

Arrampicata a scuola – Top rope: Assicurare/ Acquisire: Esercizi preparatori alla spalliera

Prima tappa di apprendimento: gli allievi imparano l'intero svolgimento dell'assicurazione top rope senza andare in alto. In questo modo, gli errori di manipolazione non generano conseguenze.

Il docente dimostra il nodo di assicurazione semibarcaiolo e come incordarsi (v. video «[Nodi di sicurezza](#)» e «[Incordarsi con due moschettoni a vite o Belay Master](#)»). Ogni cordata si esercita per il nodo semibarcaiolo e per l'incordatura alle due estremità della loro corda. Con l'aiuto di due allievi, il docente dimostra il controllo del partner, il movimento di assicurazione (tirare la corda e bloccare la corda), i movimenti di rilascio e di assicurazione da dietro. Non va dimenticato di fornire istruzioni anche sui comandi per la corda (v. filmato «[comandi per la corda](#)»)! Il docente controlla e corregge.

Istruzioni del docente

- Verifica del compagno → sia con gli occhi che con le mani (controllo funzionale).
- Iniziare ad arrampicarsi → gli allievi che si arrampicano si dirigono lentamente verso le spalliere, chi assicura accorcia la corda.
- Blocca → chi assicura avvicina la corda e la blocca. Lo scalatore rimane fermo e si appoggia indietro lasciandosi portare dalla corda.
- Il secondo assicuratore assume il controllo → il primo assicuratore lascia andare entrambi i lati della corda e il secondo assicuratore assume il controllo.
- Continuare ad arrampicarsi → come il punto 2 ma fino alle spalliere.
- Blocca → come punto 3.
- Rilascia → la persona che assicura dà corda e lo scalatore si inclina indietro tirando attivamente alla corda.

Consigli metodologici

È normale e caratteristico che durante la prima fase di apprendimento si compiano errori. Per questo gli allievi non dovrebbero salire in altezza finché non sono in grado di eseguire senza errori tutti i movimenti necessari per assicurare e in particolare il movimento che si usa per frenare con le mani.

I secondi assicuratori dovrebbero essere resi responsabili del loro ruolo già a questo livello di apprendimento, riprendendo ogni tanto il controllo della corda. L'assicurazione con il semibarcaiolo e l'incordarsi sono elementi che possono essere appresi in precedenza, durante un'altra lezione.

Consigli organizzativi

Le corde possono ovviamente anche essere tese sopra una sbarra oppure fissate alla parete da arrampicata tramite rinvii. Alle estremità della corda è già presente un nodo a otto. Così gli allievi si possono incordare tramite un moschettone a vite e si risparmia prezioso tempo di apprendimento.

Liste di controllo

«Regole comportamentali per primo assicuratore»

- **Verifica del compagno:** con gli occhi ed entrambe le mani (controllo funzionale del semibarcaiolo).
- Posizione: vicino alla parete e lontano dalla zona di impatto dello scalatore.
- Movimenti di assicurazione: posizione corretta delle mani (pollice in direzione opposta dal moschettone), incrociare correttamente, presa a «galleria» (pollice e almeno tre dita formano una galleria) e soprattutto: non lasciare mai la corda di freno!
- Concentrazione: sempre tenere la corda tesa! Se lo scalatore è troppo veloce, chiedere di aspettare.
- Reazione ai comandi di corda: al comando «blocca» subito tendere la corda, fare un passo indietro e sedersi nell'imbragatura.
- Rilasciare: con entrambe le mani sulla corda, lentamente e regolarmente!

→ [Lista di controllo: comportamento di assicurazione nell'arrampicata top rope](#) (pdf)

««Regole comportamentali per secondo assicuratore»»

- **Verifica del compagno:** con gli occhi.
- Concentrazione: osservare sempre lo scalatore e riprendere la corda che proviene dal primo assicuratore. Tenere sempre la corda con entrambe le mani!
- Posizione: di lato rispetto al primo assicuratore (ca. 1 metro) al di fuori della zona di impatto dello scalatore!

«Regole comportamentali scalatore»

- **Verifica del compagno:** con gli occhi e le due mani.
- Annunciare quando ci si vuole sedere nell'imbragatura: quando si sente la corda tesa, gridare «blocca» e sedersi facendosi sostenere dalla corda.
- Non arrampicarsi troppo in fretta.
- Non arrampicarsi troppo di lato per evitare il rischio di una caduta a pendolo.
- Quando si lascia, scendere lungo la parete (gambe a 90° rispetto alla parete).

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO