

Serie di esercizi metodologici – Bouldering

La seguente lezione serve per capire e illustrare le specificità del metodo «serie di esercizi metodologici» tramite un esempio concreto.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: palestra

Obiettivo della lezione

- I partecipanti imparano i movimenti dell'arrampicata e sono capaci di concatenarli e di eseguirli fluidamente.

Autore: Harry Sonderegger, responsabile di settore esa

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>20' Esercizi preliminari Il docente spiega l'obiettivo e lo svolgimento della lezione. Obiettivo: preparazione psicofisica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risvegliare gioia ed emozioni • Attivare il sistema cardiovascolare • Stimolare la coordinazione • Favorire il pensiero tattico • Formare squadre <p>Materiale: altri esercizi</p> <p>In questa fase, il docente può farsi una prima idea della preparazione psicofisica dei partecipanti.</p> <p>Giochi sul pugilato (preparazione braccia, mani, dita e gambe) Il gruppo è disposto in cerchio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shadow boxing: boxare nel vuoto. • Kick-boxing: fingere di calciare con cautela. <p>A coppie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colpire le mani aperte del compagno. Aumentare la frequenza. • Cambiare le posizione delle mani (anticipare). • Combinare, colpire sopra la vita con le mani i palmi delle mani. Sotto la vita, toccare con i piedi i piedi del partner (capacità di differenziazione). <p>Giochi di lotta (equilibrio e posizionamento) A coppie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lotta: afferrare gli avambracci del compagno con le mani e cercare di usare abilità e/o forza per spingere l'avversario lontano dalla linea • Scherma: l'indice è puntato in avanti nella presa. • Judo con i pollici: fissare i pollici. <p>Esercizio di tensione muscolare (migliorare la tensione muscolare)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritual di saluto: nella posizione della panca (asse per fare le flessioni), uno di fronte all'altro, salutarsi con la mano. 	<p><u>Serie di esercizi metodologici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La serie di esercizi è composta di esercizi che si integrano a vicenda. • Il docente sceglie gli esercizi e definisce la sequenza in modo da incrementare costantemente la difficoltà. • La sequenza di esercizi è suddivisa in un metodo a tre momenti. <p>Metodo in tre tappe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esercizi preliminari: acquisire i prerequisiti fisici e psichici (esercizi di base non specifici al movimento). 2. Esercizi preparatori: esercizio di base specifico. 3. Esercizi target: esercizi che allenano il movimento target nella sua totalità. <p>Attenzione: la forma target è sempre comunicata all'inizio della lezione ed ev. dimostrata.</p>

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	<p>30' Esercizi preliminari</p> <p>Obiettivo: i partecipanti sono in grado di svolgere i singoli elementi tecnici del movimento standard e conoscono le rispettive regole di sicurezza. Il docente osserva e valuta la qualità dell'esecuzione dei singoli elementi tecnici (v. punti 1-4 sotto) e fornisce un feedback.</p> <p>Picasso (posizione stabile) I partecipanti dipingono un quadro con il braccio teso, in una posizione da arrampicata stabile. Ogni allievo può solo disegnare una linea. Poi tocca al compagno.</p> <p>Guarda (visualizzare) Da una posizione stabile decidere quale sarà la prossima presa (allenare la visualizzazione dei movimenti). Dire quale sarà la prossima presa, ovvero indicare con il dito dove ci si dirigerà.</p> <p>Piede incollato (appoggiare i piedi) Un piede è incollato a terra. L'arrampicatore afferra due prese. Il suo compagno dimostra quale prossima presa deve toccare con il piede libero.</p> <p>Onda (spingere-tirare-afferrare) Muoversi come un'onda. Spingere con le gambe, tirare con le braccia e afferrarsi con le mani. L'impulso dell'onda parte dalle gambe e finisce nelle mani.</p> <p>Esercizi target</p> <p>Obiettivo: i partecipanti sono in grado di eseguire il movimento standard in modo fluido su prese da arrampicata che si susseguono. Portare l'attenzione sull'esecuzione corretta dal profilo tecnico.</p> <p>Pantomima (senza parete) Due partecipanti sono in piedi uno di fronte all'altro. Piegano le ginocchia ed estendono le braccia in avanti finché si toccano il palmo delle mani. A parla ed esegue le singole fasi, B imita i movimenti e controlla A. 1 posizione stabile, 2 visualizzare, 3 appoggiare, 4 spingere-tirare-afferrare.</p> <p>Gatto (con parete) I partecipanti si arrampicano piano e a passi felpati come dei gatti fino a una determinata presa (=topo). Oppure i gatti possono arrampicarsi finché i topi li sentono (grattare con le unghie, ecc.), poi cambiare ruolo.</p>	<p>Principi didattici</p> <p>Nella parte principale, è utile basarsi sui seguenti principi didattici per preparare gli esercizi preparatori.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principio della riduzione degli ausili all'apprendimento: l'esercizio target resta invariato, ma è sostenuto dall'impiego di ausili all'apprendimento (supporto acustico, attrezzi, terreno, persone, ecc.). • Principio dell'approccio graduale: partire da un movimento già noto per costruire gradualmente l'esercizio target variando l'abilità di partenza. • Principio della scomposizione in unità parziali funzionali (serie di esercizi): suddivisione dell'esercizio o del movimento target in singole parti.
Parte finale	<p>10' Condivisione in gruppo</p> <p>Il docente chiede ai partecipanti quali elementi sono riusciti a eseguire particolarmente bene e per quali hanno invece incontrato difficoltà. I partecipanti riassumono quanto hanno osservato e, in gruppo, elaborano strategie per trovare soluzioni alle sfide e ai problemi tematizzati.</p>	