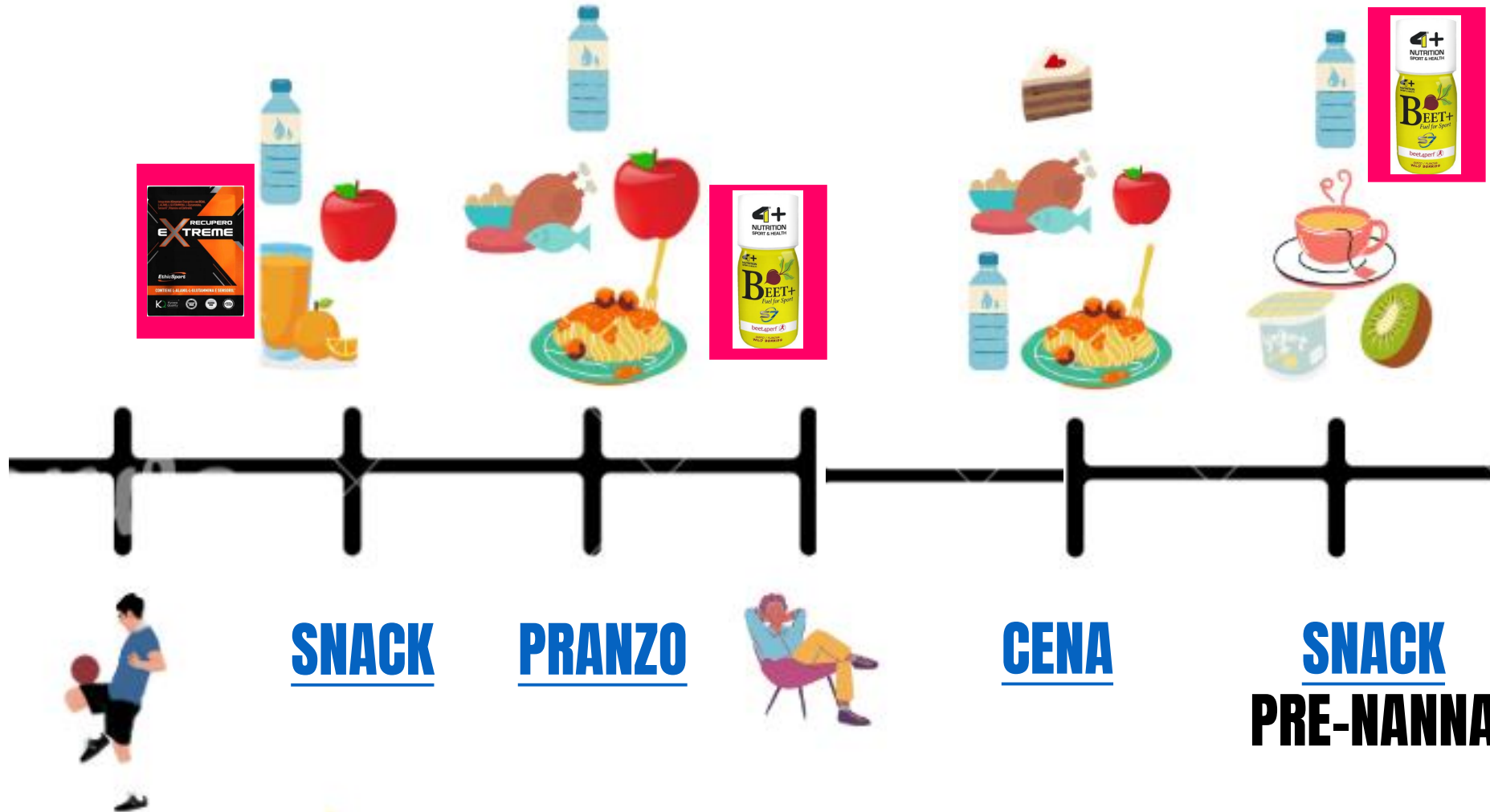
PROTEINE
GRASSI

**Fare 5-6 pasti il giorno
prima**

1. Colazione
2. Snack
3. Pranzo
4. Snack
5. Cena
6. Pre-nanna

CARBoidRATI
(per 75kg di peso)
→ 500-550g

MATCH DAY -1 (Venerdì)



ESEMPI DI PASTI

SNACK



- **Un bicchiere di succo d'arancia: 15g carbo**
- **Integratore: 30g carbo**

ESEMPI DI PASTI

PRANZO



- **Pasta o riso: 150g → 50g carbo**
- **Un pezzo di carne / pesce → 0g carbo**
- **Un frutto → 15g carbo**



- **Più ossigeno al muscolo.**
- **Antiossidante**

ESEMPI DI PASTI

CENA



- **Pasta o riso: 150g → 50g carbo**
- **Patate: 150g → 30g carbo**
- **Un pezzo di carne / pesce → 0g carbo**
- **Due pezzi di crostata → 50g carbo**

ESEMPI DI PASTI

SNACK PRE-NANNA



- **Yogurt: 0g carbo**
- **Miele: 15g carbo**
- **Kiwi: 10g carbo**

MATCH DAY - Pre match



ESEMPI DI PASTI

COLAZIONE



- **Cereali: 40g → 30g carbo**
- **Marmellata/Miele: 15g carbo**
- **Un bicchiere di succo d'arancia: 15g carbo**
- **Yogurt: 0g carbo**
- **Pane, 1 fetta → 25g carbo**
- **Uovo strapazzato → 0g carbo**

ESEMPI DI PASTI

PRANZO



- **Pasta, riso o spaghetti: 150g → 50g carbo**
- **Un pezzo di carne / pesce → 0g carbo**
- **Un frutto → 15g carbo**



MATCH DAY - Durante il Match



ESEMPI DI PASTI

PRIMA DEL WARM UP



- **Shot pre-match: 30g carbo + caffeina**
- **Elettroliti: idratante + caffeina**

DOPO IL WARM UP



- **Gel: 20g carbo**

ESEMPI DI PASTI



DURANTE LA PARTITA



- **1-2x performance sete: 20-35g carbo**



- **‘Giallo’: 30g carbo**
- **Gel: 30g carbo**

ESEMPI DI PASTI

POST PARTITA

CARBOIDRATI + PROTEINE



- **Smoothies (latte di riso + banana + proteine WHEY + Creatina)**
- **Muffin / Sushi / Hamburger / Wrap / ...**



TOTALE CARBOIDRATI



**CARBOIDRATI
+
LIQUIDI**



**PROTEINE
GRASSI**



**NECESSARI MA IN
PICCOLE QUANTITA'**

**TEORIA
CARBOIDRATI
(per 75kg di peso)
→ 500-550g**



**PRATICA
CARBOIDRATI
→ 530g**

ACQUA: SEMPRE E QUANTA?

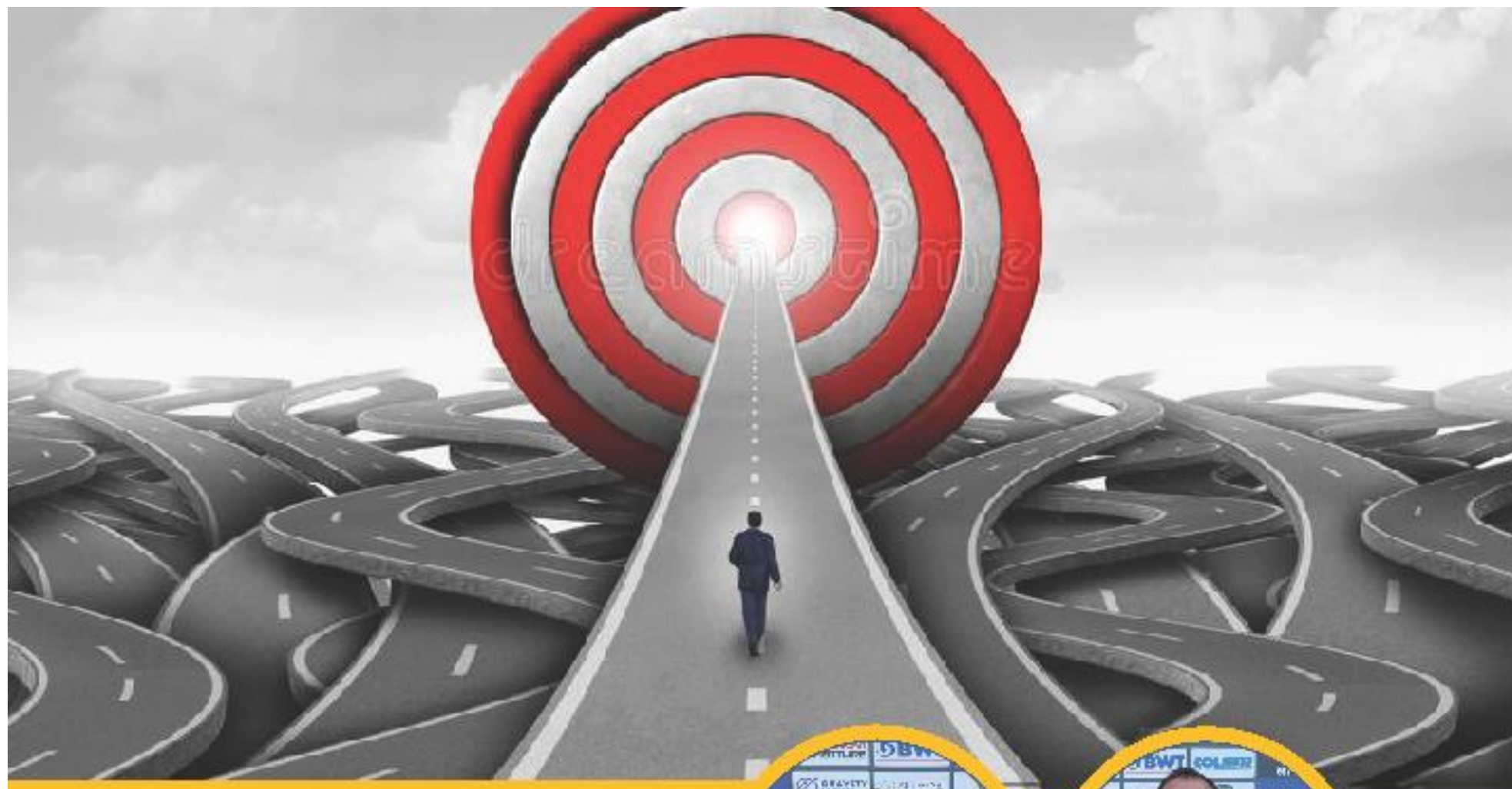
500 ml la notte prima del match;

500 ml a colazione;

500ml tra la colazione e l'arrivo allo stadio

400-600ml nei 20-30 minuti prima dell'inizio





WORKSHOP SERIES

