

## **LA DIETA EQUILIBRATA PER UN GIOVANE CALCIATORE**



*ALIMENTAZIONE SABATO O GIORNO PRE-GARA*

*ALIMENTAZIONE PER GIORNI DI GARA MATTINO*

*ALIMENTAZIONE PER GIORNI DI GARA POMERIDIANA*

*ALIMENTAZIONE GIORNO DI GARA SERALE*

*ALIMENTAZIONE GIORNI DI ALLENAMENTO SOLO POMERIDIANO*

*ALIMENTAZIONE GIORNO DI ALLENAMENTO MATTINO E POMERIGGIO*

*ALIMENTAZIONE GIORNO DI SCUOLA CON ALLENAMENTO*

*ALIMENTAZIONE GIORNI DI SCUOLA/LAVORO CON ALLENAMENTO*

## **CHE COS'E' LA DIETA EQUILIBRATA E COME REALIZZARLA PER UN GIOVANE SPORTIVO**

L'uomo deve produrre energia, di conseguenza deve incamerare energia. Ciò è possibile attraverso l'assunzione di alimenti.

Questi non hanno la sola funzione energetica, ma devono fornire anche vitamine, Sali minerali, proteine, carboidrati, acqua.

Non è quindi soltanto un problema di calorie: altrimenti, per realizzare una dieta di 2000 calorie, basterebbe l'introduzione di 500 grammi di zucchero al giorno. Le 2000 calorie devono essere fornite per un 60% circa (1200 cal.) da carboidrati o zuccheri (gr.300), per un 30% circa (600cal.) da grassi (gr.66) e per il restante 10% circa (200cal.) da proteine (gr.50).

Ecco perché l'uomo, come onnivoro, non solo può mangiare di tutto, ma deve mangiare di tutto. Cibi di origine vegetale e cibi di origine animale in quantità e qualità proporzionali, tali da rappresentare l'equilibrio della dieta. Solo in questo modo viene assicurato un rifornimento non soltanto di energia, ma di tutte le sostanze nutrizionali di cui necessita.

In teoria, è importante che i vari cibi vengono assunti contemporaneamente, perché la loro perfetta utilizzazione dipende dalle caratteristiche e dalle qualità chimico-fisiche intrinseche che risultano supplementari e complementari. In pratica l'organismo è naturalmente e logicamente preparato ad affrontare situazioni nelle quali non è possibile realizzare la contemporaneità della introduzione.

Per questa ragione, l'equilibrio fra cibi (cibi di origine animale e cibi di origine, cibi con proteine, carboidrati, grassi, vitamine e Sali minerali di apporto specifico e complementare e supplementare) va ricercato più che in una obbligatoria razione giornaliera (che rappresenterebbe naturalmente l'ideale), in razioni che nell'ambito di una settimana ricoprano tutti i fabbisogni.

Riteniamo utile ed interessante fornire i dati relativi alle qualità e quantità medie raccomandate di cibo, da introdursi nell'ambito di **una settimana**, da parte di giovani studenti fra i 10 e 14 anni, anche se è logico far presente che fra un giovane di 10 e uno di 14 anni, anche in rapporto al peso, le necessità possono variare anche del 20%.

### **AUTORI:**

**PROF. MANLIO CIPOLLA** SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT    **DOCENTE DI SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE DELL'UNIVERSITÀ DI PAVIA**

**DR. EZIO GIANI**                      **SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT**

## **RAZIONI SETTIMANALI RACCOMANDATA**

<b>3,5 litri di latte parzialmente scremato</b>	<b>(0,5 litri al giorno)</b>
<b>350 gr. di riso</b>	<b>( 50 gr. al giorno)</b>
<b>350 gr. di pasta</b>	<b>( 50 gr. al giorno)</b>
<b>700 gr. Di carne magra</b>	<b>(100 gr. al giorno)</b>
<b>sostituibile anche con bresaola o prosciutto privato del grasso visibile.</b>	
<b>700 gr. di pesce</b>	<b>(100 gr.al giorno)</b>
<b>700 gr. di verdure verde (insalate, spinaci, etc.)</b>	<b>(100 gr. al giorno)</b>
<b>700 gr. di verdure rossa (carote, pomodori, etc.)</b>	<b>(100 gr. al giorno)</b>
<b>700 gr. di patate</b>	<b>(100 gr.al giorno)</b>
<b>210 gr. di legumi secchi (ceci, lenticchie, fagioli, etc.)</b>	<b>( 30 gr.al giorno)</b>
<b>700 gr. di legumi freschi ( piselli, fagioli, fagiolini)</b>	<b>(100 gr.al giorno)</b>
<b>350 ml di olio di olivo</b>	<b>(50 ml. al giorno)</b>
<b>70 gr. di burro</b>	<b>(10 gr.al giorno)</b>
<b>350 gr. di formaggio semi grasso (ricotta, fior di latte, etc.)</b>	<b>(50 gr. al giorno)</b>
<b>1.4 kg. di frutta verde</b>	<b>(200 gr. al giorno)</b>
<b>1.4 kg. di frutta rossa (ciliegie, arance, mandarini, melone, etc.)</b>	<b>(200 gr. al giorno)</b>
<b>2 uova</b>	

## **ALIMENTAZIONE SABATO O GIORNO PRE - GARA**

### **COLAZIONE :**

Thè o caffè macchiato  
Spremuta di pompelmo o arancia  
1 frutto ed eventualmente pane  
tostato e miele

### **PRANZO :**

Spaghetti al pomodoro  
Carne ai ferri  
Insalata o verdura  
1 panino  
frutta fresca  
spremuta di frutta e acqua

### **MERENDA :**

Thè al limone o al latte  
Biscotti o crostata

### **CENA :**

Risotto alla parmigiana  
Carne arrosto o pollo arrosto  
o coniglio arrosto  
Insalata o verdura  
1 panino  
Frutta fresca

## **ALIMENTAZIONE PER GIORNI DI GARA AL MATTINO**

**( ore 9,30 / 10,30)**

### **COLAZIONE :**

Thè o caffè macchiato

Spremuta di pompelmo

1 frutto ed eventualmente biscotti o pane  
tosato con miele

(almeno 2 ore prima gara)

### **FINE GARA :**

Bevanda zuccherata con Sali minerali

### **PRANZO :**

Spaghetti o riso alla parmigiana o  
ravioli al burro

Carne ai ferri o pollo o pesce

verdure cotte e/o insalata

1 porzione di formaggio

1 o 2 panini

Frutta fresca o spremuta di pompelmo

acqua

### **CENA :**

Minestra o passata di verdure con riso  
e prezzemolo

pesce alla griglia o carne o pollo arrosto  
o formaggio

Insalata

2 panini

frutta fresca spremuta di pompelmo

o succo di miele e acqua

## ALIMENTAZIONE PER GIORNO DI GARA POMERIDIANA

(14,30 / 15-16)

### COLAZIONE :

Thè o caffè macchiato

Spremuta di pompelmo o  
arancia

1 frutto

Miele con crackers o pane  
tostato

### PRANZO

( almeno tre ore prima di  
inizio gara)

Mezza porzione di carne ai  
ferri con contorno

oppure mezza porzione di  
spaghetti pomodoro e basilico

frutta fresca o cotto

Spremuta di arancia

### PRE-GARA ED INTERVALLO

Bevanda zuccherata (glucosio  
– fruttosio – maltodestrine)

Spremuta di frutta

### DOPO GARA

(Circa un'ora dopo)

Premuta di frutta o frullato di  
frutta

### CENA

Minestra di verdure in brodo  
di carne con riso oppure  
risotto

Carne (filetto o costata) ai  
ferri

verdure fresca e/o insalata

1 panino

Spremuta di frutta e acqua

## ALIMENTAZIONE GIORNO DI GARA SERALE

(ore 20,30 – 21)

### COLAZIONE

---

Thè o caffè macchiato

Spremuta di pompelmo o  
arancia

1 frutto

### PRANZO

-----

Riso alla parmigiana o al burro

Carne ai ferri o pollo allo  
spiedo

Insalata o verdure fresche

1 panino

Spremuta di frutta o succo di  
miele ed eventuale acqua

### ORE 17/17,30

-----

Thè al limone o al latte

biscotti o crostata di frutta

Spremuta di pompelmo o  
arancia

### PRE GARA ED INTERVALLO

-----

Bevanda zuccherata con Sali  
minerali

### DOPO GARA

-----

Spremuta di frutta o acqua

o succo di miele

In inverno o climi freddi:

latte caldo con miele

---

## ALIMENTAZIONE GIORNO DI ALLENAMENTO SOLO POMERIDIANA

### COLAZIONE

---

Thè o caffè con latte

Spremuta di pompelmo o  
arancia

Pane (eventualmente tostato)

Miele o marmellata

Prosciutto cotto o crudo

-----

### PRANZO

Prosciutto cotto o crudo  
oppure ½ porzione carne o  
fegato di vitello

2 patate al forno o bollite

Spremuta di arancia o  
pompelmo

-----

### DOPO ALLENAMENTO

Bevanda zuccherata con Sali  
minerali

-----

### CENA

Minestra di verdure con riso e  
prezzemolo in brodo di carne  
oppure riso alla parmigiana o  
spaghetti al pomodoro e  
basilico oppure ravioli al  
burro versato

Carne filetto o crostata a ferri  
o pollo allo spiedo o pesce ai  
ferri o fegato di vitello

Insalata e/o verdure fresche  
crude

1 o2 panini

frutta fresca o cotta o  
scioppata

Spremuta di frutta  
eventualmente acqua



## ALLIMENTAZIONE GIORNO DI ALLENAMENTO MATTINO E POMERIGGIO

### COLAZIONE

---

2 ore prima inizio allenamento

Thè o caffè con latte

spremuta pompelmo o frutta

1 fetta pane tostato o  
biscottato

burro 5gr    miele

### FINE ALLENAMENTO:

-----

Bevanda zuccherata

### PRANZO

Prosciutto cotto o crudo o ½  
porzione di carne con  
contorno di riso

frutta fresca   spremuta di  
frutta   acqua

### FINE ALLENAMENTO

-----

Bevanda zuccherata

### CENA

Minestra o passato di verdura  
con riso o pasta oppure risotto  
alla parmigiana oppure  
spaghetti al burro

Carne (roastbeef o costata ai  
ferri) o pesce alla griglia

Verdure fresche e/o insalata

1 porzione di formaggio

1 o 2 panini

frutta fresca o cotta

Spremuta di frutta

Acqua

---

# ALIMENTAZIONE GIORNO DI SCUOLA CON ALLENAMENTO

(ore 14,30 – 15)

## COLAZIONE

Thè o caffè con latte

Spremuta di pompelmo o  
arancia

Pane 1 frutto

## SPUNTINO ORE 11

1 frutto

Toast al prosciutto e  
formaggio

## PRANZO NON DOPO LE 12.30

Allenamento ore 14,30 - 15,00

Crostata di mele o di frutta

Frutta fresca o cotta

Spremuta di arancia

Solo se richiesto:

Pane tostato e prosciutto  
crudo

## DOPO ALLENAMENTO

Latte caldo con miele o  
bevanda zuccherata con Sali  
minerali

## CENA

Minestra o passato di verdure  
con riso

Carne (roastbeef o costata ai  
ferri) o pesce alla griglia

Verdure fresche e/o insalata

1 o 2 panini

frutta fresca o cotta

Spremuta di frutta

Acqua

# ALIMENTAZIONE GIORNI DI SCUOLA/LAVORO CON ALLENAMENTO

(20 – 20,30)

## COLAZIONE

---

Thè o caffè con latte

Spremuta di pompelmo o  
arancia

Pane 1 frutto

## PRANZO

-----  
Riso alla parmigiana o al burro  
oppure spaghetti al pomodoro

Carne ai ferri o pollo allo  
spiedo

Insalata o verdure fresche

2 panini

Spremuta o eventuale acqua

## ORE 17,30

-----  
Thè al limone o al latte

Biscotti o crostata di frutta o  
pane e prosciutto

## DOPO ALLENAMENTO

-----  
Latte caldo con miele o  
bevanda zuccherata con Sali  
minerali d'estate

## CENA

-----  
Minestra o passato di verdure  
con riso

Carne o pesce alla griglia

Verdure fresche e/o insalata

1 o 2 panini

frutta fresca o cotta

Spremuta di frutta

---



## OSSERVAZIONI

Non è stato menzionata l'acqua a pasto poiché sarebbe più opportuno che gli atleti bevessero acqua lontano dai pasti. Per il pasto, dovrebbe essere sufficiente l'acqua contenuta negli alimenti (*specie frutta e verdura*) nelle spremute e nel vino, quando permesso.

Qualora gli atleti ne sentissero necessità, dovrà essere preferita l'acqua minerale non gassata nella quantità di un quarto di litro a testa per pasto.

# TOPALLENATORI E-BOOK'S

UN E-BOOK DA 15 GOL A STAGIONE!



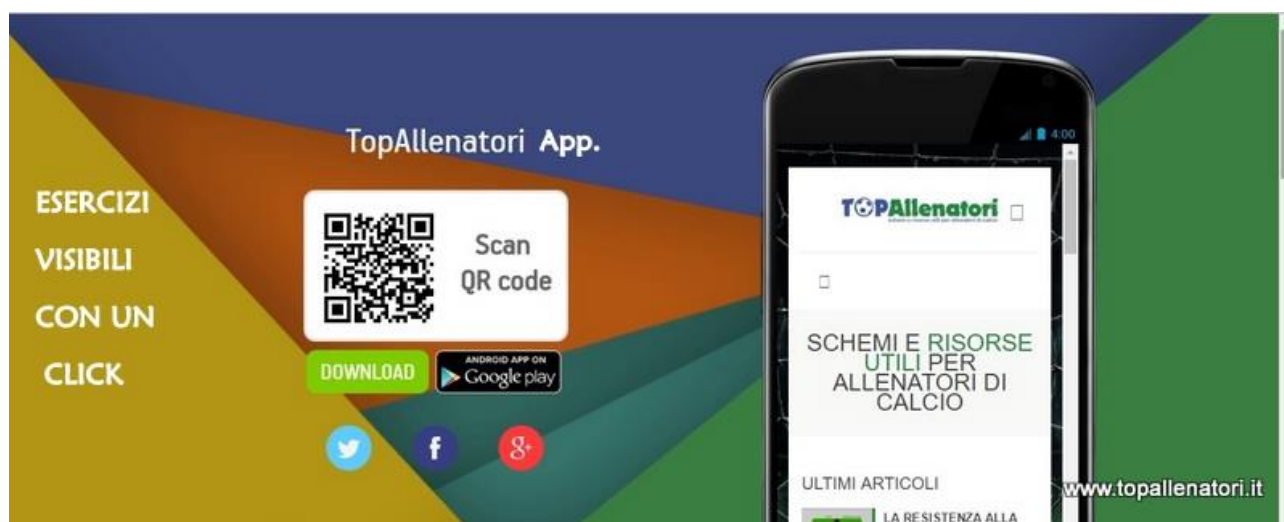
Molti gol vengono segnati direttamente o sugli sviluppi di una situazione di palla inattiva. Ogni stagione, quasi un terzo delle reti realizzate proviene dagli sviluppi di questa tattica a palla ferma.

Il nuovo E-Book di trentasei pagine proposta e scritto dal Mister La Camera Luciano, allenatore UEFA B: Trainer di diverse squadre importante a livello professionistiche, espone All'interno delle trentasei pagine, le migliori proposte su palla inattiva (corner, punizione laterale, punizione centrale e rimessa laterale) . L'autore all'interno dei quattro capitoli, spiega come ingannare le difese negli ultimi venticinque metri, con semplici esercizi accompagnate da immagini, assegnazioni compiti e addestramenti.

<http://www.topallenatori.it/schemi-su-palle-inattive/>

La redazione di Topallenatori annuncia la creazione del suo nuovo App su Google Play Store. Un indispensabile per tutti gli addetti ai lavori nel settore calcio. Il dispositivo una volta installato gratuitamente, permette agli allenatori di avere sempre a portata di mano tutte le informazioni (dal sito) che servono per allenare, addestrare, insegnare, programmare e visionare rapidamente tutti gli articoli.

<http://www.topallenatori.it/topallenatori-app-android-su-google-play/>





Questo nostro e-book, dedicato in modo particolare a chi intende dedicarsi all'insegnamento del calcio nell'attività di base. Mesociclo di allenamenti e giochi in un ebook per la scuola calcio Pulcini. Dieci sessioni di allenamenti strutturato e illustrato in un linguaggio semplice ed efficace. Un formato comodo (PDF) pronto da portare con se in campo.

<http://www.topallenatori.it/ebook-pulcini-calcio/>

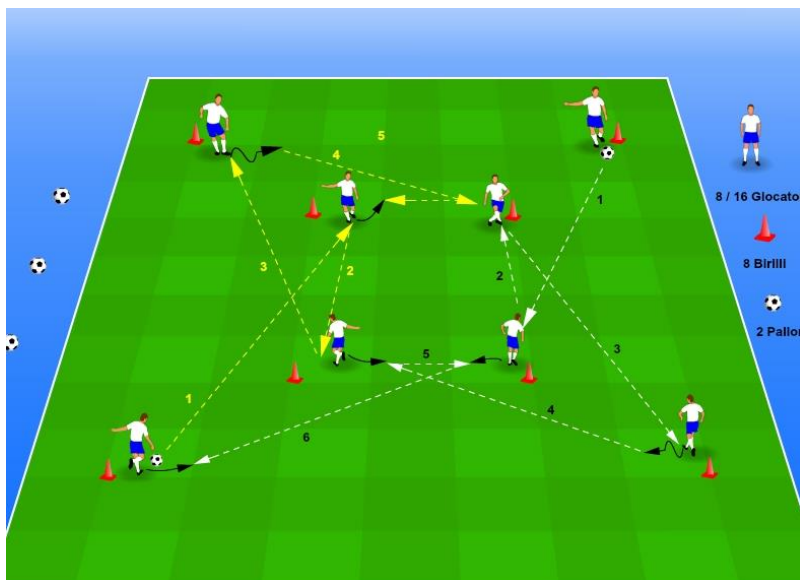
<http://www.topallenatori.it/e-book/>



<http://www.topallenatori.it/allenamenti-esordienti/>

Lo switch della tattica: "Switch" parola inglese che tradotto significa "cambiare", la Tattica è sinonimo di risolvere le problematiche che i giocatori affrontano durante le gare sia in fase di possesso che non. Esercitare questi cambiamenti tattiche utilizzando il metodo partite: si crea due campetti adiacenti di dimensioni ridotte, si stabilisce in ogni campetto una situazione tattica da risolvere per le due squadre sia in fase di possesso e non, con un tempo stabilito alla massima intensità. Al termine del tempo stabilito, le quattro squadre cambiano campo, adattandosi velocemente alla nuova situazione tattica del momento. Il punto Fondamentale è la presenza dei collaboratori con il tecnico a bordo dei campetti a incitare e dare dei consigli quanto possibile.

**TUTTI GLI E-BOOK SONO IN FORMATO PDF**



## MODULO 4 4 2 NEL CALCIO

### IL MODULO CLASSICO "IN LINEA"

È il modulo più comune nel calcio odierno. La tipologia di 4-4-2 più diffusa e popolare è quella detta in linea. Si definisce in tal maniera poiché i giocatori in ogni reparto del campo (difesa, centrocampo, attacco) si dispongono in linea retta. A differenza della variante successiva, ovvero quella del rombo, il 4-4-2 in linea è un modulo che predilige il gioco sulle fasce.

## MODULO 4 4 2

### IL SISTEMA DI GIOCO



Questo nuovo ebook in formato PDF vi propone un "training" diverso in ottica tattica dandovi spunti interessanti con il metodo Circuito.

<http://www.topallenatori.it/modulo-4-4-2/>