

Dott. Nikola Bigovic

Nutrizionista specializzato nella nutrizione del cestista.

L'ALIMENTAZIONE VINCENTE DEL CESTISTA

*Mangiare meglio non significa mangiare perfettamente.
Significa imparare a mangiare in modo diverso quando cambia ciò che ti viene richiesto in campo.*



SE STAI LEGGENDO QUESTA GUIDA...

Probabilmente il basket è molto più di un semplice sport.

Forse giochi per passione, per lavoro.

Forse hai obiettivi agonistici.

Oppure semplicemente vuoi dare il massimo ogni volta che entri in campo.

In ogni caso, abbiamo una cosa in comune:

sappiamo che anche i dettagli possono fare la differenza.

E uno di questi dettagli è sapere **come organizzare ciò che mangi nelle ore che precedono e seguono una partita.**

Perché non basta chiedersi:

“Cosa devo mangiare?”

È altrettanto importante chiedersi:

“Quando devo mangiare?”

Un pasto completo qualche ora prima.

Un piccolo richiamo quando la partita si avvicina.

Una strategia di recupero dopo l'ultima sirena.

Sono decisioni semplici, ma devono essere organizzate.



COSA TROVERAI IN QUESTA GUIDA

In queste pagine voglio accompagnarti attraverso **una singola giornata di gara**, mostrandoti come ragionare sul timing dell'alimentazione.

In particolare vedremo:

IL PASTO PRE-GARA

Come costruire il pasto che precede la partita senza arrivare in campo troppo pieno o senza abbastanza carburante.

IL RICHIAMO GLUCIDICO

Quando può essere utile una piccola integrazione di carboidrati nelle ore vicine alla gara e quando, invece, potrebbe non essere necessario.

LA GAME DAY TIMELINE

Come mettere insieme le decisioni della giornata in una sequenza semplice da ricordare.

IL RECOVERY POST-GARA

Come ragionare su carboidrati, proteine e liquidi dopo il termine della partita.

LA CHECKLIST DEL CESTISTA

Una scheda pratica da utilizzare prima e dopo la prossima partita.

♥ PERCHÉ HO CREATO QUESTA GUIDA

Non voglio darti l'ennesima lista di alimenti “consentiti” e “vietati”.

Voglio mostrarti **come ragionare**.

Perché una partita alle 11:00 non richiede necessariamente la stessa organizzazione di una partita alle 20:00.

E una partita seguita da un'altra gara il giorno dopo non pone le stesse esigenze di una partita seguita da due giorni di riposo.

La nutrizione dell'atleta non dovrebbe essere scollegata da ciò che succede in campo.

Questa guida è il mio modo per farti vedere, in maniera semplice, cosa significa iniziare a ragionare in questa direzione.

🧠 COACH'S TIP

Non aspettare il momento della partita per pensare alla tua alimentazione. La performance si prepara nelle ore precedenti.

Una precisazione importante

Gli esempi e le quantità presenti nella guida hanno **finalità esclusivamente orientative e didattiche**.

Le reali necessità di carboidrati, proteine, grassi ed energia devono essere adattate alle caratteristiche individuali dell'atleta, al peso, alla composizione corporea, al ruolo, al volume e all'intensità dell'attività, agli obiettivi e al momento della stagione.

Questa guida insegna una logica. Non sostituisce una strategia nutrizionale personalizzata.

CHI SONO E COSA FACCIO

👋 CHI SONO

Sono **il dott. Nikola Bigovic**, biologo nutrizionista e allenatore di pallacanestro.

Ma prima ancora di diventare nutrizionista e allenatore, **sono stato un giocatore di basket.**

La mia passione per la palla a spicchi nasce fin da bambino, grazie a mio padre, che mi ha trasmesso l'amore per questo sport.

Con il passare degli anni è nata anche la voglia di capire il gioco da un'altra prospettiva.

A soli **19 anni ho deciso di diventare allenatore** e oggi ho la fortuna di guidare categorie giovanili come capo allenatore.

Questa esperienza mi ha insegnato una cosa fondamentale:

una partita non si prepara soltanto con la tattica o con gli allenamenti.

Quando il livello si alza, anche i dettagli iniziano a contare.

Il recupero.

Il sonno.

L'organizzazione della giornata.

L'idratazione.

E naturalmente, **l'alimentazione.**



🏀 TRE PROSPETTIVE, UN SOLO OBIETTIVO

Sono tre prospettive che oggi porto insieme nel mio lavoro.

COME GIOCATORE

Ho vissuto direttamente le difficoltà quotidiane dell'atleta: allenamenti, partite, stanchezza, orari, trasferte e gestione della vita fuori dal campo.

COME ALLENATORE

Ho imparato a guardare il cestista non soltanto attraverso ciò che fa durante l'allenamento, ma attraverso **tutto ciò che contribuisce alla sua preparazione e alla sua performance.**

COME NUTRIZIONISTA

Ho acquisito gli strumenti scientifici per trasformare queste esigenze in una strategia nutrizionale strutturata, personalizzata e sostenibile.

Ed è proprio dall'unione di queste tre esperienze che nasce il mio approccio.

COSA FACCIO

Aiuto i cestisti a **organizzare l'alimentazione in funzione della loro vita sportiva.**

Non mi interessa semplicemente dirti:

“Mangia questo.”

Mi interessa aiutarti a capire:

cosa → quanto → quando → perché.

Perché il pasto di un giorno OFF non deve necessariamente essere uguale a quello di una doppia seduta.

Il pasto pre-gara non deve essere uguale alla cena post-partita.

E ciò che funziona per un atleta potrebbe non essere la soluzione migliore per un altro.

IL MIO OBIETTIVO

Voglio che il cestista diventi progressivamente **più consapevole e autonomo.**

Che sappia leggere la propria settimana.

Che sappia prepararsi.

Che sappia gestire una partita.

Che sappia affrontare una trasferta.

E soprattutto che sappia capire **perché sta facendo determinate scelte.**

Perché il mio lavoro non è costruire una lista infinita di regole.

È costruire una strategia che abbia senso **per quella persona, in quel momento della stagione e rispetto a ciò che deve fare in campo.**

VUOI CONTINUARE A PARLARE DI BASKET E NUTRIZIONE?

Se vuoi trovare altri contenuti pratici su alimentazione, performance e vita del cestista, seguimi sui miei canali.

INSTAGRAM

@dott.bigovic

 **Nutrizione per il cestista**

 **Performance**

 **Idratazione**

 **Recupero**

 **Alimentazione pratica**

Seguimi su Instagram →

https://www.instagram.com/dott.basket?stkn=MTdiMTJxY3oxOXcxcg%3D%3D&utm_source=qr

COACH'S TIP

Il tuo obiettivo non dovrebbe essere mangiare “perfettamente”. Dovrebbe essere imparare a mangiare in modo intelligente rispetto a ciò che ti aspetta.

IL PROBLEMA NON È SOLO COSA MANGI

 **HAI MAI MANGIATO “BENE”... EPPURE SENTITO DI NON ESSERE PRONTO?**

Immagina questa situazione.

È il giorno della partita.

Hai cercato di fare tutto bene.

Hai mangiato un pasto completo.

Hai bevuto.

Sei arrivato al palazzetto con un certo anticipo.

Ti cambi.

Scendi in campo.

Inizia il riscaldamento.

Eppure senti qualcosa che non ti convince.

Sei pieno.

Oppure hai ancora fame.

Ti senti appesantito.

Oppure, al contrario, hai quella sensazione di essere già “scarico” prima ancora che la partita inizi.

E allora arriva la domanda:

“Ma non avevo mangiato bene?”

Il punto è proprio questo.

Mangiare bene non significa soltanto scegliere alimenti di qualità.

Per un cestista conta anche **come distribuisce i nutrienti nel tempo.**

Lo stesso alimento può avere una funzione diversa se viene consumato:

- diverse ore prima della gara;
- poco prima del riscaldamento;
- dopo la partita;
- in una giornata senza allenamento.

Per questo, quando parliamo di alimentazione per la performance, dobbiamo aggiungere una quarta domanda alle tre che già conosci:

COSA → QUANTO → QUANDO → PERCHÉ



IL CARBURANTE DEVE ARRIVARE QUANDO SERVE

Pensa alla tua partita come a un viaggio.

Non avrebbe molto senso fare il pieno di carburante senza sapere **quando dovrai guidare.**

Allo stesso modo, l'obiettivo dell'alimentazione pre-gara non è semplicemente “mangiare tanto”.

È arrivare al momento della gara con:

energia disponibile + digestione gestibile + stomaco confortevole.

Ed è qui che entra in gioco il timing.

⚠ ERRORE DA EVITARE

Pensare che “più mangio prima, meglio gioco”.

Un pasto troppo abbondante e troppo vicino alla gara può diventare un problema anziché una soluzione.

La preparazione non consiste nel riempire il serbatoio all'ultimo minuto.

Consiste nell'arrivare alla gara **già preparato.**



COACH'S TIP

Non chiederti soltanto “cosa mangio prima della partita?”. Chiediti: “quanto tempo manca alla partita e cosa voglio ottenere da questo pasto?”

IL PASTO PRE-GARA

COSTRUISCI IL TUO CARBURANTE

Il pasto pre-gara ha un compito preciso:

prepararti alla prestazione senza diventare un ostacolo alla prestazione.

Questa distinzione è importante.

Perché il pasto pre-gara non deve essere il pasto più grande della giornata.

Deve essere un pasto **funzionale a quello che sta per succedere.**

I 3 ELEMENTI DA CONSIDERARE

1. CARBOIDRATI — IL CARBURANTE

Pasta, riso, pane, patate, cereali e altre fonti di carboidrati possono costituire una parte importante del pasto pre-gara.

Il loro ruolo è contribuire alla disponibilità di energia necessaria per affrontare l'attività.

2. PROTEINE — UNA QUOTA ADEGUATA

Una fonte proteica può completare il pasto.

Per esempio:

- pollo o tacchino;
- pesce;
- uova;
- latticini, se ben tollerati;
- altre fonti compatibili con le tue abitudini.

Non significa trasformare il pre-gara in un pasto iperproteico.

L'obiettivo è costruire un pasto **equilibrato e digeribile.**

3. GRASSI E FIBRE — GUARDA L'OROLOGIO

Grassi e fibre non sono “nemici”.

Esempio di grassi:

- Olio extravergine di oliva;
- Avocado

- Frutta secca e semi oleaginosi
- Burro

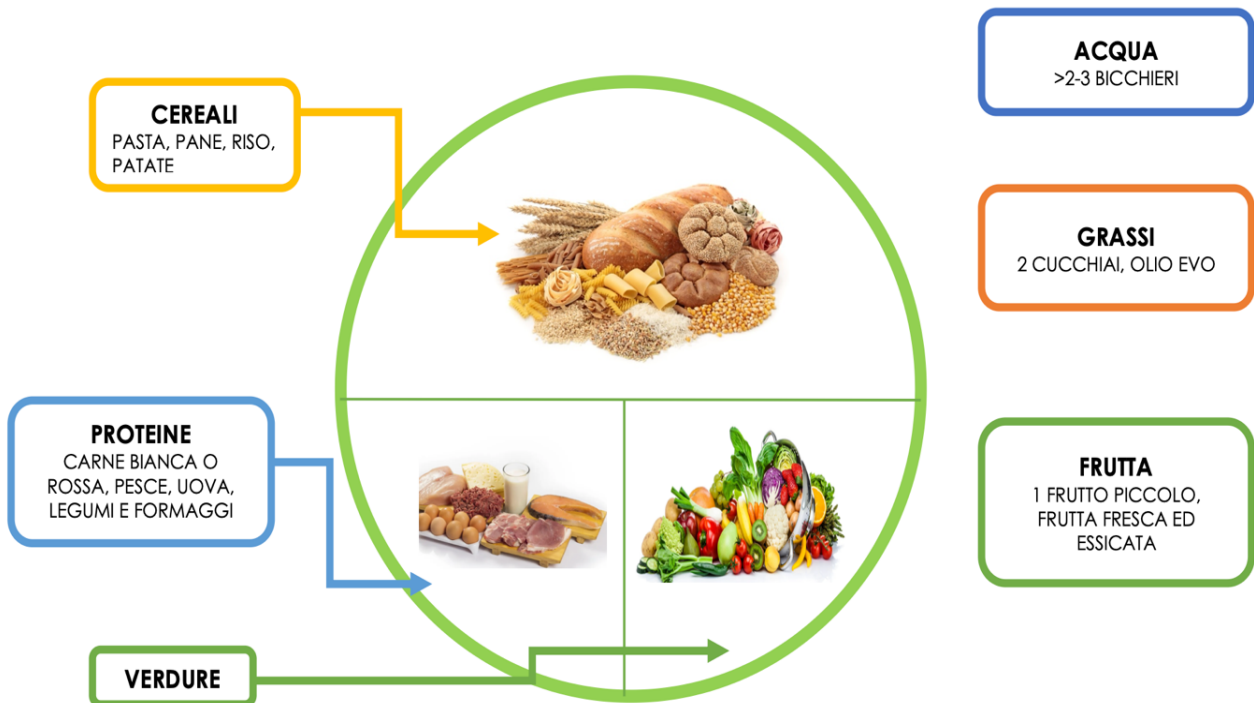
Ma un pasto molto abbondante, molto grasso o particolarmente ricco di fibre poco prima di scendere in campo può risultare più difficile da digerire per alcuni atleti.

La domanda quindi non è:

“Devo eliminare grassi e fibre?”

Ma:

“Quanto tempo ho prima di giocare e come reagisce il mio corpo?”



IL TEMPO CAMBIA LA STRATEGIA

SE HAI DIVERSE ORE

Puoi organizzare un vero pasto completo, lasciando tempo sufficiente alla digestione.

SE HAI MENO TEMPO

Il pasto deve diventare progressivamente più semplice e digeribile.

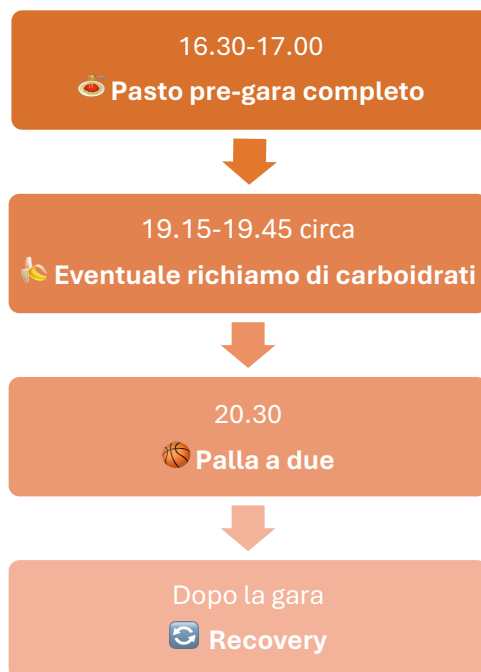
SE SEI MOLTO VICINO ALLA GARA

Potrebbe avere più senso valutare un piccolo richiamo glucidico, se utile e tollerato.

ESEMPIO

PARTITA ALLE 20:30

Non devi copiare questi orari.



Devi imparare a **ragionare sulla distanza dalla gara.**

COSA EVITARE

Non sperimentare un alimento nuovo proprio il giorno della partita.

Il pre-gara non è il momento per scoprire se un determinato alimento ti provoca gonfiore, pesantezza o problemi digestivi.

Ciò che vuoi testare, testalo prima in allenamento.

🧠 COACH'S TIP

Più la partita si avvicina, più il pasto deve lasciare spazio alla performance.

IL RICHIAMO GLUCIDICO

🍌 HAI GIÀ MANGIATO. MA LA PARTITA SI AVVICINA.

È una situazione molto comune.

Hai già fatto il pasto.

Poi guardi l'orologio.

Manca circa un'ora alla partita.

E pensi:

“Devo mangiare ancora qualcosa?”

La risposta non è automaticamente sì.

La domanda corretta è:

“In questo momento mi serve ancora una quota di carboidrati?”

🎯 QUANDO PUÒ ESSERE UTILE

Il richiamo glucidico può essere uno strumento utile quando:

- è trascorso molto tempo dal pasto;
- la giornata lo richiede;
- la disponibilità di carboidrati prima della gara deve essere completata;
- l'atleta lo tollera bene.

Non deve diventare una regola automatica.

🍌 COSA PUOI UTILIZZARE?

In base alle tue esigenze e alla tua tolleranza individuale, puoi valutare soluzioni semplici come:

- banana;
- frutta;
- pane / fette biscottate / gallette di riso o mai con una fonte glucidica facilmente digeribile (marmellata, miele);



- prodotti a base di carboidrati specifici per lo sport, quando appropriati e se tollerati come ad esempio sports drink isotonico con acqua, gel di carboidrati, barretta energetica (senza proteine e grassi)

La scelta non deve essere fatta perché:

“Questo è l'alimento da mangiare prima del basket.”

Deve essere fatta perché:

“In questo momento è pratico, tollerato e coerente con la mia strategia.”



Idea di “richiamo” pre-gara: Gallette di riso con miele/marmellata e banana



L'ERRORE DEL CESTISTA

Arrivare al pre-gara affamati e cercare di recuperare tutto negli ultimi minuti.

Mangiare troppo.

Troppo vicino alla gara.

E poi entrare in campo pensando:

“Avrei dovuto mangiare prima.”

La soluzione non è necessariamente mangiare di più.

Spesso è **organizzarsi prima**.

🧠 COACH'S TIP

Il richiamo glucidico non serve a correggere una giornata organizzata male. Serve a completare una strategia già organizzata.

LA GAME DAY TIMELINE

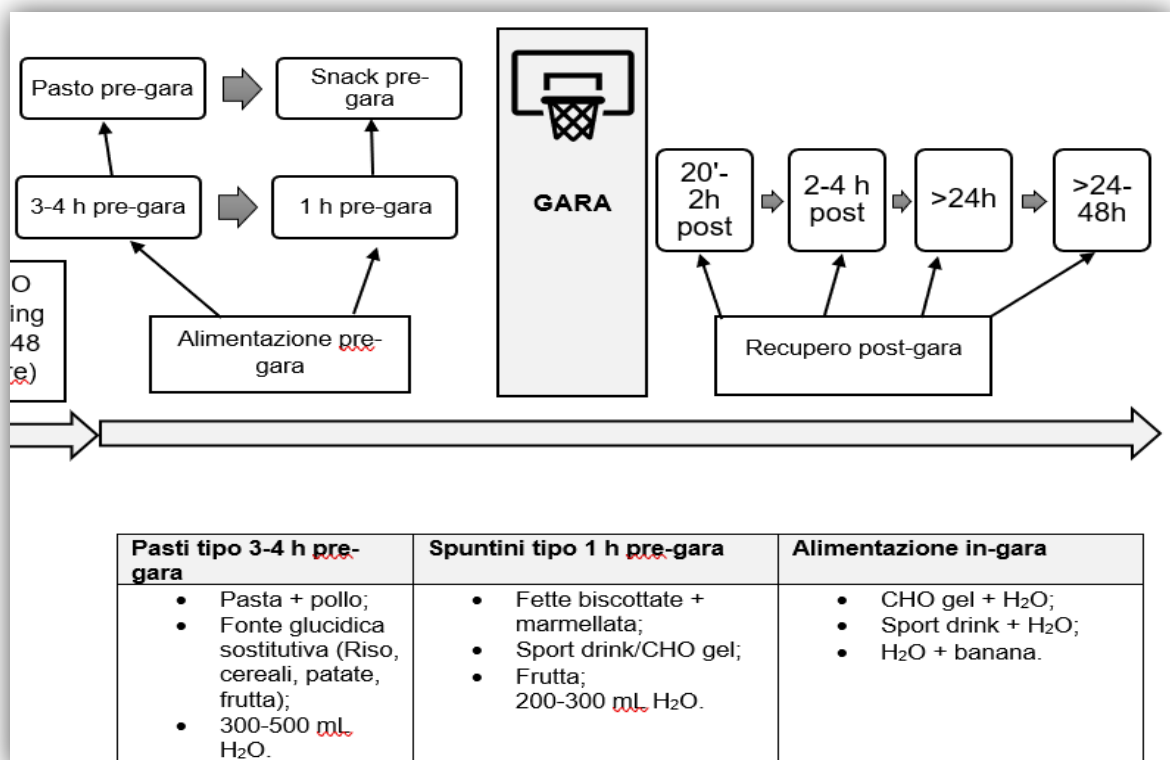
🕒 DAL PIATTO AL CAMPO

Sapere che cosa sono carboidrati, proteine e grassi è utile.

Ma il cestista ha bisogno di qualcosa in più:

sapere cosa fare quando guarda l'orologio.

Ecco una semplice mappa mentale.



LA TUA GAME DAY TIMELINE

3-4+ ORE PRIMA

COSTRUISCI LA BASE

Obiettivo: arrivare alla gara con una buona disponibilità di energia e una digestione gestibile.

Cosa fare

- organizza un vero pasto;
- dai priorità a una buona quota di carboidrati;
- inserisci una fonte proteica adeguata;
- limita ciò che sai già essere difficile da digerire;
- bevi in maniera regolare.

Cosa evitare

- ✗ abbuffarti “per fare scorta”
- ✗ provare alimenti nuovi
- ✗ arrivare al pasto completamente affamato perché hai saltato quello precedente.

60-90 MINUTI PRIMA

VALUTA IL RICHIAMO

Questa è una **finestra decisionale**, non un obbligo.

Chiediti:

“Ho già mangiato adeguatamente oppure potrebbe essermi utile una piccola quota di carboidrati?”

Se può essere utile

Puoi scegliere una soluzione semplice, pratica e già testata:

 **banana**

 **frutta**

 **pane / fette biscottate / miele con marmellata / miele**

 **prodotto glucidico specifico per lo sport, quando appropriato → Bevanda isotonica con carboidrati gel di carboidrati con acqua**

Cosa evitare

- ✗ trasformare il richiamo in un secondo pasto
- ✗ mangiare perché “lo fanno tutti”
- ✗ provare qualcosa di nuovo prima della gara.

🔴 15–30 MINUTI PRIMA

🏀 NON È PIÙ IL MOMENTO DI “RECUPERARE”

Se sei arrivato a 15 minuti dalla partita e stai pensando:

“Oddio, non ho mangiato abbastanza.”

non è questo il momento per improvvisare.

L'obiettivo ora è arrivare al riscaldamento **leggero, pronto e concentrato**.

Quello che poteva essere organizzato, idealmente, è stato organizzato prima.

🏀 DURANTE LA GARA

💧 IDRATAZIONE

Non aspettare la fine della partita per accorgerti che hai bevuto troppo poco.

Organizzare l'idratazione fa parte della preparazione, ma merita una strategia specifica in funzione di durata, intensità, ambiente e perdite individuali.

IL POST-GARA

🔄 IL FISCHIO FINALE NON SIGNIFICA CHE IL LAVORO È FINITO

Immagina di uscire dal campo dopo una partita intensa.

Sei stanco.

Hai sudato.

Hai fame.

Magari è tardi.

Gli amici stanno già pensando a dove andare a mangiare.

E nella tua testa compare la domanda:

“Adesso cosa dovrei fare?”

È proprio qui che serve una strategia.



🏆 LE 3 PRIORITÀ DEL RECOVERY

🍪 CARBOIDRATI

Contribuiscono al ripristino delle riserve energetiche utilizzate durante l'attività.

🥩 PROTEINE

Forniscono aminoacidi necessari ai processi di riparazione e adattamento muscolare.

💧 LIQUIDI

Per contribuire al reintegro delle perdite avvenute durante la gara.

Ma c'è una domanda che cambia tutto:

“Quando dovrò nuovamente chiedere una prestazione al mio corpo?”

Se domani hai un'altra partita, il recovery assume un'importanza diversa rispetto a quando hai davanti una giornata di riposo.



DOMANI HAI UN'ALTRA PARTITA o ALLENAMENTO ?

Questa domanda cambia il ragionamento.

Se domani hai un'altra gara o un'altra seduta impegnativa, il tempo per recuperare è limitato.

La strategia diventa più importante.

Se invece hai davanti una giornata di riposo, il contesto è diverso.

Per questo non devi pensare soltanto:

“Cosa mangio dopo la partita?”

Ma:

“Quanto tempo ho prima della prossima richiesta fisica importante?”

Questo è il concetto che voglio lasciarti.

Il recovery non va valutato isolatamente. Va inserito nella settimana dell'atleta.



E SE NON HO FAME?

Dopo una partita può capitare di non avere immediatamente voglia di mangiare.

Oppure di essere così stanco da voler rimandare tutto.

In queste situazioni può essere utile avere già pronta una soluzione pratica e facilmente consumabile, soprattutto quando il pasto completo verrà consumato più tardi.

L'idea generale è:

carboidrati + proteine + liquidi

e successivamente, quando possibile, completare il recupero con un pasto.

⚠ ERRORE DA EVITARE

Aspettare di arrivare a casa, fare la doccia, sistemare il borsone, guardare il telefono, parlare con gli amici...

E solo dopo iniziare a pensare al recupero.

Non sempre puoi mangiare immediatamente.

Ma puoi **organizzarti prima**.



COACH'S TIP

Il recupero non inizia quando hai finalmente tempo di mangiare. Inizia quando decidi di organizzarlo.

RECOVERY TOOLBOX

RECOVERY DRINK

Quando?

Quando **non riesci a fare subito un pasto completo**.

Non deve necessariamente sostituire il pasto.

Può essere una soluzione pratica per iniziare a organizzare il recupero quando hai poco tempo, sei ancora fuori casa o hai poca fame.



ESEMPIO 1 — RECOVERY SHAKE

Latte o bevanda adatta alle esigenze individuali

+

banana

+

fiocchi d'avena

+

eventuale fonte proteica, se necessaria per completare la quota prevista come **proteine in polvere WHEY**

ESEMPIO 2 — SOLUZIONE ULTRA-PRATICA

Yogurt Greco

+

frutta

+

Cornflakes + miele

L'obiettivo non è creare la ricetta “magica”.

È avere **un piano B già pronto**.

ERRORE DA EVITARE

Pensare:

“Ho bevuto uno shake, quindi ho finito il recovery.”

Se il drink è stato utilizzato perché non potevi fare subito un pasto, **il pasto successivo rimane importante.**

RECOVERY MEAL

Quando hai la possibilità di mangiare normalmente, puoi passare direttamente a un vero pasto.

ESEMPIO 1

Pasta + pollo + verdure + olio EVO

ESEMPIO 2

Riso + tonno o uova + verdure + frutta

ESEMPIO 3

Pane/patate + pesce + verdure + frutta

Non sono “menu obbligatori”.

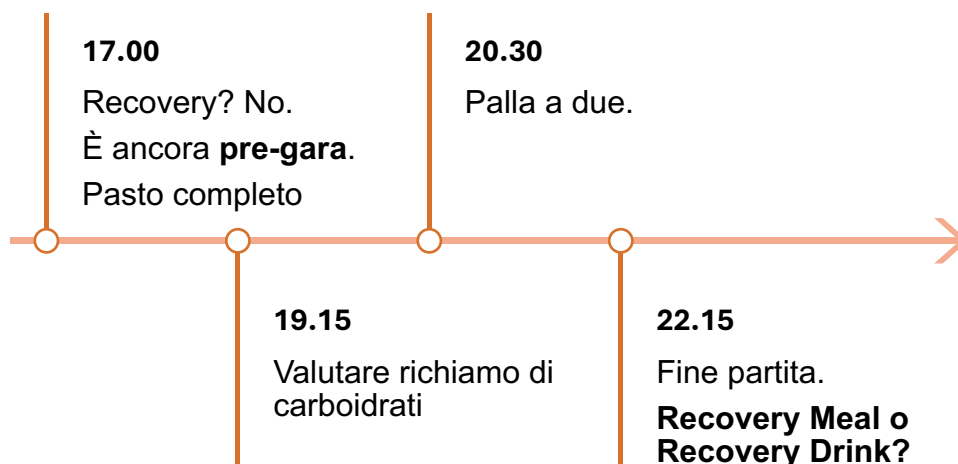
Sono esempi per farti capire la struttura:

CARBOIDRATI + PROTEINE + ALIMENTI VEGETALI + LIQUIDI

La scelta concreta deve essere compatibile con le tue esigenze, preferenze, tolleranza e organizzazione.

E ORA FACCIAMO UN ESEMPIO COMPLETO

PARTITA ALLE 20:30





Successivamente

→ pasto completo quando possibile.

Domanda:

“Posso mangiare un pasto completo entro poco tempo?”

SÌ

→ **Recovery Meal**

 **Pasta + pollo + verdure + liquidi**

NO

→ **Recovery Drink / soluzione pratica**

 **Shake + fonte di carboidrati**

↓

LA REGOLA DEL RECOVERY

Non esiste un unico recovery “perfetto”.

Esiste il recovery più adatto **al tempo che hai, a ciò che hai a disposizione e a ciò che ti aspetta dopo.**

NON COPIARE L'ESEMPIO

Questo schema **non è un piano alimentare personale.**

Serve a mostrarti come ragionare.

Le quantità devono essere personalizzate in funzione dell'atleta, del peso, degli obiettivi, del carico di allenamento, della tolleranza individuale e del momento della stagione.

Il vero valore non è sapere:

“Alle 17 devo mangiare X grammi.”

Il vero valore è sapere:

“Come modifico la strategia quando cambiano gli orari, le esigenze e il contesto?”

COACH'S TIP

Non copiare il pasto di un altro atleta. Copia il processo con cui costruisce la sua strategia.

LA GAME DAY CHECKLIST

PRIMA DI OGNI PARTITA, FERMATI UN MINUTO

Non serve ricordare cento regole.

Prima della prossima partita prova semplicemente a rispondere a queste domande.

BEFORE GAME

- ☐ A che ora gioco?
- ☐ A che ora posso fare il mio pasto principale?
- ☐ Quanto tempo avrò per digerirlo?
- ☐ Ho già testato questo pasto in allenamento?
- ☐ Potrei avere bisogno di un richiamo glucidico?
- ☐ Quale soluzione posso utilizzare senza appesantirmi?

AFTER GAME

- ☐ Quanto tempo ho prima del prossimo allenamento o della prossima partita?
- ☐ Quando riuscirò a fare un pasto completo?
- ☐ Ho una soluzione pratica se non posso mangiare subito?
- ☐ Come gestisco la mia reidratazione?
- ☐ Ho organizzato il recupero oppure sto decidendo tutto all'ultimo?

LA DOMANDA PIÙ IMPORTANTE

Prima di una partita, non chiederti soltanto:

“Cosa mangiano i cestisti?”

Chiediti:

“Cosa mi serve oggi, considerando quello che ho fatto, quello che sto per fare e quello che mi aspetta dopo?”

Questa è la differenza tra seguire una lista di regole e **imparare a ragionare da atleta**.

COACH'S TIP

La nutrizione sportiva non dovrebbe renderti dipendente da una dieta perfetta. Dovrebbe renderti sempre più capace di prendere decisioni intelligenti.

CONCLUSIONE

LA PARTITA DURA 40 MINUTI. LA PREPARAZIONE INIZIA MOLTO PRIMA.

Se sei arrivato fin qui, ora hai una piccola mappa.

Sai che il pre-gara non significa semplicemente:

“Mangiare carboidrati.”

Sai che il richiamo glucidico non è obbligatorio per tutti.

Sai che il post-gara non significa semplicemente:

“Mangiare proteine.”

E soprattutto hai visto una cosa:

la stessa alimentazione può avere senso o non averne, a seconda del momento in cui viene inserita.

La partita cambia.

Gli allenamenti cambiano.

Gli orari cambiano.

Il carico della settimana cambia.

E cambia anche ciò che ti serve.

IL MIO MODO DI LAVORARE PARTE DA QUI

Per questo, nel mio lavoro non parto dalla domanda:

“Qual è la dieta migliore per un cestista?”

Parto da un'altra domanda:

“Di cosa ha bisogno questo atleta per affrontare al meglio ciò che lo aspetta?”

È da qui che nasce il mio modo di lavorare.

QUESTO È SOLO UN PEZZO DEL PUZZLE

Questa guida ti ha mostrato una singola parte della preparazione:

il timing dell'alimentazione intorno alla partita.

Ma la performance di un cestista non dipende da una singola giornata.

Dipende da come alimentazione, allenamento, recupero e organizzazione vengono gestiti **durante tutta la stagione**.

È proprio per questo che ho sviluppato il:

BASKETBALL PERFORMANCE SYSTEM

Un sistema nel quale l'alimentazione non viene considerata come qualcosa di separato dal basket, ma come uno degli strumenti attraverso cui costruire una preparazione più consapevole e organizzata.

IL PRIMO PASSO È SEMPLICE

Non cercare di cambiare tutto da domani.

Fai una cosa.

Alla prossima partita, osserva la tua giornata con una domanda diversa:

“Il modo in cui sto mangiando oggi è davvero organizzato in funzione di ciò che mi aspetta in campo?”

Se la risposta è sì, continua a migliorare.

Se la risposta è no, hai appena trovato il primo punto da cui partire.

PREPARAZIONE. CONSAPEVOLEZZA. CONTINUITÀ.

Non una dieta da seguire.

Un sistema per imparare a gestire la nutrizione in funzione della tua stagione.

 **Scopri come funziona il Basketball Performance System → [\[LINK\]](#)**

COACH'S FINAL TIP

Non devi mangiare perfettamente per giocare meglio. Devi imparare a prepararti meglio, una scelta alla volta

UNA STORIA DAL CAMPO

Quando mangiare meglio significa anche cambiare il modo in cui guardi il tuo corpo

Quando ha iniziato il percorso, **Andrea** sentiva di avere ancora qualcosa da esprimere come atleta.

Aveva meno energia di quanto avrebbe voluto, faticava leggermente nel recupero muscolare e, soprattutto, non aveva una reale consapevolezza di **quanto mangiare** per sostenere le richieste del basket.

La sensazione era molto chiara:

“Sentivo di poter esprimere molto di più a livello atletico, ma non sapevo come.”

Il problema, quindi, non era semplicemente scegliere alimenti “più sani”.

Bisognava imparare a **gestire quantità e pasti in funzione degli allenamenti**, costruendo un'alimentazione capace di accompagnare ciò che le veniva richiesto sul campo.

COSA ABBIAMO CAMBIATO

Uno degli aspetti che l'ha aiutata maggiormente è stato proprio questo:

ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE HANNO INIZIATO A PARLARSI

Non più pasti gestiti senza sapere realmente quanto mangiare.

Abbiamo lavorato sulla **gestione dei pasti intorno agli allenamenti** e sul **dosaggio delle porzioni**, adattandoli alle sue esigenze.



Il primo cambiamento evidente è arrivato con il peso.

Ma la parte più interessante è ciò che è successo dopo.

“All’inizio ho visto scendere il peso. Poi ho percepito rapidamente un cambiamento nella mia composizione corporea e durante la preparazione mi sentivo benissimo.”

IL CAMBIAMENTO NON È STATO SOLO SULLA BILANCIA

Con il passare del tempo sono cambiate diverse cose.

PRIMA

- meno energia
- recupero muscolare più difficoltoso
- poca consapevolezza delle quantità
- difficoltà nel capire quanto mangiare
- il numero sulla bilancia aveva un peso mentale importante

OGGI

- migliore gestione dei pasti
- maggiore consapevolezza delle porzioni
- recupero muscolare percepito come più rapido
- riesce a mangiare il giusto senza sforzarsi
- percepisce di riuscire a sostenere ritmi atletici più elevati
- vive il numero sulla bilancia con maggiore serenità



E proprio quest'ultimo punto racconta forse il cambiamento più importante.

“PRIMA PENSavo CHE...”

“Prima pensavo che pesare più di 72 kg fosse un male.”

“Oggi invece so che per me è salute.”

Non necessariamente **meno peso** significa essere un atleta migliore.

Il numero sulla bilancia, preso da solo, racconta pochissimo di **composizione corporea, stato nutrizionale, recupero e capacità di sostenere le richieste dell'allenamento**.

Per Andrea, imparare a mangiare meglio ha significato anche iniziare a vedere il proprio corpo con occhi diversi.

E SUL CAMPO?

Alla domanda “Cosa riesci a fare oggi che prima facevi con difficoltà?”, la risposta è estremamente semplice:

“Mangiare il giusto senza sforzarmi. Atleticamente riesco a reggere ritmi più alti.”

COSA SI PORTA DIETRO?

“Direi che sono più preparata nella fase di preparazione.”

“Un’esperienza completa e professionale. Un percorso utilissimo per cambiare mentalità e diventare più consapevoli delle proprie potenzialità.”

ANDREA IOB

Cestista – Basket Rieti / Serie B Femminile

E ADESSO TOCCA A TE

La storia di Andrea non è una promessa di quello che succederà a te.

E soprattutto **non è una dieta da copiare.**

Il suo corpo, il suo allenamento, le sue esigenze e il suo punto di partenza erano i suoi.

Ma c'è un principio che puoi portarti dietro:

Mangiare meglio non significa necessariamente mangiare meno.

Significa imparare a dare al tuo corpo **ciò di cui ha bisogno, nelle quantità e nei momenti coerenti con quello che gli chiedi sul campo.**

Ed è proprio da qui che possiamo iniziare.

ORA TOCCA A TE

Trasforma questa guida in qualcosa di concreto

Hai appena visto che l'alimentazione di un cestista non dovrebbe essere qualcosa di rigido e uguale ogni giorno.

Allenamento, partita, recupero, impegni e momento della stagione cambiano.

E con loro dovrebbe cambiare anche il modo in cui ti alimenti.

Ma non voglio che questa guida finisca come uno dei tanti PDF salvati sul telefono e mai più aperti.

Quindi, prima di chiuderla, fermati per qualche minuto.

IL TUO MINI CHECK

ENERGIA

- ☐ Arrivo agli allenamenti con sufficiente energia?
- ☐ Riesco a mantenere lucidità e concentrazione anche quando aumenta la fatica?

PRIMA DELLA PARTITA

- ☐ So cosa mangiare?
- ☐ So quanto tempo prima?
- ☐ Mi capita di avere fame, pesantezza o problemi digestivi?

RECUPERO

- ☐ So cosa mangiare dopo allenamento e partita?
- ☐ Il giorno successivo mi sento generalmente recuperato?

ORGANIZZAZIONE

- ☐ Riesco ad adattare i pasti agli orari degli allenamenti?
- ☐ Oppure finisco spesso per improvvisare?

COMPOSIZIONE CORPOREA

- ☐ Sto cercando semplicemente di "pesare meno"?
- ☐ Oppure so quale composizione corporea può essere realmente adatta a me?

Quante risposte ti hanno fatto pensare?

Non devi avere tutto perfetto.

Devi semplicemente capire **da dove partire**.

IL TUO PROSSIMO PASSO

La strategia della cestista che hai conosciuto nelle pagine precedenti non è necessariamente la tua.

Ed è giusto così.

Cambiano:

il tuo corpo • il tuo ruolo • gli allenamenti • gli orari • gli obiettivi • la stagione • le abitudini

Per questo, se vuoi andare oltre i principi generali di questa guida, il passo successivo non è scaricare un'altra dieta da internet.

È costruire il tuo punto di partenza.

PERFORMANCE ASSESSMENT

Una valutazione specialistica dedicata al cestista, pensata per capire **dove sei oggi e su quali aspetti ha realmente senso intervenire.**

Qui possiamo poi presentare sinteticamente ciò che avevamo già definito per il tuo Assessment:

ANALIZZIAMO

- abitudini alimentari e organizzazione della settimana
- allenamenti, partite e richieste della tua stagione
- composizione corporea
- antropometria
- bioimpedenziometria
- metabolismo/dispensio energetico con metabolometro e cardiofrequenzimetro
- Guida cartacea “I 5 errori alimentari del cestista” del valore di 39 euro
- Scheda “Performance Journey”
- Serie di guide di supporto e preparazione al Performance Assessment
- Performance Nutrition Plan (Guide nutrizionali applicabili sin da subito)
- Piano alimentare personalizzato

E ALLA FINE?

Non esci semplicemente con “una dieta”.

Esci con una **strategia nutrizionale costruita sul tuo punto di partenza** e una direzione chiara su cui lavorare.

VUOI CAPIRE MEGLIO IL TUO PUNTO DI PARTENZA?

 **Fai il Basketball Nutrition Check**

<https://dottbasket.com/approfondimento/>

Un breve questionario per iniziare a ragionare sulla tua alimentazione da cestista.

VUOI CONTINUARE A IMPARARE?

 **Seguimi su Instagram @dott.basket**

Troverai contenuti pratici su:

alimentazione pre-partita • recupero • composizione corporea • integrazione • gestione della stagione.

NON DEVI MANGIARE COME UN CESTISTA.

Devi imparare a mangiare per il cestista che sei.

Più energia. Migliore gestione. Recupero. Consapevolezza.

Non attraverso soluzioni miracolose.

Ma attraverso una strategia costruita intorno a **te, al tuo basket e alla tua stagione.**

VUOI CAPIRE DA DOVE PARTIRE?

Prenota il tuo Performance Assessment

279 €

<https://dottbasket.com/prenota/>

Non sei ancora pronto?

Inizia gratuitamente dal **Basketball Nutrition Check.**

<https://dottbasket.com/approfondimento/>

Dott. Nikola Bigovic

Biologo Nutrizionista

Basketball Performance System

<https://dottbasket.com>