



INTEGRAZIONE NEL CALCIO “UN GOAL CHE FA LA DIFFERENZA”

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

La partita è di certo il momento più importante per un calciatore, che si tratti di livello professionistico o no, e **la costruzione di una buona prestazione dipende dalla qualità degli allenamenti svolti in settimana e dalla capacità di recuperare rapidamente tra uno stimolo allenante e l'altro**. Visto che *gli elementi richiamati in ciascuna seduta di allenamento sono molteplici*, dalle capacità motorie specifiche al miglioramento della tecnica e della tattica di gioco, *è necessario mettere in condizioni ottimali l'organismo* affinché possa rispondere a tutte le richieste proposte durante ciascuna seduta.

L'idratazione è l'aspetto più importante da gestire all'interno dei **diversi allenamenti** e nel **giorno della partita**. Nello specifico anche nelle sedute non troppo impegnative, come quella del **post partita** con intensità non particolarmente elevata, è fondamentale **curare l'idratazione con una bevanda ipocalorica ma ricca di vitamine e minerali** sorseggiando **HYDRATE** appena prima e durante tutto l'allenamento. Nella parte centrale della settimana invece, ci sono **sessioni di allenamento con intensità piuttosto elevate**, dove è necessario un **supporto energetico**, oltre che di minerali e vitamine come quello fornito da **CR7 DRIVE**, una bevanda ideale negli sport come il calcio in cui ci sono momenti di sforzo intenso intervallati da fasi di recupero attivo. Inoltre la presenza di **Vitamina B nel CR7 DRIVE** favorisce il **metabolismo energetico** ed aiuta a **migliorare le funzioni cognitive**, un aspetto particolarmente importante nelle discipline sportive di situazione. Proprio per questo, prima di allenamenti "mentalmente" impegnativi oppure prima della partita si può utilizzare **LIFTOFF** che contiene **caffaina** e **guarana** ma anche **vitamina C**, elementi che migliorano la capacità di attenzione e concentrazione. Durante la partita invece, nell'intervallo tra il primo e il secondo tempo, è possibile utilizzare **CR7 DRIVE** che, grazie alla sua formulazione, fornisce **rapida energia contrastando la fatica** prima della seconda parte di gioco, quella decisiva!