

# Arrampicata sportiva – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche Tecnica: Stabilizzarsi con efficacia

Le brave arrampicatrici e i bravi arrampicatori assumono ripetutamente posizioni stabili o di riposo. Nell'esecuzione di una via, questo permette loro di recuperare su una buona presa, di pianificare la sequenza di movimenti successiva, di valutare lo spazio di caduta o di moschettonare. Stabilizzarsi è un fattore decisivo anche nel bouldering: un blocco si considera eseguito quando chi lo arrampica tiene o tocca la presa finale in modo controllato.

## Picasso



**I bambini e i giovani sono in grado di assumere posizioni stabili, così come di gestire la propria attenzione.**

Attacca un foglio di carta vuoto alla parete di bouldering. Accanto, una matita è appesa con uno spago a una presa. A terra c'è un'immagine che bambini e giovani dovranno ricopiare nel foglio bianco. Forma gruppi di due o tre partecipanti. In successione, i bambini e i giovani arrampicano fino al foglio vuoto, assumono una posizione stabile e disegnano un tratto dell'immagine da riprodurre. Quale gruppo ha disegnato meglio?

## più facile

- Appendere l'immagine da riprodurre accanto al foglio bianco

## più difficile

- Arrampicare fino all'immagine in attraversata (quando un bambino/giovane ha afferrato la matita può partire il successivo)
- Disegnare con la mano più debole
- Assumere una posizione di riposo, fare un respiro profondo, quindi disegnare

**Material:** Carta, immagine, matite, spago

## Caccia ai punti



**Bambini e giovani individuano posizioni di riposo efficienti in terreni diversi e le assumono. Sono in grado di percepire e controllare i loro movimenti.**

Manda bambini e giovani a compiere un viaggio di scoperta. Conta cinque secondi alla rovescia. Allo zero, sulla parete di bouldering bambini e giovani assumono una posizione di riposo che permetta loro di scuotere alternativamente entrambe le braccia. Ogni posizione di riposo trovata vale un punto. Chi riesce a staccare entrambe le mani contemporaneamente per tre secondi ottiene due punti.

## più facile

- Muoversi a terra e andare sulla parete solo quando tu cominci il conto alla rovescia

## più difficile

- Monitorare: marcare le prese già utilizzate come posizione di riposo (non si possono più usare)
  - Trovare la posizione di riposo più creativa e votarla
- 

## Congelamento



**Bambini e giovani sono in grado di stabilizzarsi in modo controllato prima di afferrare la presa.**

Bambini e giovani arrampicano facili blocchi in terreni diversi. Interrompono il movimento prima di afferrare la presa o appoggiare il piede e si stabilizzano in questa posizione.

## più facile

- Stendere le dita prima di afferrare
- Dire una parola prima di appoggiare il piede; quando si parla, attendere prima di appoggiare

## più difficile

- Rimanere fermi per più secondi
- Rimanere fermi in strapiombo
- Posizionarsi completamente all'esterno/al centro/ all'interno di un volume e provare la sensazione che di volta in volta si prova stabilizzandosi prima di afferrare la presa
- Eseguire movimenti ampi

- Provare appoggi più distanti

**Materiale:** Blocchi facili in terreni diversi, parete di bouldering o arrampicata con volumi e molte possibilità di appoggio

---

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**