

Arrampicata sportiva: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di comportamento e/o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete e che possono essere allenate. Affinché i monitori siano in grado di insegnare ai bambini e ai giovani, imparano anche le forme di allenamento più appropriate.



In linea di principio, distinguiamo due tipi di forme caratteristiche. La prima si articola attorno alla sicurezza; la seconda si basa sulla tecnica di arrampicata ed è presente in tutte le specialità dell'arrampicata sportiva.

In qualità di monitrice o monitore Arrampicata sportiva ti concentri principalmente su un allenamento ludico e diversificato delle singole forme caratteristiche. Esse rappresentano il punto di partenza per la pianificazione e lo svolgimento delle tue attività e dei tuoi allenamenti. A seconda della forma caratteristica scegli altre forme di allenamento.

Forme di allenamento

relative alle forme caratteristiche Sicurezza

- Gestire le situazioni a rischio tutelando la salute
- Assicurare e parare in maniera responsabile

relative alle forme caratteristiche Tecnica di arrampicata

- Stabilizzarsi con efficacia
- Visualizzare sistematicamente
- Posizionare i piedi con precisione
- Spingere con decisione sulle gambe e tirare con le braccia
- Afferrare con precisione le prese

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ