



ARRAMPICATA SPORTIVA LEGGEREZZA E FUNZIONALITA'

di

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

L'arrampicata sportiva può essere praticata sia su pareti naturali che su pareti artificiali ciò permette agli amanti di questa disciplina di rimanere attivi durante tutto l'anno sfidando quindi **condizioni ambientali molto diverse tra loro**. E' quindi fondamentale curare l'**idratazione** soprattutto quando l'attività viene praticata indoor e nelle giornate particolarmente calde magari utilizzando una bevanda ricca di elettroliti che sia a basso contenuto calorico, ottimizzando così la **gestione del peso corporeo** una variabile che influenza particolarmente la performance in questa disciplina.

La costruzione delle qualità fisiche e tecniche specifiche passa attraverso molte ore di allenamento svolte soprattutto in parete per migliorare e affinare tecniche già conosciute o per apprenderne di nuove. Questo richiede tanta energia ma anche un **elevato livello di attenzione e concentrazione** fondamentale per scegliere le combinazioni ottimali di appigli ed appoggi necessari per gestire l'equilibrio e completare anche i passaggi più difficili.

Le vie di arrampicata con alti gradi di difficoltà richiedono studio accurato e prove continue prima di essere completate e il **trascorrere del tempo favorisce l'insorgere della fatica** a carico dei distretti muscolari sollecitati, portando inevitabilmente al calo di performance soprattutto nella sua accezione esplosiva e massimale. Pertanto durante allenamenti così impegnativi è bene effettuare uno **snack equilibrato ma leggero** che contenga **carboidrati ed una quota di proteine** necessarie per supportare la struttura muscolare.

Considerate **le sollecitazioni e lo stress a carico delle strutture tendinee**, soprattutto quelle dell'arto superiore, è bene integrare la propria alimentazione con Omega 3, vista la sua azione anti infiammatoria, specialmente nei periodi di carico particolarmente intensi.