



**NOWDIPLOMA**

LA TUA SCUOLA ONLINE

**ALIMENTAZIONE E  
INTEGRAZIONE PER LO  
SPORT E  
MOTIVAZIONE E  
AUTOSTIMA NELLO  
SPORT.**

## INDICE

**1. Alimentazione e integrazione per lo sport.**

**2. Motivazione e autostima nello sport.**



# 1. Alimentazione e Integrazione per lo Sport

L'alimentazione è uno dei fattori più critici per gli atleti, poiché influisce direttamente sulle performance, sul recupero e sulla salute generale.

L'integrazione può fornire supporto quando le esigenze nutrizionali non possono essere soddisfatte solo attraverso la dieta.

## 1.1 Principi Fondamentali dell'Alimentazione Sportiva

### 1.1.1 Macronutrienti

I macronutrienti forniscono l'energia necessaria per sostenere l'attività fisica e influenzano direttamente le prestazioni atletiche.

- **Carboidrati:**

- **Funzione:** I carboidrati sono la principale fonte di energia per gli sportivi, specialmente durante attività ad alta intensità. Durante l'esercizio, i carboidrati vengono immagazzinati nel corpo sotto forma di glicogeno nei muscoli e nel fegato. Quando l'energia è necessaria, il glicogeno viene convertito in glucosio, fornendo energia immediata.
- **Fonti:** Include cereali integrali, frutta, verdura e legumi. Le raccomandazioni per gli atleti variano, ma in genere dovrebbero consumare il 45-65% delle calorie giornaliere dai carboidrati. Gli atleti di endurance potrebbero avere bisogno di 6-10 grammi di carboidrati per chilogrammo di peso corporeo al giorno, a seconda dell'intensità e della durata dell'allenamento.
- **Momento di Assunzione:** È consigliabile assumere carboidrati prima, durante e dopo l'allenamento. I carboidrati ad assorbimento rapido, come le banane o le bevande sportive, possono essere utili durante l'attività.

- **Proteine:**

- **Funzione:** Le proteine sono essenziali per la riparazione e la crescita dei tessuti muscolari. Svolgono anche un ruolo importante nella sintesi di enzimi e ormoni. Le proteine aiutano a mantenere il sistema immunitario e a fornire energia in caso di carenza di carboidrati.



- **Fonti:** Carni magre, pesce, uova, latticini, legumi e noci. Gli atleti dovrebbero mirare a consumare circa 1,2-2,0 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno, a seconda del tipo di sport e della fase dell'allenamento.
- **Distribuzione:** È importante distribuire l'assunzione proteica durante il giorno, cercando di consumare fonti proteiche ad ogni pasto e spuntino per ottimizzare la sintesi proteica.
- **Grassi:**
  - **Funzione:** I grassi sono una fonte importante di energia durante esercizi a bassa intensità e sono essenziali per l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K). I grassi sani supportano anche la salute cardiovascolare.
  - **Fonti:** Grassi sani includono avocado, noci, semi, olio d'oliva e pesce grasso (es. salmone). Gli atleti dovrebbero assumere il 20-35% delle loro calorie dai grassi, dando la priorità ai grassi insaturi.
  - **Attenzione ai Grassi Saturi e Trasformati:** Limitare i grassi saturi e i grassi trans è cruciale per la salute generale.

### 1.1.2 Micronutrienti

I micronutrienti, comprese le vitamine e i minerali, sono essenziali per mantenere la salute e sostenere le prestazioni atletiche.

- **Vitamine:** Ogni vitamina ha una funzione specifica, ma molte sono coinvolte nel metabolismo energetico, nella sintesi del collagene e nella protezione contro lo stress ossidativo.
  - **Vitamina C:** Essenziale per la riparazione dei tessuti e la funzione immunitaria.
  - **Vitamine del Gruppo B:** Fondamentali per il metabolismo energetico; le fonti includono cereali integrali, carne, uova e latticini.
- **Minerali:**
  - **Calcio:** Fondamentale per la salute delle ossa e la contrazione muscolare. Le fonti includono latticini, verdure a foglia verde e pesce con ossa.
  - **Ferro:** Essenziale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Le carenze di ferro possono portare a una riduzione della



performance. Fonti includono carne rossa, legumi e cereali fortificati.

- **Idratazione:** Mantenere un'adeguata idratazione è fondamentale per la performance sportiva. La disidratazione può ridurre la capacità di esercizio e aumentare il rischio di infortuni. Gli atleti devono bere acqua e, in caso di esercizi prolungati, considerare bevande sportive contenenti elettroliti (sodio, potassio) per reintegrare i sali minerali persi.

## 1.2 Strategia Alimentare per Atleti

### 1.2.1 Piani Alimentari Personalizzati

- **Analisi delle Esigenze Energetiche:** Determinare il fabbisogno calorico totale di un atleta richiede di considerare l'età, il sesso, il peso, l'altezza e il livello di attività fisica. La formula di Harris-Benedict e quella di Mifflin-St Jeor possono essere utilizzate per calcolare il metabolismo basale e aggiungere il dispendio energetico dell'attività fisica.
- **Distribuzione dei Macronutrienti:** Stabilire le proporzioni ideali di carboidrati, proteine e grassi in base agli obiettivi dell'atleta. Ad esempio, un atleta di resistenza potrebbe necessitare di una maggiore percentuale di carboidrati, mentre un atleta di forza potrebbe concentrarsi di più sulle proteine.

### 1.2.2 Nutrizione Pre- e Post-Allenamento

- **Nutrizione Pre-Allenamento:** Consigliare pasti ricchi di carboidrati e poveri di grassi e fibre 1-3 ore prima dell'attività fisica per garantire energia e prevenire disturbi gastrointestinali. Esempi includono un frullato di banana e yogurt, o una barretta energetica.
- **Nutrizione Post-Allenamento:** Dopo l'allenamento, è cruciale consumare carboidrati e proteine per favorire il recupero muscolare. Un pasto o uno spuntino che combina carboidrati e proteine (come un frullato proteico con frutta o pollo con riso) è ideale entro 30-60 minuti dalla fine dell'esercizio. La regola generale è di consumare circa 1-1,5 grammi di carboidrati per chilogrammo di peso corporeo e 10-20 grammi di proteine.



## 1.3 Integrazione Alimentare

### 1.3.1 Tipi di Integratori

- **Proteine in Polvere:** Utilizzate per aumentare l'assunzione proteica, specialmente nei momenti in cui non è possibile consumare cibi solidi. Le proteine del siero di latte, caseina e proteine vegetali (come piselli o riso) sono comuni.
- **Creatina:** Un integratore ampiamente studiato, la creatina aumenta la disponibilità di ATP (adenosina trifosfato), migliorando la performance durante esercizi ad alta intensità e di breve durata.
- **Aminoacidi a Catena Ramificata (BCAA):** Questi aminoacidi (leucina, isoleucina, valina) possono aiutare a ridurre la fatica e migliorare la sintesi proteica durante e dopo l'esercizio.
- **Integratori di Elettroliti:** Utilizzati per reintegrare i sali minerali persi durante la sudorazione. Questi possono includere sodio, potassio, magnesio e calcio, utili per mantenere l'equilibrio idrico e la funzione muscolare.

### 1.3.2 Considerazioni sull'Integrazione

- **Efficacia e Sicurezza:** È fondamentale che gli atleti consultino professionisti della salute e dell'alimentazione prima di iniziare qualsiasi regime di integrazione. Non tutti gli integratori sono adatti a tutti gli atleti e potrebbero avere effetti collaterali indesiderati.
- **Dosi Raccomandate:** Seguire le linee guida per le dosi raccomandate è essenziale per evitare effetti collaterali indesiderati e per massimizzare l'efficacia dell'integrazione.

## 2. Motivazione e Autostima nello Sport

La motivazione e l'autostima sono fattori chiave che influenzano le prestazioni atletiche e il benessere psicologico degli sportivi.

Comprendere come funziona la motivazione e come sviluppare l'autostima è essenziale per raggiungere il successo sportivo.



## 2.1 Motivazione

### 2.1.1 Tipi di Motivazione

- **Motivazione Intrinseca:** Si riferisce al desiderio di partecipare a un'attività per il piacere e la soddisfazione che essa offre. Gli atleti motivati intrinsecamente tendono a impegnarsi in uno sport per la passione e l'amore per l'attività, spesso mostrando un alto livello di impegno e perseveranza.
- **Motivazione Estrinseca:** Deriva da fattori esterni, come premi, riconoscimenti e risultati. Gli atleti possono essere motivati a vincere trofei o a guadagnare sponsor, il che può fornire un'incentivazione immediata ma potrebbe non essere sostenibile a lungo termine.

### 2.1.2 Teoria dell'Autodeterminazione

- **Autonomia:** Gli atleti devono sentirsi in controllo delle proprie scelte e del proprio allenamento per mantenere un alto livello di motivazione. Questo può essere raggiunto attraverso la scelta degli obiettivi e la pianificazione dell'allenamento, aumentando il senso di responsabilità.
- **Competenze:** La percezione della propria abilità e competenza nell'attività sportiva è cruciale. L'allenamento e la pratica costante portano a un miglioramento delle abilità, aumentando la motivazione e la fiducia in se stessi.
- **Relazioni:** Le interazioni sociali, come il supporto di allenatori e compagni di squadra, influenzano profondamente la motivazione. Relazioni positive e un ambiente di supporto migliorano il benessere psicologico e aumentano la motivazione intrinseca.

## 2.2 Autostima

### 2.2.1 Definizione di Autostima

- **Concetto di Autostima:** L'autostima è la valutazione che un individuo fa di se stesso, influenzata da esperienze personali, successi e fallimenti. Un'alta autostima è spesso correlata a migliori prestazioni, mentre una bassa autostima può portare a insicurezza e prestazioni inferiori.



## 2.2.2 Fattori che Influenzano l'Autostima

- **Successi e Fallimenti:** I risultati ottenuti influenzano la percezione di sé. Raggiungere obiettivi personali può aumentare l'autostima, mentre il fallimento può ridurla. È importante affrontare i fallimenti come opportunità di crescita piuttosto che come segni di inadeguatezza.
- **Feedback Esterno:** I commenti e le valutazioni di allenatori, compagni di squadra e familiari possono avere un grande impatto sull'autostima. Il feedback positivo rinforza la fiducia in se stessi, mentre critiche eccessive possono portare a una bassa autostima.
- **Preparazione e Allenamento:** Una preparazione adeguata e il miglioramento delle competenze tecniche attraverso l'allenamento aumentano l'autoefficacia, contribuendo a un incremento dell'autostima.

## 2.3 Sviluppo della Motivazione e dell'Autostima

### 2.3.1 Obiettivi SMART

- **Obiettivi Specifici:** Stabilire obiettivi chiari e ben definiti è fondamentale per mantenere alta la motivazione e migliorare l'autoefficacia. Gli obiettivi SMART (Specifici, Misurabili, Achievable, Realistici, Temporizzati) forniscono una direzione chiara e aiutano a monitorare i progressi.

### 2.3.2 Visualizzazione e Tecniche di Rilassamento

- **Visualizzazione:** Praticare la visualizzazione mentale, immaginando il successo e le prestazioni ottimali, può aumentare la motivazione e rafforzare l'autostima. Gli atleti utilizzano tecniche di visualizzazione per prepararsi mentalmente alle competizioni.
- **Tecniche di Rilassamento:** Pratiche come la meditazione, il mindfulness e la respirazione profonda possono aiutare a ridurre l'ansia e migliorare la concentrazione, contribuendo a una maggiore autostima e a una performance migliore.

