



Autore: Emanuele Sbabo
Allenatore Responsabile Squadra Nazionale



Supervisore: Paolo Zoccali

L'integrazione alimentare e la performance degli atleti di alto livello dello Skiroll

ABSTRACT

L'obiettivo del presente studio è quello di educare e consapevolizzare gli atleti della nazionale Italiana di Skiroll (di livello internazionale) riguardo l'importanza dell'utilizzo di una corretta e specifica integrazione alimentare, con la finalità di migliorare la prestazione.

Ai quattro atleti del gruppo ricerca sono stati somministrati diversi supplementi, suddivisi in due protocolli di integrazione: uno target (Protocollo A), calibrato per sostenere lo sforzo aerobico/anaerobico lattacido, ed uno standard (Protocollo B), adatto alle performance di endurance. Sono state eseguite due giornate di test per ogni protocollo, a distanza di X giorni tra loro, con le stesse condizioni ambientali, simulando il format di gara sprint lunga (4 prove da 3 minuti con recupero attivo di 10 minuti) su di un tracciato di 1100 metri di lunghezza.

Il Protocollo A risulta il più efficiente rispetto al Protocollo B sotto tutti i punti di vista, tempi di percorrenza più bassi, migliore utilizzo/reintegro energetico durante le prove, una più efficiente tolleranza lattacida e frequenze cardiache medie e massimali equivalenti.

METODO

ATLETI

Atleta	Età	Peso	Altezza	FC Max	VO2 Max
U.M.	Anni	Kg	cm	bpm	ml/kg/min
Tanel	29	69	176	204	66,2
Giardina	25	64	174	197	66
Dellagiocoma	25	73	174	194	72,7
Galassi	32	69	169	178	79,8

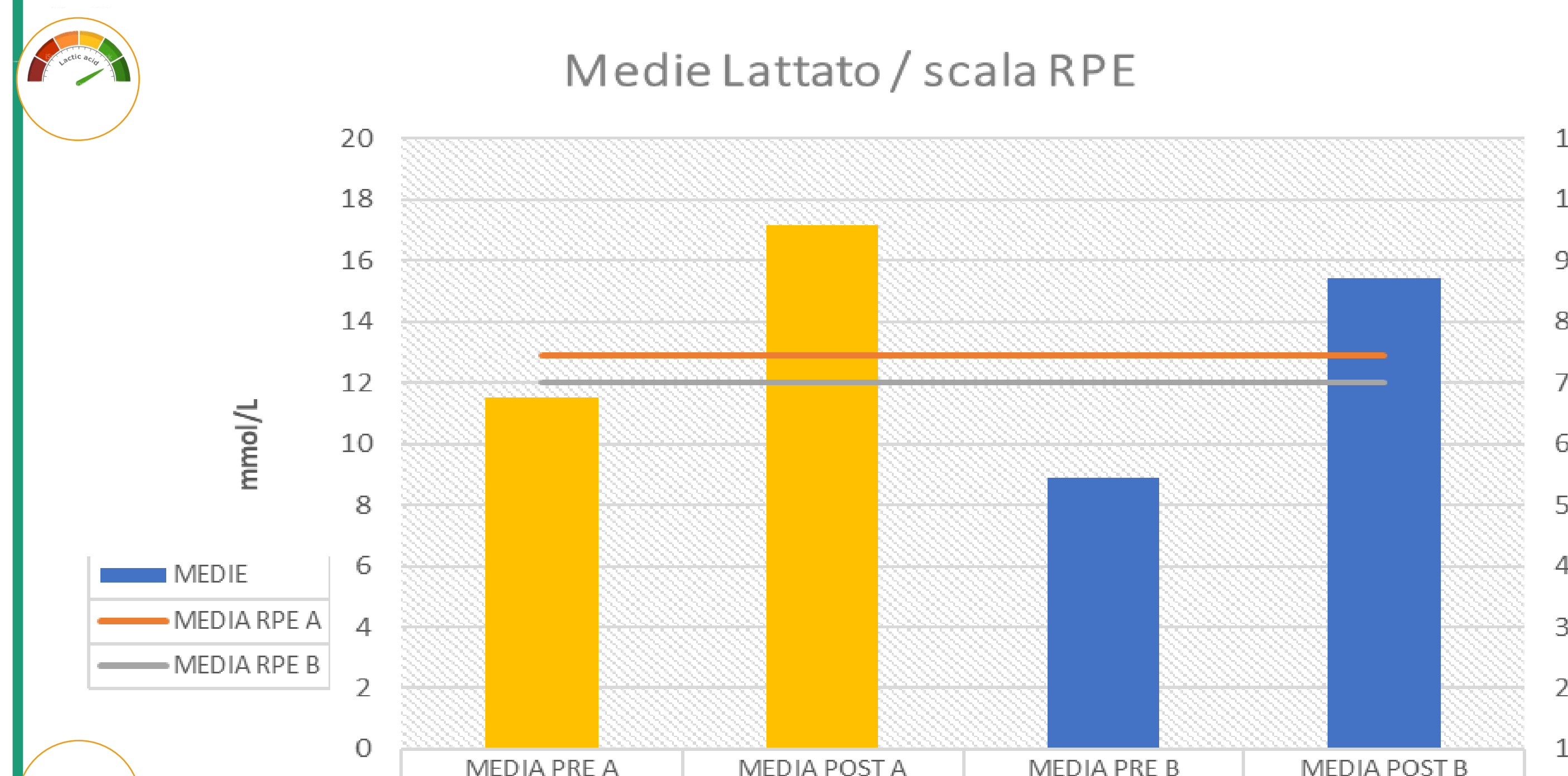
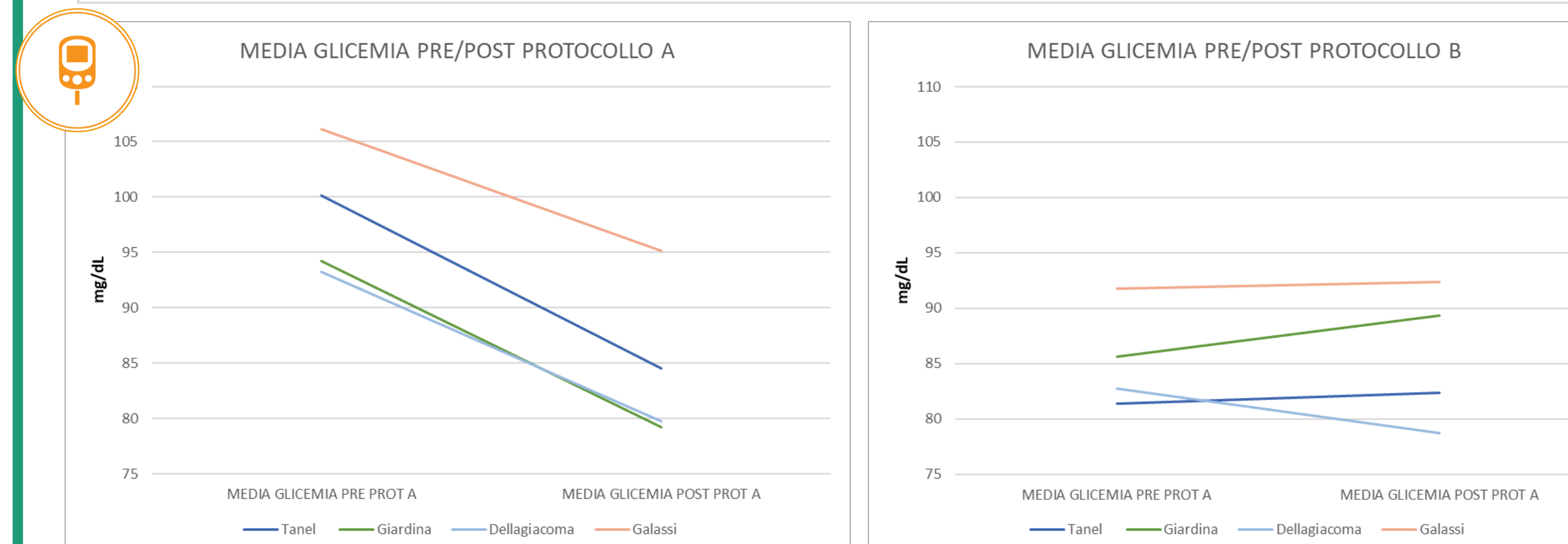
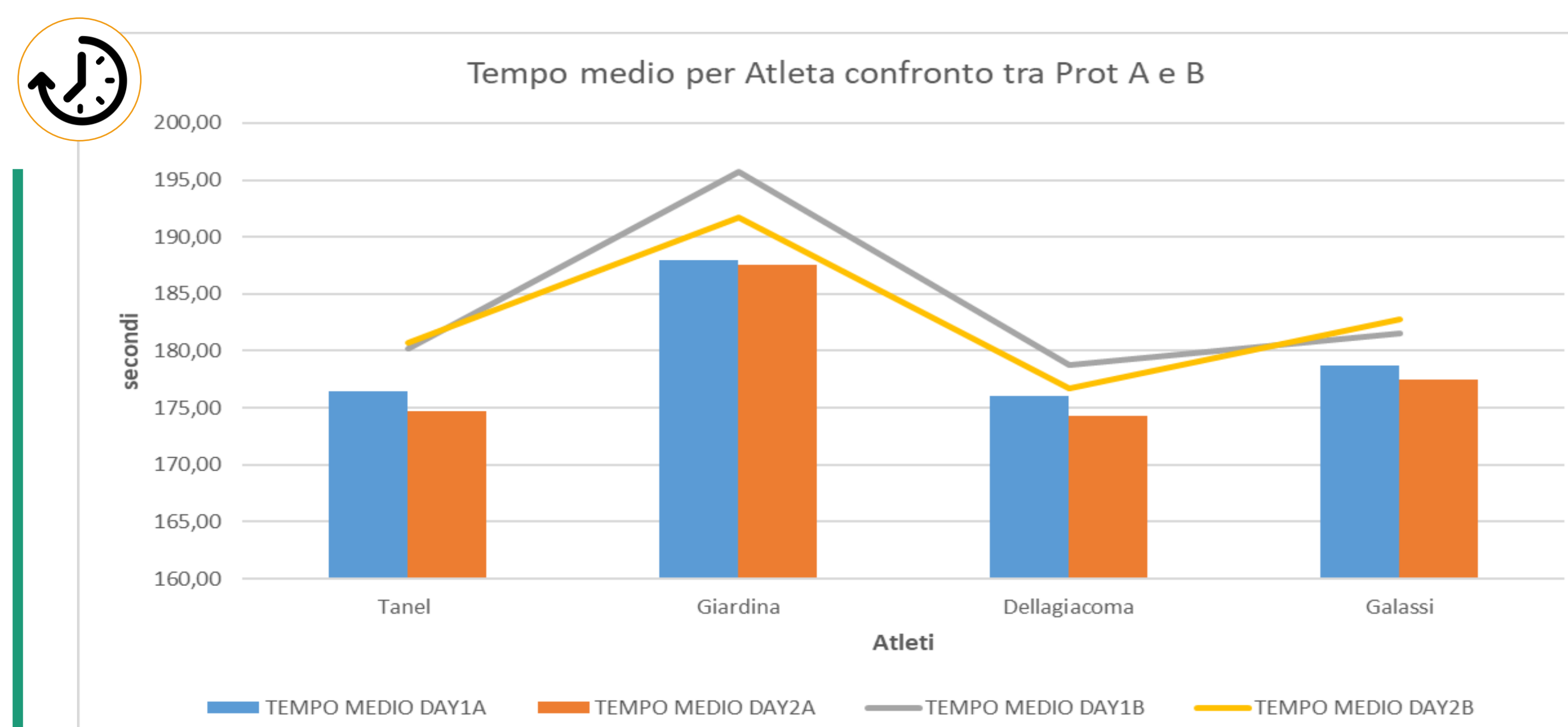
MATERIALI



DESCRIZIONE PROCEDIMENTO TEST



0	Assente
0,3	Estremamente lieve
0,5	Molto lieve
0,7	Lieve
1	Lieve Leggero
1,5	2
2	3
2,5	Moderato
3	4
4	5
5	Forte Intenso
6	7
7	Molto forte
8	9
9	Estremamente forte
10	11
11	Massimo in assoluto



RISULTATI

	TEMPO A (sec.)	VEL. A (km/h)	TEMPO B (sec.)	VEL. B (km/h)
MEDIA	179,16	22,14	183,53	21,66
DEV.STANDARD	6,07	0,74	7,04	0,81

	PRE PROT. A	POST PROT.A	PRE PROT.B	POST PROT.B
MEDIA (mg/dL)	98,4	84,7	85,4	85,7
DEV.STANDARD	11,35	10,59	11,76	11,85

	PRE PROT.A	POST PROT.A	PRE PROT.B	POST PROT.B	PROT.A	PROT.B	
MEDIA (mmol/L)	11,5	17,2	8,9	15,4	MEDIA RPE	7,44	7
DEV. STANDARD	5,90	2,98	4,77	3,85	DEV.STANDARD	1,08	1,11

	FC AVG A	FC MAX A	FC AVG B	FC MAX B
MEDIE (bpm)	163,4	175,8	163,8	175,6
DEV. STANDARD	8,93	9,28	10,28	9,74

CONCLUSIONI

Possiamo affermare che un'integrazione mirata rappresenta un'importante strategia per migliorare le prestazioni sul campo, anche con atleti di alto livello.

Un campione limitato di atleti analizzati, non ha prodotto nel complesso, risultati statisticamente significativi. Sarebbe auspicabile in futuro allargare la sperimentazione con altri protocolli di integrazione e coinvolgendo un maggior numero di atleti.

Riteniamo utile sensibilizzare gli atleti al contesto stesso, ricercando maggiore collaborazione con professionisti del settore "nutrizione sportiva" e stimolando un approccio scientifico all'allenamento e all'alimentazione, volta anche alla prevenzione di possibili situazioni complicate come i disturbi del comportamento alimentare.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ Goldstein et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2010, International society of sports nutrition position stand: Caffeine and performance
- ❖ Kerksick et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2017, International society of sports nutrition position stand: nutrient timing
- ❖ Kreider et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2010, ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations
- ❖ Trexler et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2015, International society of sports nutrition position stand: Beta-Alanine

