

# Arrampicata sportiva – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche Sicurezza: Assicurare e parare in maniera responsabile

In un gruppo di arrampicata, la buona comunicazione e la fiducia nell'assicuratore o nello spotter sono molto importanti. Le brave e i bravi spotter, così come le brave assicuratrici e i bravi assicuratori, conoscono le regole dell'arrampicata e del bouldering, le applicano e rispettano i propri limiti.

## Allenamento all'assicurazione in più lezioni



**Durante l'assicurazione, bambini e giovani sono costantemente attivi e conoscono i propri limiti.**

Presupposto: bambini e giovani sanno come inserire la corda nel dispositivo di assicurazione.

Mostra il movimento di assicurazione nel recuperare, nel dare corda e nel calare. Istruisci i bambini e i giovani a posizionarsi vicini alla parete e lateralmente rispetto al bambino o al giovane che arrampica. Attenzione: l'assicurazione in top rope con controassicurazione può essere eseguita solo quando si padroneggiano le manovre di corda a terra.

## più facile

- Esercitare le manovre con la corda in postazioni singole, dapprima lentamente, poi a velocità normale

## più difficile

- Arrampicare una via facile in top rope con controassicurazione (la velocità di arrampicata è in funzione del bambino o del giovane che assicura)
- Assicurare in maniera dinamica piccole cadute in top rope nel terzo settore di altezza
- Esercitare l'arrampicata da capocordata con un'assicurazione supplementare in top rope.
- Assicurare in maniera dinamica piccole cadute (nodo al massimo all'altezza del rinvio) da capocordata con la controassicurazione

**Materiale:** Dispositivo di assicurazione, imbracatura, corda rinvata nel primo punto di assicurazione intermedio (allenamento a terra)

## Parare



**Bambini e giovani sono in grado di valutare diversi rapporti di pesi e forze. Anticipano i movimenti e valutano quando e dove abbia senso parare.**

Bambini e giovani arrampicano a coppie dei blocchi predefiniti. Stabilisci con loro come e quando pareranno. Considera le rispettive differenze di peso. Esegui questo esercizio solo quando tutti saranno in grado di saltare e rotolare in sicurezza in situazioni diverse.

Applica inoltre il principio seguente: meglio non lasciar parlare i bambini che lasciarli parlare in modo sbagliato.

## più facile

- Esercizi preparatori a terra:
  - arrampicatore: lasciarsi cadere in avanti rigido come una tavola al comando della persona che para; persona che para: provare distanze diverse (da vicinissimi a una distanza tale che il raddrizzamento sia appena possibile);
  - medesimo esercizio cadendo all'indietro;
  - lasciarsi cadere nelle braccia del gruppo da un'altezza di 60 cm, posizionando i più forti in corrispondenza del torace (chi cade è rigido come una tavola).
- Parare in terreno strapiombante in vicinanza del suolo.

## più difficile

- A coppie: si arrampicano diversi blocchi facili e di difficoltà media. L'arrampicatore riflette in anticipo su come potrà disarrampicare. La persona che para tiene libera la zona di caduta.
- In un terreno leggermente strapiombante; arrampicatore: al comando della persona che para congela il movimento per due secondi e salta a terra; persona che para: dirige l'arrampicatore che cade sui piedi (attenzione: chi para deve poter raggiungere i fianchi con le braccia tese).
- Definire una lunga attraversata con due passaggi chiave. In gruppi di tre (o più numerosi) concordare chi arrampica, chi para e dove e chi sposta il crashpad.

**Materiale:** Demarcazioni per le postazioni, parete di bouldering con molteplici appigli e appoggi, Terreno strapiombante, ma vicino al suolo

---

Fonte: Biller, J. (2023): Manual Sportklettern. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO