

Arrampicata sportiva – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche Sicurezza: Gestire le situazioni a rischio tutelando la salute

Il rischio di lesioni a causa di una caduta durante l'arrampicata è elevato e dipende da circostanze diverse. Per esempio, dalle capacità di assicurazione della compagna o del compagno di cordata, dal terreno o dall'altezza della caduta.

Anche nel bouldering il pericolo di ferirsi in seguito a cadute è molto alto, poiché il tempo per un atterraggio controllato e sicuro è scarso. Nelle situazioni di pericolo, le brave arrampicatrici e i bravi arrampicatori adottano comportamenti consoni alla situazione, per esempio disarrampicando, atterrando sui due piedi o rotolando in modo controllato.

Atterraggio sicuro



Bambini e giovani sono in grado di rispettare altezze di salto definite e di assorbire l'energia della caduta grazie ad atterraggi e rotolamenti eseguiti con abilità.

Assieme a bambini e giovani esercizi come rotolarsi e atterrare in modo controllato su entrambi i piedi.

Consigli: come nell'arrampicata ci si assicura con la corda, nel bouldering bisogna esercitarsi a cadere

correttamente. Assicurati che le altezze di caduta siano adeguate alle capacità di sollecitazione e al livello di allenamento di bambini e giovani. Includi regolarmente gli esercizi di caduta negli allenamenti.

più facile

- Esercizi preparatori al rotolamento (con le braccia piegate sul davanti):
 - sdraiati sul dorso ci si dondola avanti e indietro con la schiena ricurva;
 - rotolare all'indietro da seduti, da accovacciati e dalla posizione eretta;
 - rotolare di lato.
- Esercizi preparatori al salto e all'atterraggio controllati:
 - accovacciarsi e rialzarsi lentamente con le gambe alla larghezza delle spalle e le braccia piegate sul davanti;
 - eseguire un salto in estensione e attutire lo slancio flettendo le ginocchia, atterrare il più silenziosamente possibile.
- A terra: eseguire un salto in estensione sul tappetino e rotolare all'indietro.
- Sulla parete di bouldering con i piedi appena sopra il tappetino controllare la zona di atterraggio, lasciarsi andare e rotolare all'indietro.

più difficile

- Esercizi preparatori al rotolamento più difficili: esercitarsi a rotolare avanti e indietro sopra la spalla.
- Esercizi preparatori al salto più difficili: saltare da A a B prendendo lo slancio con una flessione delle ginocchia, atterrare il più silenziosamente possibile.
- Sulla parete di bouldering in posizione eretta in vicinanza del suolo, controllare la zona di atterraggio, saltare e rotolare all'indietro.
- Arrampicare in vicinanza del suolo, controllare la zona di atterraggio e saltare atterrando in sicurezza su entrambi i piedi.
- Arrampicare un blocco, quindi disarrampicare fino a un'altezza stabilita, controllare la zona di atterraggio, saltare e rotolare all'indietro.

Materiale: Nastro o materiale analogo per definire le zone di salto e di atterraggio

Moschettonaggio



Bambini e giovani sono in grado di agganciarsi in situazioni diverse.

I bambini e i giovani hanno uno spezzone di corda legato all'imbracatura con un doppio sotto. Esercitano il moschettonaggio all'altezza dei fianchi in diverse situazioni (mano destra e sinistra, apertura del moschettone a destra e a sinistra, terreni diversi, rinvii diversi). Se sulla parete di bouldering sono presenti degli ancoraggi, vi agganciano i rinvii. In alternativa li puoi fissare a buone prese della parete di bouldering con delle fettucce.

più facile

- Esercitare diverse situazioni di moschettonaggio da terra
- Esercitare diverse situazioni di moschettonaggio sulla parete di bouldering

più difficile

- Arrampicare ed eseguire diverse situazioni di moschettonaggio
- Arrampicare una via assicurati in top rope; assumere una posizione di riposo a ogni rinvio e moschettonare all'altezza del ventre

Materiale: Spezzoni di corda, imbracatura, rinvii, fettucce, parete di arrampicata o bouldering non troppo ripida con numerose prese di grandi dimensioni

Fonte: Biller, J. (2023): Manuale Arrampicata sportiva. Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO