Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 12 (2010)
Heft: 71

Artikel: Arrampicata
Autor: Sigrist, Hanspeter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999074

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Arrampicata

mobile
inserto pratico

71

UFSPO & ASEF

La parete d'arrampicata ha portato in palestra una nuova affascinante disciplina che ha arricchito gli allenamenti. E anche a scuola questa attività si è rivelata essere molto apprezzata. Spesso però è difficile trovare i giochi e gli esercizi adatti per sfruttarla al meglio. Una lacuna che colmiamo con questo inserto pratico.

Autore: Hanspeter Sigrist
Redazione: Francesco Di Potenza
Foto: Pamela Battanta, Daniel Käsermann; l ayout: Monique Marzo

Da tempo, l'arrampicata non è più sinonimo unicamente di montagne, ramponi, ghiaccio e picconi. L'invenzione della parete d'arrampicata ha permesso di diffondere questa appassionante disciplina anche in città, nelle palestre e nelle varie infrastrutture sportive. E così, oggi è quasi diventata uno sport popolare e i campioni del mondo della disciplina sono sempre più giovani.

Una guida più che completa

La passione per questo sport è da attribuire alla polivalenza richiesta dagli esercizi. Per prima cosa bisogna assimilare le tecniche specifiche che permettono di risparmiare energia e di affrontare la parete in modo sicuro. In seguito l'attenzione si sposta sulle capacità condizionali, ovvero la mobilità specifica e generale, la forza, la resistenza e la velocità, nonché sugli aspetti mentali. Grazie a questa gamma di movimenti, gli sportivi di ogni età sono in grado di guadagnare fiducia nei propri mezzi, migliorare la capacità di concentrazione e raggiungere una certa stabilità mentale. Un altro capitolo importante è l'apporto fornito dal compagno in ambito di sicurezza; si tratta in pratica di offrire fiducia e di nutrirne nei confronti degli assicuratori. Non da ultimo, l'arrampicata richiede una buona dose di capacità di riflessione tattica di fronte a situazioni in continuo cambiamento (movimenti, posizioni) e a decisioni importanti da prendere.

Per principianti e avanzati

Questo inserto pratico riprende molti di questi aspetti con l'obiettivo di renderli accessibili ad un vasto pubblico. I contenuti di questo inserto sono infatti destinati, oltre ai navigati specialisti della tecnica dell'arrampicata, anche a quegli insegnanti che a scuola dispongono di una parete ma che hanno bisogno di nuovi stimoli per utilizzarla.

Gli esercizi e i giochi proposti possono pure essere eseguiti nelle palestre munite soltanto di un quadro svedese, di spalliere o di altri tipi di attrezzi. Dopo la presentazione dei movimenti standard, trovate dei semplici esercizi introduttivi al quadro svedese, degli esercizi sulle competenze tecnico-mentali e altri sulla preparazione per la fase iniziale e finale di una lezione in palestra. Le forme di competizione alla fine dell'inserto sono ideali per una giornata sportiva all'insegna dell'arrampicata oppure per un controllo delle conoscenze acquisite dagli allievi. Si tratta di una versione aggiornata dell'inserto pratico «Arrampicata» pubblicato nel 2004 e nel frattempo esaurito. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Ufficio federale dello sport UFSPO
CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Preparazione – avvio – conclusione

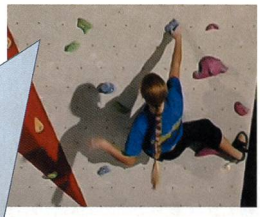
Da alcuni anni, l'arrampicata sportiva conosce il «movimento standard» come tecnica di riferimento o movimento chiave. In queste due pagine ve ne presentiamo le diverse fasi e alcuni esercizi.

Posizione iniziale
Come? Il corpo si trova in una posizione stabile. Scrollare la mano che verrà posata sull'appiglio successivo e rilassare il braccio. Rappresentarsi mentalmente e visualizzare la prossima presa. In base alle esperienze personali riconoscere e prevedere il movimento da eseguire.

Preparazione del movimento
Come? Ricollocare la mano libera sull'ultimo appoggio e preparare il movimento dai piedi, mantenendo le braccia distese il più possibile.

Avvio del movimento
Come? Lavoro di trazione con il sostegno delle gambe.

Fase di presa
Come? Afferrare l'appiglio previsto.



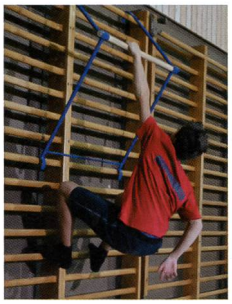
Conclusione del movimento
Come? Tramite lo spostamento del baricentro ed il relativo lavoro delle gambe portare nuovamente il corpo in una posizione stabile, cosicché il braccio che ha eseguito la trazione possa essere scrollato.

Concentrazione più che coraggio

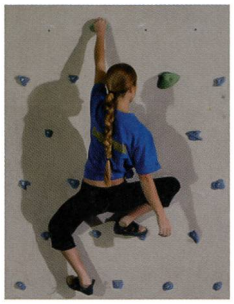
Possedere una buona tecnica di arrampicata significa sintonizzare perfettamente l'ambito mentale con quello fisico. Arrampicarsi nel modo più sicuro possibile e con il minimo dispendio di energia non dipende soltanto dalla tecnica utilizzata ma anche da un'attenta pianificazione. L'accento non viene posto sul «coraggio» o sul «come superare sé stessi» ma piuttosto su concetti ben impostati ed orientati che incrementano la capacità di concentrazione. E questo è un aspetto metodico da tenere in grande considerazione anche nelle sedute di allenamento o durante le lezioni con i bambini.

Esercitare il movimento standard

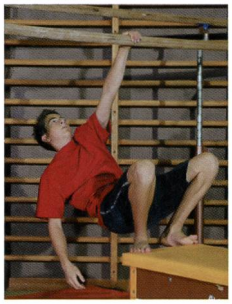
I quattro esercizi seguenti possono essere eseguiti anche alla spalliera. E i primi due pure alle parallele e alla sbarra.



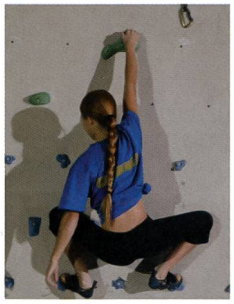
Come? Sostenersi con un braccio disteso. I piedi servono ad allentare la tensione del corpo. Scrollare l'altro braccio.



Come? Carico della presa variabile con diverse forme di appoggio. I piedi allentano la tensione del corpo. Ogni nuovo appiglio è situato più in alto del precedente.



Come? Carico della presa variabile con diversi appigli. I piedi allentano la tensione del corpo. Scrollare il braccio libero per rilassarlo dopo la trazione appena eseguita.



Come? Carico della presa variabile con diverse forme di appoggio. I piedi allentano la tensione del corpo. Ogni nuovo appiglio è situato più in alto del precedente. Scrollare il braccio libero ad ogni nuovo appoggio per rilassarlo dopo la trazione appena eseguita.

Sicurezza

La responsabilità è un fattore fondamentale nell'arrampicata, per tale ragione è importante che bambini e giovani imparino ad assicurarsi correttamente al loro compagno di ascesa. Da parte sua, l'insegnante ha il compito di fornire una buona assistenza durante i primi tentativi d'arrampicata, controllando accuratamente i nodi di collegamento e di assicurazione, nonché il comportamento adottato dagli allievi. A poco a poco, anche gli arrampicatori devono imparare a controllare il partner in modo corretto.

I nodi

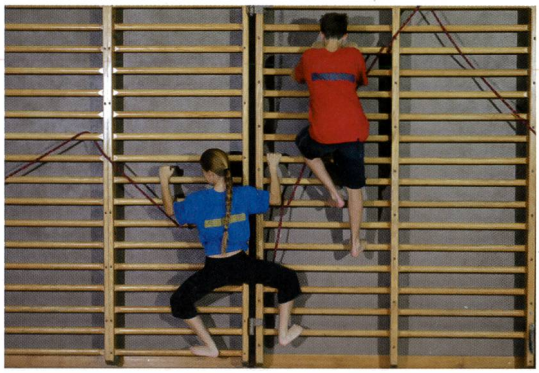
Per scalare una parete d'arrampicata sono sufficienti due nodi: un nodo di collegamento, il nodo a otto, che viene infilato direttamente nelle asole dell'imbracatura, e un nodo di assicurazione, il mezzo barcaiolo, che serve ad assicurare il compagno di cordata che sta sotto e viene agganciato al moschettone collegato all'imbracatura dell'assicuratore.

La cordata

Bisogna distinguere l'arrampicata Top-Rope dal ruolo di capocordata. Il primo metodo, che prevede l'assicurazione della corda dall'alto, è molto sicuro ed è adatto per i principianti. Il ruolo di capocordata esige invece dallo scalatore la gestione della propria protezione attraverso l'agganciamento della corda negli ancoraggi intermedi. In entrambi i casi, l'assicuratore si trova ai piedi della parete e non perde di vista un attimo il compagno, controllando che la corda non si afflosci mai.

Primi passi nella scalata

Alla scuola elementare, i bambini amano esplorare e scoprire. L'arrampicata è il tema ideale per una lezione di educazione fisica perché risponde alle loro esigenze. E non è nemmeno necessario disporre di una parete d'arrampicata.



Filo di lana

Come? Ogni gruppo composto di quattro allievi sceglie un colore e con dei fili di lana del colore in questione traccia la propria via sulla «parete». I bambini si arrampicano lungo il loro percorso mantenendo sempre l'ombelico all'altezza del filo. La distanza che separa il corpo dalla parete non deve superare i due palmi di mano.

Varianti:

- arrampicarsi incrociando le braccia e/o le gambe;
- arrampicarsi utilizzando solo la punta delle dita o soltanto due dita, oppure afferrando i pioli dal basso.

Perché? Scalare la via prescelta sulla spalliera. Mantenere il baricentro vicino alla parete. Pianificare l'arrampicata e imparare a valutare il grado di difficoltà.

Test d'arrampicata

Come? Gli allievi si arrampicano individualmente sulla spalliera accompagnati da un sottofondo musicale. Quando la musica si spegne devono restare nella posizione in cui si trovano e controllare che la pancia sia vicino alla parete e che tutto il loro peso sia sopportato dai piedi.

Perché? Autocontrollo durante la scalata. Mantenere il baricentro vicino alla parete. Trasferire il peso del corpo sui piedi.

Salita a slalom

Come? Diversi allievi si arrampicano liberamente sulle spalliere dove sono stati posti dei nastri o delle bandierine. La via può essere percorsa liberamente o seguendo un percorso predefinito.

Varianti:

- gli allievi iniziano la scalata da ambo le parti cercando di arrampicarsi il più abilmente possibile pur essendo l'uno di fronte all'altro;
- durante l'arrampicata puntare verso i nastri rossi;
- scalare la parete incrociando le braccia o le gambe;
- chi riesce ad effettuare una scalata a slalom utilizzando una sola mano, mentre l'altra sta dietro la schiena?

Perché? Scalare una via prescelta. Prestare attenzione ai compagni.

Un appiglio dietro l'altro

Come? Contrassegnare con del nastro adesivo una sequenza di appoggi per i piedi.

Varianti:

- salire sulla presa con un solo piede. Gli allievi devono incrociarsi fra di loro;
- aggrapparsi ai pioli dal basso;
- i ragazzi definiscono la loro propria via.

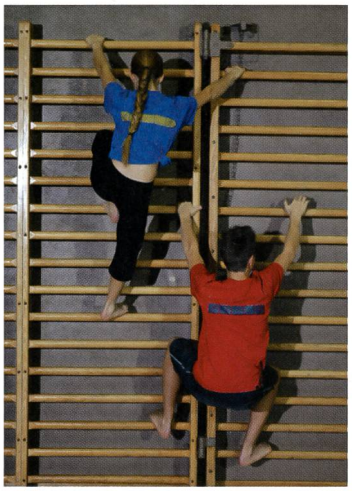
Perché? Rispettare la sequenza di appigli predefinita. Imparare ad arrampicarsi con strutture predefinite

Serpente

Come? Gli allievi si arrampicano al rallentatore sulla spalliera o sulla relativa struttura al rallentatore. Spostare lentamente il piede da un appoggio all'altro (una volta posato, il piede non deve più essere spostato), trasferire lentamente il peso del corpo sul piede in questione, tendere la gamba, passare alla presa successiva, ...

Variante: a due. B segue A e cerca di percorrere la stessa via.

Perché? Arrampicarsi lentamente e in modo sicuro. Imparare ad arrampicarsi in modo consapevole e con il minimo dispendio di energia.



Ressa in alta montagna

Cosa? Arrampicarsi in modo disordinato.

Come? Tutti gli allievi si arrampicano in lungo e in largo sulla spalliera, rimanendo sempre in movimento e cercando abilmente di evitarsi.

Variante: metà classe inizia la scalata a sinistra della spalliera, l'altra metà a destra. Entrambi i gruppi tentano di attraversarlo da una parte all'altra.

Perché? Prestare attenzione ai compagni. Programmare in anticipo la presa successiva.

Ringraziamo gli autori per la loro collaborazione nella redazione di questo inserto pratico

Hanspeter Sigrist è capo disciplina G+S di arrampicata sportiva e responsabile dello sport di prestazione, nonché allenatore nazionale di arrampicata sportiva al Club Alpino Svizzero (CAS).

> *hanspeter.sigrist@sac-cas.ch*

Ringraziamo pure Christina Schmid, vice campionessa mondiale Giovani B e membro della squadra nazionale Swiss Climbing, nonché Tobias Suter, che fa pure parte della nazionale, per aver posato come modelli sulla parete d'arrampicata. Un ulteriore grazie anche ai responsabili della palestra «Magnet» di Berna-Niederwangen, per aver messo a disposizione il loro impianto per il servizio fotografico.

Pianificare facilita le cose

Spesso non è la tecnica giusta a porre problemi, bensì la fase che precede l'esecuzione del movimento. Ma niente paura. L'anticipazione mentale e la scelta della presa corretta possono essere allenate.

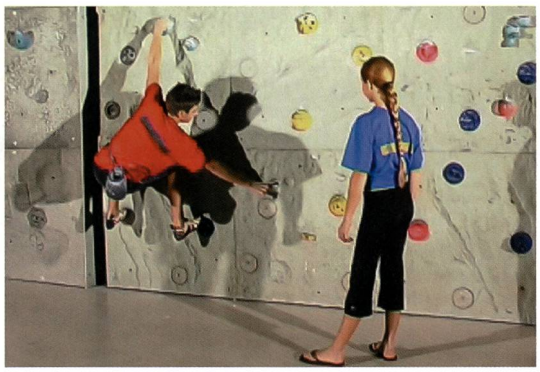
Ad alta voce

Come? Per distinguerle meglio, le prese sono contrassegnate con dei colori o dei numeri.

Varianti:

- durante l'arrampicata l'allievo fa la somma dei numeri;
- per avanzati: annunciare la presa successiva mentre ci si arrampica su una via vera e propria.

Perché? Facilitare la scelta della presa successiva. Annunciarla a voce alta permette all'allievo di rivolgere l'attenzione sull'obiettivo da raggiungere e di superare la paura.



Programmare

Come? Per distinguerle meglio, le prese (parete d'arrampicata, pioli del quadro svedese) sono contrassegnate con dei colori o dei numeri.

Variante per avanzati: comunicare anche lo spostamento necessario del baricentro.

Perché? L'allievo comunica ad alta voce la presa successiva, annunciando su quale appoggio dovrà collocare i piedi per raggiungere la presa in questione Migliorare la rappresentazione del singolo movimento per quanto riguarda la posizione dei piedi, lo spostamento del baricentro ed il lavoro di trazione.

Scegliere una via

Come? Stabilire nero su bianco la via da percorrere e la sequenza da seguire (alla spalliera o alla parete d'arrampicata), poi mettere in pratica il piano appena tracciato.

Varianti:

- paragonare quanto disegnato sullo schizzo con quanto eseguito realmente. Assegnare un punto dopo ogni presa corretta;
- per avanzati: aggiungere sullo schizzo da quale parte si carica la presa.

Perché? Collegare ogni singola presa con la via da percorrere, distinguendo fra appoggi per i piedi e prese per le mani.

> *Tutti gli esercizi descritti possono essere eseguiti sulla parete d'arrampicata, alle sbarre parallele o sulle spalliere. Eventuali limitazioni vengono menzionate esplicitamente.*

Pappagallo

Come? Mostrare più volte consecutivamente delle brevi sequenze di movimento senza commentarle, affinché il compagno possa imitarle.

Varianti:

- un allievo inizia l'arrampicata, un compagno lo segue da vicino afferrando esattamente le stesse prese;
- per avanzati: introdurre dei dettagli durante la dimostrazione (ad esempio sottolineare il fatto che i piedi vanno posati lentamente sugli appoggi). I dettagli devono essere imitati alla perfezione.

Perché? Un allievo mostra, l'altro imita. Imparare ad osservare e capire i movimenti nel loro insieme.

Sotto la lente

Come? Arrampicarsi mostrando delle brevi sequenze di movimento o l'intera via, lasciando agli altri il compito di descrivere dettagli come i punti di sosta, il ritmo, ecc.

Varianti:

- durante l'arrampicata di dimostrazione commettere volontariamente degli errori, lasciando agli altri il compito di scoprirli;
- più difficile: paragonare gli stili dei vari scalatori.

Perché? Imparare a osservare e a paragonare.

Indicazioni sull'allenamento

Ogni fase di allenamento viene eseguita sempre secondo lo stesso tema, indipendentemente dal gruppo destinatario, ad esempio ponderandola diversamente.

Fase		
1. Riscaldamento con stimolazione della circolazione, ginnastica con salti, stretching/rafforzamento	Esordiente	10 %
	Gruppi di allenamento	15 %
2. Carichi statici delle prese scelte	Esordiente	0 %
	Gruppi di allenamento	15 %
3. Tecnica di allenamento elementare	Esordiente	20 %
	Gruppi di allenamento	0 %
4. Tecnica di allenamento per avanzati (acquisizione di una tecnica di allenamento orientata verso i propri obiettivi)	Esordiente	10 %
	Gruppi di allenamento	20 %
5. Aspetti riguardanti la sicurezza come regole di base, nodi, assicurazione del partner	Esordiente	30 %
	Gruppi di allenamento	5 %
6. Uso della tecnica di allenamento	Esordiente	0 %
	Gruppi di allenamento	35 %
7. Arrampicata libera	Esordiente	30 %
	Gruppi di allenamento	10 %

Intensità

La seduta di allenamento deve essere costruita in modo tale da consentire a tutti i partecipanti di esercitarsi il più possibile. L'allenamento va svolto a bassa intensità e 30 minuti al massimo bisogna dedicarli all'arrampicata vera e propria.

Movimenti precisi

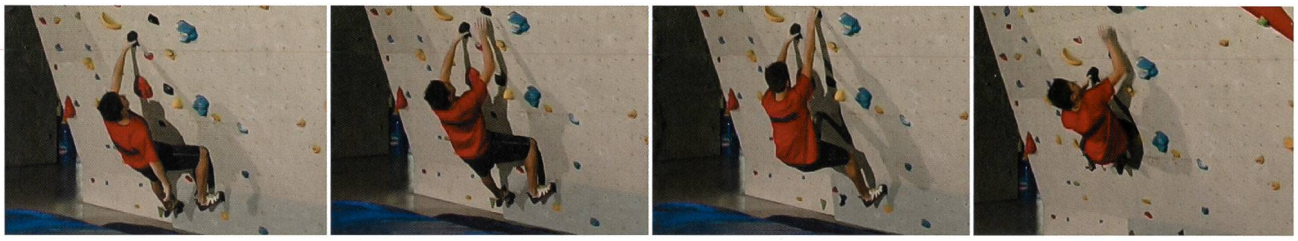
Effettuare esercizi focalizzati sui movimenti delle mani (prese) e soprattutto dei piedi (caricamento, cambiamento di posizione) aiuta a migliorare la precisione del movimento.

Fluidità

Gli esercizi focalizzati sul movimento di arrampicata nel suo complesso permettono di migliorare l'esecuzione del movimento e di ridurre il grado di difficoltà della scalata.

Sono pronto!

La presa successiva è decisa. Ora non resta che eseguire il movimento. Il sostegno delle braccia e dei piedi è di grande importanza, come pure una posizione delle braccia che permette di risparmiare la forza.



Biiip!
Come? Arrampicata libera sulla parete lungo una via scelta individualmente. Riportare la mano scrollata sull'ultimo appiglio. Chi assicura grida «biiip» quando il compagno impegnato nella scalata commette un errore.
Variante: esperienza inversa: portare la mano scrollata dietro la schiena. Per lo spostamento del baricentro e l'appoggio dei piedi su nuovi appigli è disponibile un solo punto di sosta.
Perché? Controllare se la mano scrollata si trova sull'ultimo appiglio. La seconda mano accompagna la fase di preparazione e favorisce lo spostamento del baricentro.

Uno sguardo ai piedi
Come? Posare i piedi sulla parete senza far rumore e in modo preciso.
Perché? Osservare i piedi in modo prolungato. Verificare il controllo visivo dei piedi. Migliorare la percezione delle piccole possibilità di appoggio dei piedi.
Variante: riempire gli appoggi dei piedi con sassolini o altri oggetti. Nulla deve cadere durante l'arrampicata.

Come una scimmia
Come? Attraversare la parete d'arrampicata o la spalliera. Gli allievi non devono mai piegare le braccia e si spostano grazie alle rotazioni del corpo.
Perché? Carichi della presa e arrampicata con le braccia distese. Verificare la posizione del corpo. Migliorare la posizione che permette di arrampicare risparmiando energia e carico della presa con le braccia distese.

Scelta dell'appoggio

Come? Contrassegnare numerosi appoggi per i piedi sulla spalliera o sulla parete d'arrampicata. I piedi vanno posati a partire da una posizione stabile. Scrollare ogni volta il piede libero prima di caricarlo nuovamente sull'appoggio successivo. In seguito, posare il piede e spostare il baricentro.
Variante: insegnare dove si può posare il piede alleggerito dal carico. Esplorare lo spazio di movimento del piede libero tenendo in considerazione l'attuale posizione d'arrampicata.
Perché? Si può spostare un piede solo se prima viene alleggerito dal carico con un adeguato spostamento del baricentro.

Elicottero

Come? Indicare gli appoggi da utilizzare e far collocare il piede. Il movimento va ripetuto fino ad ottenerne un'esecuzione precisa. In seguito indicare un nuovo appiglio. Spostare il piede vicino all'appoggio successivo e poi posarlo lentamente.
Varianti:
- spostare velocemente il piede fino all'appoggio ma poi collocarvelo con cautela. Utilizzare la seguente metafora: «come un elicottero che si avvicina velocemente ma che poi atterra delicatamente»;
- per avanzati: eseguire diversi esercizi di collocamento preciso dei piedi in passaggi difficili.

Per saperne di più

Si possono trovare delle pareti sufficientemente grandi per arrampicare nei centri sportivi, commerciali e di formazione, negli edifici scolastici e negli stabilimenti industriali in disuso. Il supporto informativo 0208 dell'upi si rivolge ad architetti, fabbricanti e gerenti di strutture d'arrampicata fornendo loro informazioni utili in ambito di adattamenti tecnici, lavori di manutenzione e responsabilità. Il supporto può essere ordinato gratuitamente all'indirizzo http://shop.bfu.ch

Una questione di trazione

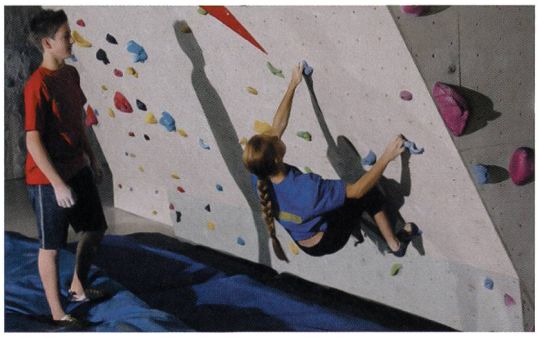
Il lavoro di trazione fra una presa e l'altra riesce soltanto se viene eseguito in modo deciso e con il buon apporto di forza. Le gambe devono sostenere il più possibile il movimento, altrimenti si rimane molto presto senza fiato.

Con uno o due braccia

Come? Esercitare una trazione volontaria con entrambe le braccia contemporaneamente. Una volta posizionati i piedi, esercitare una trazione possibilmente con entrambe le braccia.
Variante: esperienza inversa: una volta posizionati i piedi, liberare l'ultima presa ed esercitare una trazione con un solo braccio. Eseguire l'esercizio lungo tutto il percorso!
Perché? Risparmiare energia durante la trazione.

Il ragno

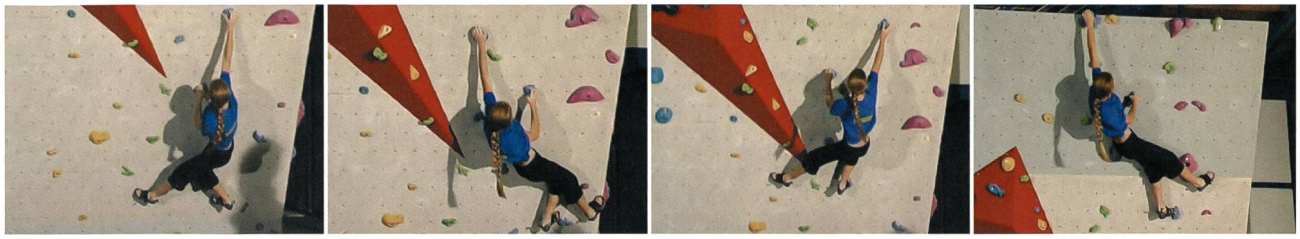
Come? Stabilire le posizioni delle prese e l'ultimo appiglio da raggiungere. Distendere entrambe le braccia e prima di afferrare la presa successiva stabilizzare per bene il corpo.
Variante per avanzati: al termine della fase di trazione fare una pausa, trasferire lentamente e consapevolmente il carico della presa sul braccio in tensione ed afferrare la presa successiva.
Perché? Imparare ad allentare la tensione del corpo.



Espirare

Come? Stabilire le posizioni delle prese e l'appiglio da raggiungere. Accompagnare la fase di trazione espirando profondamente.
Varianti:
- il compagno stabilisce (ad esempio pronunciando dei numeri) quando bisogna esercitare la trazione;
- per avanzati: al termine della fase di preparazione respirare profondamente, eseguire poi la fase di trazione espirando profondamente anche nei passaggi difficili.

Perché? Espirare in modo consapevole accompagna il movimento di trazione e serve da «segnale di comando» per la trazione.



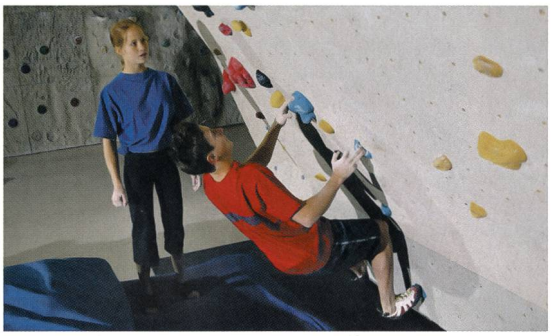
Imparare a dosare

Come? Stabilire le posizioni delle prese e gli appigli da raggiungere. Lasciar valutare la durata della trazione e la distanza della presa. Al termine della fase di trazione fare una pausa prima di afferrare la presa successiva. Questa deve essere raggiunta con il braccio disteso.

Variante: esperienza inversa: esercitare volontariamente una trazione sempre più lontana per afferrare l'appiglio previsto con il braccio piegato.

Perché? Riuscire a calcolare meglio la durata della trazione e l'apporto di forza necessario.

Una mano aiuta l'altra



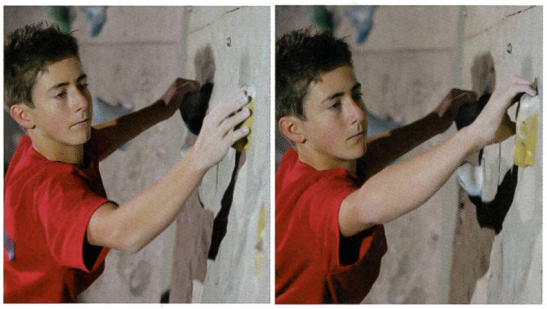
Come? Stabilire le posizioni delle prese e gli appigli da raggiungere sulle sbarre parallele, la spalliera o la parete d'arrampicata. La mano di sostegno non deve lasciare troppo presto la presa ma afferra per prima la presa successiva una volta raggiunta l'altezza della trazione.

Varianti:

- esercitare una trazione al rallentatore con entrambe le braccia. Il compagno comunica quando la mano di sostegno deve afferrare la presa successiva;
- per avanzati: esperienza inversa: allontanare volontariamente la mano di sostegno dalla presa anche nei passaggi difficili.

Perché? Trazione con entrambe le mani. La mano di sostegno allenta il movimento di trazione e riduce il rischio di effettuare una trazione con un braccio solo e dispendiosa a livello energetico. Se la mano di sostegno lascia troppo presto la presa, l'altra mano subisce un carico eccessivo.

Lavoro da certosino



Come? Evidenziare molte prese di forme diverse sul quadro svedese o la parete d'arrampicata. Afferrare le prese lentamente e in modo preciso.

Varianti:

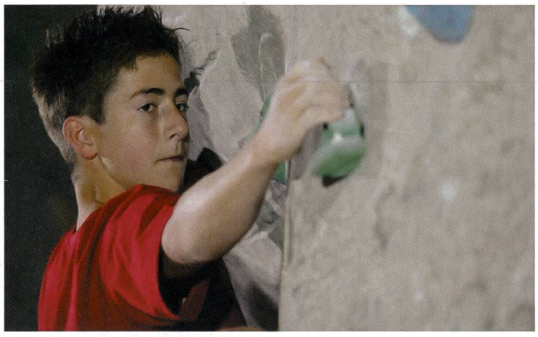
- spiegare dove e come possono essere afferrate al meglio le diverse prese e l'importanza dell'inserimento del pollice;
- per avanzati: carichi di presa veloci e precisi (afferrare le prese velocemente).

Perché? Migliorare la precisione del movimento di presa.

> *Tutti gli esercizi descritti in queste due pagine possono essere eseguiti sulla parete d'arrampicata, alle sbarre parallele o sulle spalliere.*

Con calma e tranquillità

Ogni nuova presa rappresenta un punto dove recuperare le forze. Ma solo se il corpo viene mantenuto in equilibrio e non è sostenuto da un braccio irrigidito.



Chi va piano, va sano...

Come? Stabilire le posizioni delle prese e gli appigli da raggiungere. La nuova presa viene caricata lentamente.

Varianti:

- le prese sono leggermente aperte e devono quindi essere caricate con prudenza per evitare che si stacchino improvvisamente;
- per avanzati: prima di caricare la presa toccarla per due o tre secondi assumendo già la posizione corretta.

Perché? Migliorare la fase di bloccaggio. Minor dispendio d'energia nel caricare la presa.

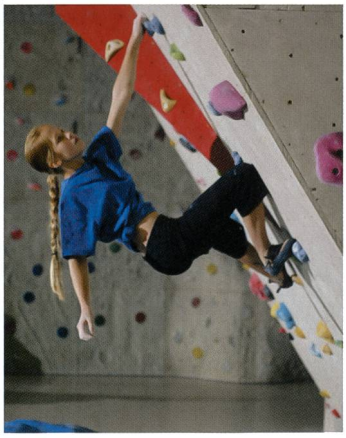
Relax!

Come? Decidere le prese e lasciare che gli allievi assumano una posizione di riposo. Dopo lo spostamento del baricentro, assumere una posizione del corpo che comporti il minor dispendio di energia possibile e respirare profondamente.

Varianti:

- ad ogni nuova presa assumere una posizione di riposo;
- per avanzati: itinerario d'allenamento: ogni presa diventa un punto di riposo, impara a valutare dove puoi recuperare le forze!

Perché? Esercitare il rilassamento volontario. Ogni nuova presa diventa un potenziale punto di riposo. È soltanto una questione di forza!



Restare sciolti

Come? Decidere le prese. Dopo aver spostato il baricentro assumere una posizione di riposo e scrollare il braccio che ha eseguito la trazione.

Varianti:

- scegliere due prese. Scrollare alternativamente il braccio destro e sinistro;
- per avanzati: itinerario d'allenamento: scrollare in modo marcato ad ogni nuova presa il braccio che ha eseguito la trazione.

Perché? Imparare correttamente a scrollare il braccio permette alla muscolatura dell'avambraccio di recuperare più rapidamente.

Come nella fase di preparazione, anche nella fase finale è molto importante effettuare dei movimenti precisi con i piedi e con le mani ed assumere una posizione del corpo corretta al momento di caricare la presa. Gli esercizi «Uno sguardo ai piedi», «Come una scimmia», «Scelta dell'appoggio» e «Elicottero» dovrebbero essere introdotti anche in questa fase.

Sempre più in alto con il CAS

La formazione e i corsi di perfezionamento di monitore dernell'arrampicata sportiva vengono offerti e diretti dal Club Alpino Svizzero (CAS) in collaborazione con G+S. Per i capogruppi G+S di arrampicata sportiva sino agli allenatori G+S di arrampicata sportiva esiste la possibilità di seguire un'ampia formazione. L'offerta di corsi può essere consultata sul sito dell'UFSPO (www.ufspo.ch) e del CAS (www.sac-cas.ch).

La formazione dei monitori nell'arrampicata sportiva è in stretta relazione con il concetto di talenti nello sport di massa e di prestazione dello **Swiss Climbing del CAS** e garantisce una formazione giovanile adatta ed omogenea destinata a tutti gli arrampicatori in erba. (Nel 2004, il concetto del CAS è stato insignito del premio speciale per il miglior lavoro svolto in ambito di talenti).

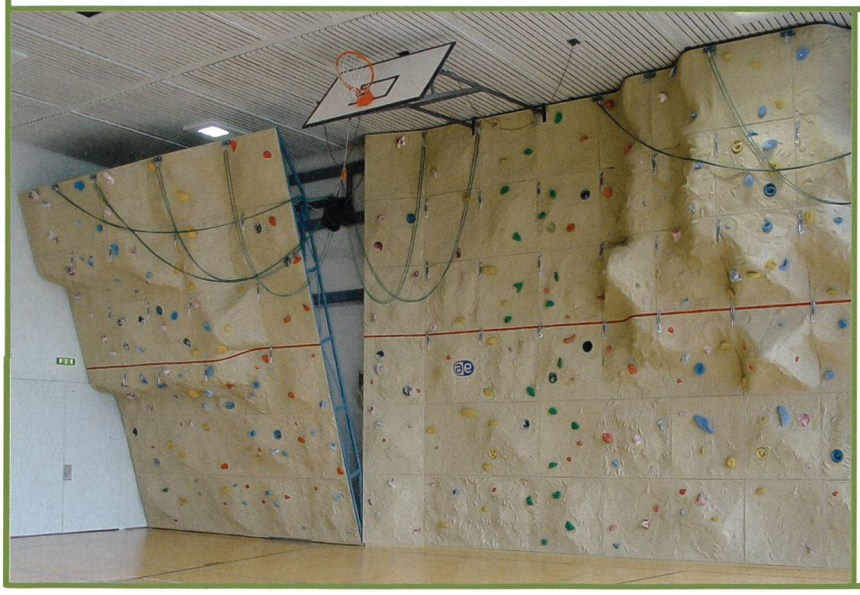
Il CAS si reca nelle scuole presentando **dei progetti come «Rivella Climbing»** e offre delle settimane d'animazione con l'ausilio di una parete d'arrampicata mobile. Sono molti i ragazzi che negli ultimi anni hanno scoperto la disciplina grazie a questa offerta attrattiva (www.sac-cas.ch/jugend).

I bambini e i giovani interessati possono approfondire le loro conoscenze di arrampicata attraverso lo sport scolastico facoltativo o i **gruppi di allenamento liberi** offerti dalla **sezione giovanile del CAS.**

In un **centro regionale d'arrampicata sportiva del CAS,** i giovani alpinisti promettenti trovano i contatti giusti e possono iniziare la loro carriera nello sport di punta.

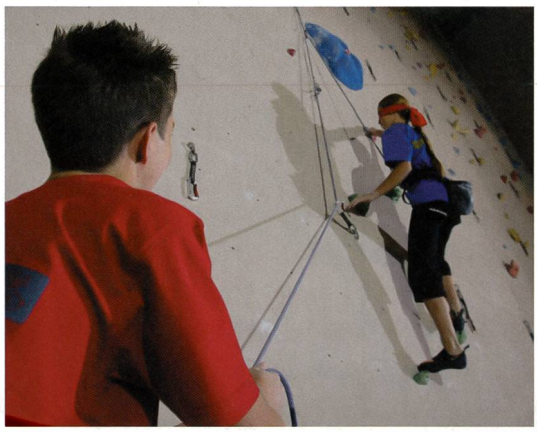
I talenti e gli atleti di punta di Swiss Climbing da anni sono considerati fra i migliori al mondo e dall'introduzione ufficiale della disciplina arrampicata sportiva nel Club Alpino Svizzero, avvenuta nel 1994, hanno festeggiato molti successi.

Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer


Tutto,
ma proprio tutto
per l'arrampicata
alder + eisenhut

Tutti contro tutti

Perché non organizzare una prova o una giornata sportiva all'insegna dell'arrampicata sportiva? Con i giochi e i test adeguati tutto diventa più facile. Ecco qualche suggerimento!



Arrampicata...cieca

Come? Coprire gli occhi con un foulard o un nastro. Prima di afferrare la presa, l'allievo deve tastarla. L'assicuratore accompagna i gesti del compagno fornendo delle indicazioni ad alta voce.
Variante: alle spalliere evidenziare le prese con il nastro adesivo.
Come percorso a postazioni, test o campionato scolastico: preparare una via con delle «prese bucate». Nelle prese rimanenti sulla parete non deve invece figurare alcun buco. Gli allievi devono servirsi solo delle «prese bucate» sia come appigli per le mani che per i piedi. Ogni presa ben afferrata vale un punto. Chi cade o afferra una presa o un appoggio sbagliato viene invece eliminato.
Per garantire la sicurezza:

- non presentare la prova come una corsa. Non si tratta di essere veloci, ma di dimostrare precisione nei movimenti e di avanzare con sicurezza;
- sulla spalliera gli allievi devono stare a più di un metro di altezza dal pavimento. Assicurare l'intero percorso con dei materassi.

Perché? Arrampicare con gli occhi bendati con modalità Top-Rope (v. pagina 3). Riuscire a stabilizzarsi e a fidarsi del proprio equilibrio.

Posizione stabile

Come? Le prese da afferrare sono contrassegnate con del nastro adesivo o dei nastri colorati. Evidenziare diverse prese che vanno afferrate con una mano sola.
Variante: agli attrezzi, per rendere possibile l'esercizio alle parallele asimmetriche o alla spalliera bisogna dar prova di una certa ingegnosità. Le prese per le mani e gli appoggi per i piedi devono essere contrassegnati con colori diversi.
Come percorso a postazioni, test o campionato scolastico: contrassegnare una presa su una parete leggermente sporgente. Come appoggi per i piedi usare delle piccole strutture aperte.
Punteggio: rimanere appesi per 5 secondi equivale ad un punto, per 10 secondi a due punti, per 15 a tre punti, ecc. fino ad un massimo di 30 secondi.
Perché? Dosare la forza, far pressione sui piedi, riuscire a stabilizzarsi, controllare il respiro.

A tutta birra

Come? Evidenziare la presa iniziale e quella finale e... pronti, partenza, via!
Variante: agli attrezzi, costruire la via da percorrere su cassoni, alle sbarre e alla spalliera in modo che i bambini debbano toccare, o meglio, afferrare degli appigli intermedi con il piede o con la mano.
Come percorso a stazioni o campionato scolastico: a seconda del percorso, offrire dei bonus (sotto forma di punti) se si giunge alla fine della via prima del limite di tempo.
Perché? Eseguire dei movimenti veloci e mirati.

Un po' di creatività

Come? Contrassegnare la presa iniziale e quella finale. Applicare delle strisce di nastro adesivo su entrambi gli avambracci. Prima di afferrare una presa contrassegnarla con il nastro adesivo. In che modo? La mano libera stacca una striscia di nastro dall'avambraccio opposto e l'applica vicino alla presa, la quale va afferrata soltanto con la mano che l'ha contrassegnata. Raggiungere l'obiettivo prefissato utilizzando il minor numero possibile di prese.
Variante: agli attrezzi, contrassegnare in modo approssimativo la via prescelta per costringere gli allievi ad intraprendere la strada più lunga e ad affrontare dei tratti difficili.
Perché? Migliorare la rappresentazione del movimento e la capacità di equilibrio.

Direttore d'arrampicata

Come? Un allievo dirige le mosse del compagno sulla parete. Questi deve servirsi solo delle prese e degli appoggi per i piedi indicatigli.
Come percorso a postazioni o campionato scolastico: contrassegnare la presa iniziale e quella finale. A coppie, gli allievi tentano di raggiungere il traguardo con il minor numero possibile di trazioni.
Punteggio: entrambi i membri della coppia eseguono un'arrampicata, durante la quale sommano il numero di prese utilizzate. 10 prese equivalgono a 4 punti, 12 prese = 3 punti, ecc...
Perché? Scalare una via predefinita. La persona che dirige migliora la propria capacità di rappresentazione del movimento.

Bibliografia

Gli esercizi presentati in queste due pagine sono tratti dall'opuscolo «Kletterspiele an der Schulwand», redatto da Robert Rehnelt e pubblicato dal Club Alpino Svizzero (CAS).

- Rehnelt, R.: **Kletterspiele an der Schulwand.** Opuscolo pubblicato dal Club Alpino Svizzero CAS.
  Le forme di arrampicata alle pagine 4 e 5 sono tratte da:
  Manuale di educazione fisica, volumi 3 e 4, fascicolo 3 (Tenersi in equilibrio, Arrampicare, Ruotare).

Per la redazione di questo inserto pratico sono state consultate anche le opere seguenti:

- Kümin, Ch.; Kümin, M.; Lietha, A.: **Sportklettern**. Einstieg zum Aufstieg. Berna, edizioni ASEF, 1997.
- Madlener, G.; Sigrist, H.: **Arrampicata sportiva, Incarto 2B.** Ufficio federale dello sport UFSPO, documentazione G+S 1996.
- Madlener, G.; Sigrist H.: **Sportklettern, Dossier 3B**. . Ufficio federale dello sport UFSPO, documentazione G+S 1999 (solo tedesco e francese)
- Sigrist, H.: **Sportklettern, Dossier Gruppenleiter.** Ufficio federale dello sport UFSPO, documentazione G+S 2003.
- Sigrist, H.: **J+S-Merkblätter für die Fachrichtung Sportklettern.**
- Winter, S.: **Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen.** Monaco, BLV Verlagsgesellschaft, 2000. 154 pagine.

mobilesport.ch

Per l'educazione fisica e l'allenamento

Da febbraio 2011 on line!

UFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO