

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 30 (1973)

Heft: 11

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

Lo sportivo a tavola

Walter Schudel

N.d.R. Capo-cuoco diplomato, l'autore di questo articolo è stato a più riprese responsabile «gastronomico» d'importanti manifestazioni sportive internazionali. Ed è appunto in tali occasioni che egli ha potuto constatare la parziale assenza (sia fra organizzatori sia fra gli sportivi stessi) di un principio di alimentazione adeguato allo sforzo dell'atleta.

Nelle righe che seguiranno egli propone alcuni consigli (ed è il caso di dire: di facile digestione) in un riuscito connubio d'arte gastronomica e di scienza dietetica.

La funzione dell'alimentazione nello sport

Ad ogni manifestazione sportiva, praticamente, viene stabilito un nuovo primato. Questo, di regola, resiste breve tempo poi è uguagliato e infine migliorato. Come mai? Ci si pone questa domanda spesso volte e la risposta è complessa. Infatti molte sono le componenti che permettono di raggiungere traguardi elevati nella competizione: abbiamo dapprima le moderne tecniche di allenamento, sistematici e calcolati, utilizzati con successo già nella formazione sportiva dei giovani. Segue la scienza medica, con le sue ricerche e le sue direttive volte a migliorare le capacità di prestazione dei diversi organi, con le indicazioni giuste per l'allenamento e l'alimentazione. Ed è proprio l'alimentazione adeguata che sta alla base della prestazione d'alto valore.

Le pietanze sul menu devono quindi fornire allo sportivo le importanti sostanze nutritive, preparate in modo appetitoso, nella giusta proporzione e in piacevole variazione.

La composizione dell'alimento

La composizione dell'alimento destinato allo sportivo di punta differenzia in alcuni punti da quello normale. Le prestazioni sono maggiori e di conseguenza deve pure essere aumentata la quantità degli alimentari. Innanzitutto occorre tener presente un maggiore, ma non estremo, fabbisogno di idrati di carbonio. Nelle prestazioni della durata fino a 20 minuti, la produzione di energia si basa principalmente sugli idrati di carbonio e, in primo luogo, zucchero. Per questa ragione, prima di importanti competizioni, occorre «fare il pieno» del deposito glicogeno. Si rivela particolarmente utile, uno o due giorni prima della gara, consumare grandi quantità di zucchero di canna, zucchero d'uva e miele, sostanze conosciute per la loro rapida fornitura di energia. Un cibo carbonico ricco di calorie è però svantaggioso dato il suo grosso volume e peso. Non è dunque raccomandabile una lunga dieta esclusivamente di idrati di carbonio.

Come fornitori di energia per il lavoro muscolare, oltre agli idrati di carbonio, troviamo i grassi che, in questo caso, assumono una grande importanza.

Per la produzione delle sostanze muscolari durante il periodo di allenamento e prima delle competizioni è giustificato un alto fabbisogno di proteine. In generale è consi-

gliabile da 1,5 fino a 2,0 g di proteine per peso del corpo e al giorno, purchè siano per il 60% di provenienza animale.

I cibi contenenti proteine, se preparati in modo giusto, sono facilmente digeribili e saziano in modo durevole.

In previsioni di importanti competizioni, occorre pure assicurare all'organismo dello sportivo un sufficiente afflusso di vitamine. La mancanza di vitamine riduce la capacità di prestazione ed è quindi fondata l'esigenza di alimenti ricchi di vitamine.

L'intero sistema di alimentazione dello sportivo può essere suddiviso in tre gruppi:

- I. l'alimentazione d'allenamento
- II. l'alimentazione prima della competizione
- III. l'alimentazione di competizione.

Il primo gruppo è composto di alimenti costruttivi: devono essere ricchi di proteine e rappresentare soprattutto un'alimentazione di sintesi.

L'alimentazione prima della competizione serve a riempire le riserve del corpo; ricca di idrati di carbonio, di facile digestione, può contenere anche proteine.

Durante la competizione l'alimentazione dev'essere ricca di zucchero o di idrati di carbonio facilmente assimilabili.

Occorre inoltre tener conto della maggiore necessità di liquidi; aggiunte di sale solo in casi eccezionali.

Cosa mangiare

Come si pianifica scrupolosamente l'allenamento prima di un'importante gara, così si dovrebbe fare per l'alimentazione, cioè pianificare la composizione dei pasti dei 10 giorni che precedono la competizione.

A causa delle stagioni e, soprattutto, delle trasferte all'estero, risulta sempre difficile ottenere i generi alimentari desiderati.

Lista dei generi alimentari adatti alla sussistenza prima e durante la competizione:

carne di vitello	spezzatino arrosto scaloppina alla griglia, costoletta spezzatino o trancia di fegato alla griglia filetto
carne di manzo	scaloppina bistecca, costata (roastbeef) filetto stufato lesso (non troppo grasso) carne secca

carne d'agnello	costoletta cosciotto
volatili	pollastrelli tacchino
pesci	pesci d'acqua dolce: trota coregone persico, ecc. pesci di mare: sogliola merluzzo razza, ecc.
verdure	spinaci carote, sedano, scorzanera pomodori, melanzane insalata barbabietole, patate carciofi, finocchio peperoni
frutta	arance, banane, uva, melone mele, pompelmi pere, fichi mandorle, noci uva sultanina, limoni pesche, ciliege, albicocche prugne cotte succhi di frutta
prodotti cereali	riso farina fiocchi d'avena (porridge) polenta pane integrale pane biscottato pane di segale biscotti
latte e latticini	latte, formaggio, burro, yoghurt, ricotta, panna, creme-dessert
uova fresche	
minestre	brodo ristretto minestre di carne, verdura, pastina
bevande	latte a base di malto caffè-latte succhi di frutta succhi di verdura brodino

In generale occorre evitare:

- carne grassa (carne di maiale)
- salsicce
- verdure flatulenti, cioè tutti i cavoli

- cipolle e frutti leguminosi
- frutta fresca con nocciolo
- bevande gelate e cibi refrigerati
- cibi piccanti.

Come cucinare

I generi alimentari consigliati devono pure essere preparati nel modo giusto affinché il loro valore non venga annientato o la digeribilità non sia difficile a causa del grasso eccessivo. La carne dev'essere salata e condita con spezie solo pochi attimi prima della cottura o anche dopo qualora si trattasse di piccoli pezzi (scaloppine, costolette, ecc.). Prima d'arrostire, scaldare bene la padella e l'olio affinché, al momento della cottura, i pori della carne si chiudano immediatamente evitando il deflusso delle proteine.

Ecco una tabella in merito alla temperatura del grasso e dell'olio per la cottura in padella o nel forno come pure per la frittura:

bistecca	inizio 170° poi 130°
costata	inizio 170° poi 130°
filetto (châteaubriand)	inizio 160° poi 125°
filettini (tournedos)	inizio 170° poi 140°
scaloppine di vitello	inizio 140° poi 130°
costoletta di vitello	inizio 140° poi 125°
bistecca o costoletta di maiale	inizio 140° poi 130°
costoletta d'agnello	inizio 140° poi 130°
scaloppina o costoletta impanata	inizio 130° poi 110°
spezzatino di manzo	inizio 200°
spezzatino di vitello	inizio 180°
spezzatino di maiale	inizio 180°
spezzatino di fegato e rognoni	inizio 160°
frittura di pesce	inizio 140° poi 110°

Nella misura del possibile arrostitire la carne alla griglia.

Per questo metodo di cottura occorre poco olio, la carne riposa sulla grata e i vapori possono evadere. Con la contrazione dei pori, la carne trattiene i prelibati succhi che ne determinano il gusto e la bontà. L'aria calda che circola sotto la carne arrostita toglie il contenuto idrico delle proteine ed evita una bruciatura.

Come mangiare

L'ambiente a tavola e lo stato d'animo dello sportivo durante il pasto sono fattori spesso trascurati. Il cuoco non è solo responsabile della squisitezza dei cibi ma, inoltre, si deve preoccupare di avere una sala bene areata, il coperto pulito, se possibile con decorazioni floreali e assicurare un'atmosfera rilassata. Gli sportivi devono potersi riprendere dagli sforzi durante il pasto e apprezzare le pietanze senza preoccupazioni e senz'essere disturbati.

È assolutamente necessario masticare bene e mangiare lentamente allo scopo d'evitare un sovraccarico nervoso agli organi di digestione.

Paura e prestazione nell'atletica leggera

Ernst Strähl - Macolin

Torna a proposito il vecchio proverbio: «l'occhio vuole la sua parte».

I cibi ben cucinati dovrebbero essere sempre serviti in modo attraente. Una presentazione appetitosa stimola l'apparato digestivo e permette di apprezzare «il mangiar bene».

I pasti del giorno di gara

Dopo aver seguito un'alimentazione pianificata nel periodo precedente la competizione, occorre ora concentrare l'attenzione soprattutto sugli intervalli d'ingerimento dei cibi il giorno stesso della gara.

In generale, ovvero in condizioni normali di partenza, la nutrizione può essere ripartita in colazione, pranzo e cena. Fra un pasto e l'inizio della gara occorre comunque rispettare una pausa di 3 ore (2½ fino a 3½).

In caso di particolare eccitazione o nervosismo è consigliabile consumare i singoli pasti in piccole quantità e a orari diversi.

La colazione può essere ricca. Sono consigliabili le uova (3 min.) mentre occorre rinunciare al formaggio il giorno di gara. Come bevanda, dalle esperienze, risulta particolarmente apprezzato il Pront-ovo diluito in ¾ d'acqua e ¼ di latte. In singoli casi anche tè o caffè.

Nelle pause di riposo, prima o dopo una gara, è permesso bere a piacimento, in particolare tè leggermente zuccherato (rosa canina) o brodino magro. Se possibile il tè dev'essere tiepido. Da evitare in modo assoluto sono le bevande gelate. Anche durante manifestazioni sportive bene organizzate, l'orario delle partenze può subire sostanziali modifiche. Lunghi periodi di attesa provocano appetito, soprattutto quando il pasto è già stato consumato da lungo tempo. Sarà vantaggioso in questi casi avere a disposizione una piccola «razione d'emergenza» composta a piacimento (biscotti, ovo-sport, tè, zucchero d'uva, ecc.). Qualora l'intervallo fra il pasto e l'inizio della gara fosse di 3-4 ore, il pranzo sarà di conseguenza di medie proporzioni, per esempio:

succo di pomodoro	brodo o brodino con uovo
—	—
bistecca alla griglia	scaloppina di vitello
riso	salsa chiara
carote	puré di patate
—	—
frutta cotta	yoghurt con biscotti

Il giorno di gara si devono evitare **tutti** i cibi la cui digestione è difficile, come pure le verdure crude e insalate.

Sovente, dopo la competizione, gli atleti mancano di appetito fino a quando gli organi interni si siano riadattati alla funzione digestiva. Come stimolante dell'appetito, in questi casi, è particolarmente consigliabile un brodino.

Introduzione

Nella presentazione sportiva elevata non c'è posto per la paura — questa l'opinione generale del pubblico. Invece, prima di una gara, lo stesso sportivo risente una certa angoscia e un'inquietudine interna che però non lascia trasparire né a se stesso né all'allenatore, né men che meno all'avversario. Ma l'allenatore conosce l'influsso della paura sulla prestazione e prova a deviarla su binari positivi.

Le considerazioni che seguono potranno servire da esempio e dovrebbero permettere agli allenatori e preparatori di atletica di meglio scoprire questo fenomeno e di adottare contro-misure appropriate.

Tipi e cause di paura nell'atletica leggera

Il termine «paura» viene impiegato in generale per mettere in un fascio tutte le tensioni interne. Quando, come nello sport, si parla di assistenza psicologica, occorre allora differenziare con più esattezza. La domanda precisa è questa: di che cosa può aver paura uno sportivo?

Nell'atletica si possono distinguere tre tipi di paura:

1. timore del rischio
2. paura dell'ignoto
3. paura di fallire.

Prima di poter spiegare i tre tipi d'apparizione dell'inquietudine con esempi tolti dall'atletica, è indispensabile una chiarificazione terminologica dalla quale dipenderanno direttamente alcune nozioni psicologiche.

La reazione dinnanzi a un rischio che implichi un pericolo per la salute o la vita viene definito timore, termine fondamentale che può essere accomunato alla nozione minaccia vitale. La paura dell'ignoto occupa una posizione intermedia: da una parte è strettamente legata alla minaccia vitale (fisica), dall'altra rientra nel concetto di minaccia esistenziale (sociale) che si manifesta nella paura di fallire.

Timore del rischio include tutti questi timori che potrebbero essere legati a dolori e ferite. Nell'atletica leggera esistono minacce fisiche dirette solo in poche discipline (salto con l'asta, corsa a ostacoli). Non si deve comunque sottovalutare l'influsso indiretto di un timore di lesione, motivato o presunto, sulla prestazione (strappi muscolari, ecc.).

Ogni atleta che ha provato la competizione conosce la paura dell'ignoto. Essa aumenta in modo preponderante in occasione di gare internazionali o di trasferte all'estero e lo stato di tensione interna raggiunge limiti quasi insopportabili: incertezza in merito alle proprie condizioni di forma, l'avversario, il pubblico, le circostanze esterne come il viaggio, l'alloggio, l'alimentazione, ecc., per citarne alcune.

Questo sovraccarico mentale può influenzare per un lungo periodo la preparazione della competizione.

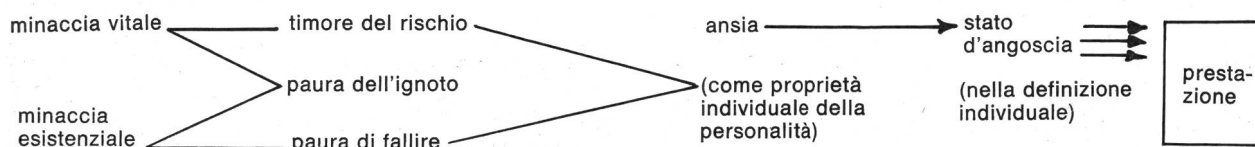
Con la paura di fallire si raggiunge il campo dei fenomeni puramente psichici che non sono più realmente percettibili come le origini dei due tipi di paura già descritti. In tutte le discipline di atletica è facile incappare in una «stupida» sconfitta o in una prestazione «ridicola». L'eventualità di fallire, di non raggiungere lo scopo, di non riuscire a fronteggiare la situazione sia verso l'esterno, sia verso se stessi, sono fattori che costituiscono una forte tensione angosciosa. Essa limita la capacità di prestazione e può

addirittura, legata a un complesso di inferiorità, condurre a una nevrosi d'angoscia.

La paura favorisce o limita la prestazione?

Gli specialisti d'atletica sono unanimi nel porre al primo posto, senza alcun dubbio, la paura di fallire. Rischio e incertezza possono essere contenuti e ridotti al minimo con una preparazione tecnica e tattica, con misure d'ordine organizzativo e con un'informazione sufficiente. Tuttavia tutte le differenti forme di comportamento e di valutazione, che sono strettamente legate alla personalità, possono essere influenzate tramite un'azione esterna solo in modo limitato. L'ansia esercita un influsso differenziato sulla personalità, ciò provoca reazioni individuali molto diverse, determinate in larga misura da presupposti ereditari e dall'educazione.

Origini e tipi di paura come pure la relazione fra paura — stato d'angoscia — prestazione, si possono rappresentare schematicamente come segue:



Di regola la paura — di qualsiasi genere — è considerata un freno alla prestazione poichè si ripercuote principalmente in modo negativo sulla volontà di gareggiare e sulla facoltà di concentrazione.

Nell'atletica leggera, questo influsso negativo sulla concentrazione si manifesta in particolare nelle corse veloci, nelle discipline tecniche e nelle gare multiple. La ricettività, o al contrario la resistenza, offerta ai tentativi di diversione esterna esercitata dalla paura, varia di caso in caso. Inserendo nell'allenamento regolare alcuni esercizi mentali si potranno ridurre al minimo gli effetti negativi esercitati sulla concentrazione durante la competizione. Le corse di mezzo-fondo e di fondo costituiscono un caso particolare. Il ritmo elevato (soprattutto alla partenza) oppure la reputazione degli avversari, possono condurre rapidamente alla rassegnazione quei concorrenti predisposti all'angoscia; altri atleti invece, coscienti del loro valore e

ben disposti, reagiscono in modo contrario utilizzando la paura come stimolo alla prestazione.

Conclusione

Compito dell'allenatore è quindi di utilizzare nel modo migliore l'aumento del livello delle funzioni psicologiche legate ad ogni stato d'angoscia dei suoi atleti. Se ne trarranno profitti sia in allenamento sia in competizione. In quest'ultimo caso, la volontà di prestazione dell'atleta dev'essere predominante rispetto alla paura, poichè la padronanza dello stato d'angoscia si trasforma allora in capacità di prestazione. Fortunatamente le componenti psichiche non sono valutabili con precisione matematica, cosicchè all'allenatore resterà il difficile ma importante compito di creare e mantenere i contatti umani con gli atleti che gli sono stati affidati.