

# 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