

NELL'INTERVALLO DELLA PARTITA

Che cosa è bene prendere nell'intervallo della partita di calcio?

Quello che si assume deve soprattutto porre rimedio alle carenze che si sono determinate per il fatto di aver giocato il primo tempo. Queste variano da caso a caso. Sicuramente si è prodotto del sudore, ma in inverno in una quantità assai inferiore a quando ci sono valori elevati di temperatura, di umidità e di irraggiamento solare. Quanto più alti sono questi tre valori, tanto maggiore (pur con differenze, anche abbastanza sensibili, fra un giocatore e l'altro) è la quantità di acqua e di sali minerali che si sono persi. Nell'intervallo è bene recuperare gran parte dell'acqua persa, tenendo conto che la prestazione fisica peggiora quando il sudore eliminato corrisponde al 2% del peso corporeo (1,4 chilogrammi in chi pesa 70 chili) o al 3% (2,1 chilogrammi) nel caso che si sia già abituati ad allenarsi e a giocare nelle condizioni climatiche che provocano un'abbondante traspirazione.

Dal punto di vista pratico, si potrebbe dire che si deve bere una quantità tanto maggiore di liquidi quanto più gli indumenti di gioco sono impregnati di sudore. In ogni caso – se c'è caldo, umidità e sole che scotta - è bene che si beva per lo meno in misura tale da eliminare la sete o, anche, un po' di più.

Quanto alla scelta della bevanda, addirittura potrebbe andare bene anche l'acqua del rubinetto se il sudore è stato prodotto in quantità limitata. E' però preferibile che la bevanda contenga anche un po' di zucchero, dato che nell'ultima parte della partita l'organismo di chi ha giocato fin dal primo minuto (il riferimento, beninteso, è ai giocatori di movimento e non al portiere) ha esaurito gran parte del glicogeno, la scorta di carboidrati che è accumulata nei muscoli e nel fegato. L'impovertimento delle scorte del glicogeno fa sì che, inevitabilmente, nell'ultima parte del match si tenda a correre meno. Un "rabbocco" di carboidrati, dunque, può essere vantaggioso.

Il the zuccherato che di solito viene dato ai giocatori nell'intervallo della partita, dunque, può di solito rappresentare una scelta corretta. Ma il giocatore che suda molto e che ha la tendenza ad andare incontro ai crampi, in ogni caso, è bene che prenda anche dei sali minerali, per esempio sciogliendo nel the una bustina di quelle polveri che, assieme agli zuccheri, apportano sodio, cloro, potassio e magnesio. Lo dovrebbero fare tutti i giocatori nei periodi più caldi dell'anno e, a maggior ragione, quando – dopo essersi allenati a lungo con temperatura fresca – si trovano all'improvviso a giocare in un clima caldo (o, peggio, caldo e umido) in pieno sole.

Enrico ARCELLI