

Arrampicata a scuola: Gestire la paura

La paura ostacola le prestazioni nell'arrampicata. Con i seguenti consigli, è possibile superare la paura e creare un ambiente sicuro e intriso di fiducia.

«Quando ho paura mi irrigidisco, la respirazione accelera e le mie mani s'inumidiscono. Inoltre, la mia capacità di percezione si riduce fortemente. Riesco a vedere soltanto la presa successiva, che cerco di raggiungere con movimenti bruschi e veloci. A volte mi capita anche di essere completamente bloccato, incapace di salire e di scendere.»



Gli allievi colpiti da paura rinunciano all'arrampicata e voltano la schiena a questa disciplina. Pianificando bene l'insegnamento infatti è possibile evitare completamente paure ed esperienze negative. Un'organizzazione chiara, delle istruzioni precise e una stretta collaborazione creano un clima di fiducia e sicurezza e permettono anche agli allievi più paurosi di superarsi, di trovare coraggio e di beneficiarne anche in seguito. Infatti, se questi allievi riescono a superare un punto dell'arrampicata per il quale occorre molto coraggio, non solo si sentiranno molto bene dopo, ma anche la fiducia in loro stessi ne risulterà rafforzata.

Bouldering

- Iniziare con dei salti bassi; aumentare l'altezza solo poco a poco. Questo compito è divertente e incrementa la fiducia in sé stessi (v. esercizio [Jump](#)).
- Prevedere buoni appigli. A questo stadio di apprendimento, la forza delle dita non deve essere un fattore limitante.
- Porre compiti motori che distraggono da eventuali sentimenti di paura: esercizi a coppie, acchiappare oggetti lanciati, trasportare oggetti, toccare oggetti appesi con la mano o il piede, ecc.
- Incitare ma senza pretendere troppo: l'arrampicata sportiva si basa sul livello ottimale e personale del concetto di sfida. Chi riesce a superare una parte difficile solo grazie a un impegno fisico e psichico importante, si sente poi profondamente appagato. Se come docente ci si accorge però che gli allievi arrivano ai loro limiti, cercare di semplificare i compiti aggiungendo appigli o appoggio per piedi oppure definendo un'altra via un po' più facile.

Top rope

- Acquisire fiducia nel materiale e nel compagno che assicura. Gli allievi eseguono il «[test da seduti](#)» appena sopra il suolo e si spingono più volte via dalla parete.
- Aumentare poco a poco l'altezza. Gli allievi si siedono nella corda a mezza altezza (ca. 4 metri, ovvero un po' oltre la spalliera) e decidono da soli se vogliono continuare oppure no.
- Accompagnare gli allievi timorosi da vicino e istruirli durante l'arrampicata: «Adesso sposta tutto il peso sull'appoggio per i piedi giallo! Tieniti con entrambe le mani all'appiglio arancione! Respira profondamente!».
- Imparare a lasciare andare. Al segnale del primo assicuratore, gli allievi levano entrambe le mani dagli appigli e si siedono nella corda. Per questo esercizio, soprattutto all'inizio, ci vuole un po' di coraggio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO