



NUTRIPIATTO

in MOVIMENTO

NUTRIPIATTO TRA TENNIS E PADEL

Il tennis e il padel sono sport simili e molto apprezzati dai bambini e dagli adolescenti. Offrono importanti opportunità per divertirsi all'aperto e aiutano a migliorare coordinazione, equilibrio, resistenza e concentrazione, promuovendo valori come disciplina, rispetto e fair play.



I BENEFICI PSICOFISICI DI TENNIS E PADEL

Gli allenamenti di tennis e padel utilizzano esercizi specifici e gioco libero per massimizzare lo sviluppo motorio e fisico. Gli esercizi specifici, in particolare, migliorano la coordinazione occhio-mano, la velocità di reazione e il controllo del corpo, mentre il gioco libero incoraggia autonomia e creatività. Inoltre, se praticati all'aperto, questi sport migliorano il tono dell'umore e la concentrazione.

ALIMENTAZIONE

Il tennis e il padel sono sport che richiedono una grande energia e resistenza fisica. Per questo motivo, un'alimentazione bilanciata e una corretta idratazione giocano un ruolo cruciale nella massimizzazione delle prestazioni in campo e nel sostegno delle esigenze energetiche.

IDRATAZIONE

- Durante l'attività fisica, è essenziale bere ad intervalli regolari, preferibilmente con una borraccia personale sempre a portata di mano.
- I bambini devono arrivare all'allenamento già ben idratati, bevendo costantemente durante la giornata.
- Anche quando si gioca in climi freddi, una lieve disidratazione può influire negativamente sulla prestazione sportiva.



ENERGIA

- Prima e dopo l'allenamento, i carboidrati semplici e le proteine di buona qualità sono essenziali per fornire energia e facilitare il recupero fisico.
- Il ricettario del "Nutripiatto in Movimento" offre ottime idee per spuntini pre e post allenamento:



Prima dell'allenamento:

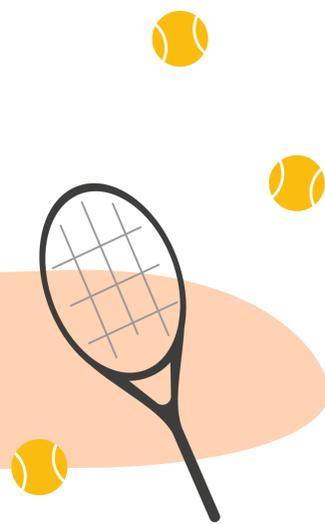
- spiedino di grana e miele
- bicchiere con mela e yogurt
- palline con riso soffiato
- sfere energetiche
- cestini di frutta

Post allenamento:

- sfere al lampone
- millefoglie di mele e salmone
- spiedino pera, grana e miele
- piadina saporita

NOTA BENE!

- L'idratazione e l'abbigliamento dovranno essere adeguati per evitare colpi di calore e mantenere un buono stato di salute.
- Anche gli snack andranno scelti in modo adeguato allo svolgimento dell'attività sportiva.



TORNEI

- Durante i tornei, l'idratazione rimane fondamentale.
- Fare sempre una colazione abbondante bilanciata unendo proteine, grassi e carboidrati.
- Dopo ogni match, idratarsi e ripristinare le energie è importante, soprattutto poiché il recupero dell'energia spesa è fondamentale per affrontare le gare successive.
- Se i tempi tra le gare sono ristretti (meno di un'ora e mezza), alcune soluzioni gustose da preparare velocemente sono frutta fresca o disidratata, sfere energetiche e palline con riso soffiato. Se, invece, i tempi di attesa sono tra l'una e le tre ore, si può ricorrere a spuntini più sostanziosi, con carboidrati e proteine, come frutta e yogurt, grana e miele, piadina saporita. Oltre le tre ore, infine, un pasto leggero ma completo è l'alleato vincente. Per le ricette, sfoglia la guida Nutripiatto in Movimento: https://www.buonalavita.it/nutripiatto/sites/nutripiatto/files/Guida_Nutripiatto_in_movimento.pdf

I giorni precedenti ai tornei sono altrettanto fondamentali: mantenere un'alimentazione equilibrata e una corretta idratazione durante le giornate che precedono le gare permetterà a mente e corpo di arrivare carichi e preparati all'impegno sportivo, garantendo buone prestazioni e limitando il rischio di infortuni.



Good food, Good life