

# Arrampicata sportiva – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche Tecnica: Afferrare con precisione le prese

Le brave arrampicatrici e i bravi arrampicatori sembrano sempre individuare la presa giusta, anche in modalità onsight o flash. A tale scopo, considerano la direzione di carico e la forma della presa, deducendo poi come posizionarsi o muoversi.

## Forme delle prese



**Bambini e giovani sono in grado di posizionarsi in modo tale da caricare in modo ottimale le prese.**

I bambini e i giovani camminano liberamente sul tappeto di bouldering. Tu chiami una precisa forma di presa. Loro ne devono trovare una il più rapidamente possibile e caricarla in modo ottimale. Sono ad esempio delle prese: maniglie, prese rovesce, prese piatte, prese laterali per la mano destra e sinistra, appoggio di palmo su un volume.

## più facile

- A coppie: indicare alternativamente le prese e controllare; dopo cinque prese scambiarsi i

ruoli

## **più difficile**

- Arrampicare tutti assieme sulla parete di bouldering
- 

## **Il giardino delle carezze**



**Bambini e giovani sono in grado di percepire consapevolmente la fase di presa, così come i loro movimenti.**

I bambini e i giovani arrampicano un blocco o una via in top rope. Prima di tenere una presa, ne saggiano con la mano l'intera superficie prensile: dove è possibile afferrarla meglio?

## **più facile**

- Eseguire su dieci movimenti o su un blocco lungo

## **più difficile**

- Chiudere gli occhi mentre si tasta e aprirli quando si arrampica
  - Esplorare e afferrare la presa con il braccio il più possibile disteso
-

## Softie



**Bambini e giovani sono in grado di afferrare una presa in modo differenziato ed economico.**

I bambini arrampicano blocchi facili in un terreno non troppo ripido. Esercitano in successione la presa controllata e morbida.

### **più facile**

- Ridurre lentamente la pressione sulla presa fino a cadere
- Esperienza inversa: arrampicare una volta un blocco tenendo ogni presa il più possibile stretta, quindi ripetere l'arrampicata rilassando consapevolmente le dita su ogni presa

### **più difficile**

- Eseguire i medesimi esercizi con i guanti

**Material:** Blocchi facili

---

Fonte: Bericht | Sportklettern: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**