



Alimentazione e presenza in gara: piccolo vademecum per le famiglie

Per affrontare al meglio una gara è necessaria una corretta alimentazione, a **base di carboidrati a rilascio medio-veloce**.

Se la gara inizia al mattino presto (ore 8.00-9.00) sarà necessaria una buona colazione, a base di zuccheri, marmellata, frutta secca e/o frutta fresca, torta, succo di frutta, latte con caffè o, per chi lo preferisce, un the, da consumarsi almeno 2 ore prima di salire in pedana.

Se l'orario della gara invece è a metà mattina (ore 10.00-11.00) si potranno aggiungere all'elenco sopra uova, prosciutto e formaggio, noci, frutta secca, sempre consumando il pasto almeno due ore prima della gara.

Se la gara è prevista invece più tardi (ore 12.00-14.00) verso le ore 11.00 sarà necessario un pasto a base di pasta in bianco o con leggero condimento, una fetta di torta con marmellata e un frutto, meglio se ricco di potassio (banana).

Durante la gara l'atleta dovrà consumare zuccheri a rilascio veloce (zollette o bustine di zucchero, succhi di frutta, caramelle, tortine alla marmellata, frutta fresca).

Il cioccolato va bene, ma in quantità moderata e accompagnato dal resto, perché contiene più grassi e proteine che non carboidrati.

Per quanto riguarda la presenza dei genitori, questa dovrà essere misurata: l'atleta è impegnato in una gara, ha bisogno del supporto dei familiari, ma deve potersi concentrare.

Avere intorno troppe persone significa dover dedicare tempo e risorse mentali ad interagire con loro, cosa che sottrae attenzione a se stessi e alla gara. Nella maggior parte dei palazzetti l'accesso all'area vicina alle pedane è consentito solo agli atleti ed ai maestri, ma anche nelle strutture che non dispongono di una divisione tra tribune e parterre si raccomanda ai familiari di rispettare le indicazioni date dalla Società.