

Inserto pratico 71: Arrampicata

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.

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.

[Inserto pratico 71: Arrampicata](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO