

BASKETBALL PERFORMANCE SYSTEM

PRE-SEASON STARTER KIT

Dott. Nikola Bigovic - Biologo Nutrizionista



PRE-SEASON NUTRITION CHECKLIST

Sono pronto ad affrontare l'aumento del carico di allenamento?

ENERGIA

- ☐ Non arrivo sistematicamente affamato all'allenamento
- ☐ Organizzo i pasti in base all'orario in cui mi alleno
- ☐ Nei giorni più impegnativi adatto la mia alimentazione al carico

IDRATAZIONE

- ☐ Inizio l'allenamento già ben idratato
- ☐ Porto sempre con me la borraccia
- ☐ Nelle sedute più impegnative considero anche ciò che perdo con il sudore

RECUPERO

- ☐ Dopo l'allenamento so già cosa mangerò/beverò
- ☐ Non lascio il recupero al caso quando finisco tardi
- ☐ Tengo conto anche del tempo che manca alla seduta successiva

ORGANIZZAZIONE

- ☐ Ho almeno 2-3 soluzioni pratiche per gli spuntini
- ☐ Preparo in anticipo ciò che mi serve nelle giornate più impegnative
- ☐ La mia alimentazione cambia quando cambia la settimana di allenamento

QUANTE CASELLE HAI LASCIATO VUOTE?

Non cercare la perfezione. Individua 1-2 aspetti da migliorare questa settimana.

TRAINING DAY

Organizza la giornata intorno all'allenamento.

PASTO → PRE-TRAINING → 🏀 ALLENAMENTO → RECOVERY → PASTO

PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Più tempo hai a disposizione, più puoi affidarti a un pasto strutturato.
Avvicinandoti all'allenamento, punta invece su qualcosa di più semplice e pratico.

ESEMPIO 1 — Hai più tempo

🍚 Riso + pollo + verdure condite in modo semplice

ESEMPIO 2 — Sei più vicino all'allenamento

🍌 Banana + pane con miele/marmellata

⚡ RECOVERY RAPIDO

Quando devi recuperare velocemente

Per esempio: altra seduta ravvicinata, torneo, impegni sportivi molto vicini.

Principio:

CARBOIDRATI + PROTEINE + LIQUIDI

Esempio:

Yogurt + banana + cereali

oppure

Panino + fonte proteica + acqua

🕒 RECUPERO CON PIÙ TEMPO

Quando il pasto successivo è vicino

Non serve necessariamente aggiungere uno spuntino solo perché hai finito di allenarti.

Puoi organizzare direttamente il pasto successivo.

Esempio:

Pasta/riso + fonte proteica + contorno + acqua

oppure

Pane + uova + verdure + frutta

Il timing non serve a mangiare "perfettamente". Serve a sapere cosa prioritizzare in base a quando ti alleni.

SPORTS DRINK — VERSIONE HOME MADE

Per 500 ml:

500 ml di acqua

30 g di zucchero

un pizzico di sale

succo di limone per gusto, facoltativo

Mescola bene e conserva fresco.

Perché non solo acqua?

In determinate sedute, una bevanda con carboidrati e sodio può contribuire contemporaneamente all'apporto di liquidi, carboidrati ed elettroliti.

QUANDO?

Può essere utile soprattutto durante allenamenti lunghi e/o intensi, in condizioni di caldo o elevata sudorazione, o quando è necessario sostenere contemporaneamente idratazione e disponibilità di carboidrati.



“Vuoi fare il passo successivo?”

→ L'Alimentazione Vincente del Cestista

<https://dottbasket.com/parti-da-qui/>