

Arrampicata sportiva: Osservare e paragonare

In questo esercizio gli allievi imparano a osservare e a paragonare. Una persona mostra dei movimenti o l'intera via e gli altri la seguono.

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.

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.

Fonte: inserto pratico mobile, 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO