



Il parere del medico: “Alle 11 fisico meno predisposto all’attività sportiva”

Descrizione

Per un curioso scherzo del calendario voluto da **Lega Pro** e **Sportube** il **Messina** per tre volte in quattro giornate scende in campo di prima mattina, per via del calcio d’inizio fissato alle ore **11**. Per capire cosa comporti questo inedito anticipo abbiamo deciso di contattare **Francesco Speciale**, specialista in medicina dello sport e già medico sociale dell’**ACR Messina** per tre anni fino alla conclusione della presidenza di **Lello Manfredi**. Speciale, che in precedenza ha ricoperto lo stesso incarico per tre stagioni all’**Igea Virtus** ai tempi della C2, è attualmente responsabile medico della **Pallavolo Messina**, che milita oggi in C maschile, ruolo che ricopre già da cinque annate.



Dopo le esperienze con Igea Virtus ed ACR Messina, Francesco Speciale è responsabile medico della Pallavolo Messina da cinque stagioni

Scendere in campo alle 11 del mattino comporta delle innegabili variazioni: *“Dal punto di vista fisiologico c’è una differenza rispetto al consueto, perché viene rotto un certo equilibrio. L’organismo ha un ciclo ormonale che segue un ritmo circadiano ed a seconda dell’ora del giorno vi sono picchi di ormoni differenti. In questo modo – sintetizza Speciale – il fisico è più predisposto all’attività nel tardo pomeriggio e nella prima serata e le prestazioni sono migliori”.*

Grassadonia ed il suo staff hanno modificato le loro abitudini per prepararsi nel migliore dei modi a



È la soluzione suggerita anche da Speciale: *“Allenandosi la mattina si riesce ad essere più fresco sia dal punto di vista ormonale, che emotivo e psicologico. Va detto che ci sono molte settimane di sedute fissate sempre a quell’ora ma immagino che per il Messina non sia un problema perché si scende in campo ogni sette giorni ad un orario differente. In pratica, se ti alleni sempre di prima mattina poi partiresti con un handicap se la settimana dopo dovessi scendere in campo nel pomeriggio. Va detto comunque che trattandosi di uno sport di squadra e non di una disciplina individuale, come può essere il tennis o l’atletica, ovviamente lo svantaggio dovrebbe averlo anche l’avversario”.*



Colazione da sportivi, chiamati a scendere in campo alle 11 del mattino...

Sia Salernitana che Messina nel girone di andata hanno avuto tre impegni fissati per le 11. I granata hanno già affrontato a quell’ora **Aversa Normanna** e **Juve Stabia**, mentre i giallorossi hanno sfidato l’**Ischia** ed ospiteranno il **Savoia** il 6 gennaio al San Filippo di prima mattina: *“Potrebbero paradossalmente essere avvantaggiati rispetto ad altre formazioni per le quali quell’orario rappresenterà una novità assoluta, anche perché scendono in campo alle 11 per tre volte in appena quattro giornate”* rimarca Speciale.

A mutare obbligatoriamente è anche l’alimentazione, che assume un’importanza fondamentale: *“Mentre normalmente si fa una colazione abbondante ed un pranzo ricco di carboidrati prima di un match in programma in orari pomeridiani o serali in questo caso – spiega Speciale – è necessaria una colazione ricca di carboidrati. Con le inevitabili variazioni dovute alle scelte del singolo staff tecnico, solitamente in questi casi si evitano latte, burro ed altri grassi. Spazio invece a succhi di frutta, crostate, fette biscottate con marmellata o miele. È possibile concedersi anche un caffè. Se il calcio d’inizio fosse stato posticipato anche solo di un’ora, a mezzogiorno, sarebbe stato possibile prevedere anche uno spuntino successivo alla prima colazione”.*

La rivoluzione firmata Lega Pro e Sportube cambia quindi in sintesi abitudini culinarie e soprattutto la tradizionale preparazione settimanale.

Categoria

1. Calcio
2. Lega Pro

Data di creazione

20 Dicembre 2014



A
fs

default watermark