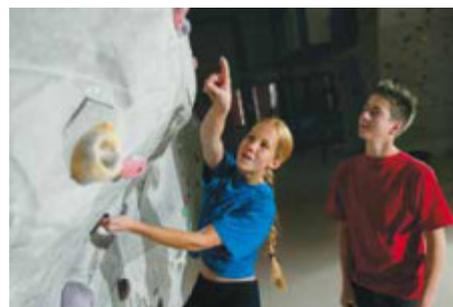


Arrampicata sportiva: Pianificare la presa successiva

Un esercizio che permette agli allievi di scegliere facilmente la presa successiva. Annunciarla a voce alta aiuta l'allievo a rivolgere l'attenzione sull'obiettivo da raggiungere e a superare la paura.

Un allievo annuncia ad ogni passo dove avverrà la propria presa. Per facilitare la descrizione le prese sono contrassegnate con delle cifre o dei colori (gesso, nastro adesivo, ecc.)



Varianti

- Durante l'arrampicata l'allievo fa la somma dei numeri.

più difficile

- Annunciare la presa successiva mentre ci si arrampica su una via vera e propria.
- Comunicare anche lo spostamento necessario del baricentro.

Osservazione

L'allievo comunica ad alta voce la presa successiva, annunciando su quale appoggio dovrà collocare i piedi per raggiungere la presa in questione. Migliorare la rappresentazione del singolo movimento per quanto riguarda la posizione dei piedi, lo spostamento del baricentro ed il lavoro di trazione.



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 Sigris



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP