

INCONTRI DI FORMAZIONE PER
INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA
Bergamo Ottobre 2012

ARRAMPICATA

SPORTIVA

Materiale e contenuti a cura di:

Paolo Cattaneo

Dott. Scienze Motorie

Istruttore FASI

INTRODUZIONE E VALENZA EDUCATIVA DELLA PROPOSTA MOTORIA

L'azione dell'arrampicare è classificabile come **SCHEMA MOTORIO DI BASE**. Diviene quindi importante far rivivere questa azione istintiva, farla riscoprire, mettendo in gioco aspetti emozionali.

Partendo da un approccio di tipo **GLOBALE**, dove i ragazzi sono protagonisti e possono scegliere una soluzione sulla base delle proprie peculiarità, si arriva a condurli in una sperimentazione della dimensione verticale prima in modo **SPONTANEO** e poi **STRUTTURATO**.

La base di questa modalità operativa è la **VARIETA'** della proposta motoria sviluppata attraverso proposte su attrezzi, ambienti e spazi verticali sempre differenti. In questo modo si stimolano i molteplici canali informativi che porteranno i ragazzi a trovare sempre nuove soluzioni motorie.

Questo è il metodo migliore per allenare
L'INTELLIGENZA MOTORIA VERTICALE.

COMPONENTI DELLA PRESTAZIONE IN ARRAMPICATA:

1. **ASPETTI TECNICI:**
cap. coordinative legate al salire, scendere, attraversare
2. **ASPETTI CONDIZIONALI:**
forza, resistenza, velocità, mobilità articolare
3. **ASPETTI TATTICI:**
strategie per risolvere i problemi che insorgono durante l'arrampicata
4. **ASPETTI EMOTIVI:**
interni (motivazione, autostima, ansia, paura), esterni (interazione con gli altri e l'ambiente)
5. **ASPETTI LEGATI ALLA CONOSCENZA:**
uso dei materiali e loro utilizzo, ambiente e sue caratteristiche

GESTIONE DEGLI EQUILIBRI, DALL'ORIZZONTALE AL VERTICALE

Forza, resistenza e mobilità devono sempre esprimersi con un buon livello di **PROPRIOCEZIONE** che permette movimenti precisi, controllo muscolare, consapevolezza, controllo del corpo e dei suoi limiti.

ESERCITAZIONI A TERRA: attraverso proposte ed esercitazioni a corpo libero, o con piccoli attrezzi, i ragazzi allenano la propriocezione e l'equilibrio, la collaborazione e la fiducia negli altri e non da meno la creatività nel ricercare le soluzioni. Tutte situazioni che stimolano la capacità di progettare e creare con la consapevolezza delle proprie caratteristiche.

GESTIONE DEGLI EQUILIBRI, DALL'ORIZZONTALE AL VERTICALE

- 1- esercitazioni a terra a corpo libero: giochi di contatto fisico
- 2- giochi a coppie/terzine di tenuta corporea
- 3- esercizi per l'equilibrio da fermi o in movimento, da soli, in coppia o in piccoli gruppi
- 4- le piramidi a coppie o più compagni (esercitazioni e figure utilizzate nell'acrosport)
- 5- esercizi per l'equilibrio con attrezzi (appoggi bauman, palloni, scala, tappetoni, trave, trampoli, panche...)
- 6- giochi in quadrupedia, da fermi o in movimento, da soli o a coppie
- 7- arrampicate sui grandi attrezzi: spalliere, scala curva, quadro svedese, palco di salita.

POSIZIONE DEL CORPO RISPETTO ALLA PARETE

Per passare dall'arrampicare come schema motorio di base all'arrampicata come gesto sportivo è necessario trasmettere una serie di **ABILITA' GESTUALI E TECNICHE**. Il corpo in parete assume una posizione di tipo:

- **FRONTALE:** tronco e bacino si trovano frontali rispetto al terreno d'arrampicata
- **LATERALE :** tronco e bacino si trovano posti sul fianco rispetto alla parete

La ricerca dell'**EQUILIBRIO** corporeo nel verticale passa sempre attraverso una successione di:

- **FASI STATICHE:** il corpo è fermo e l'arrampicatore osserva, riposa
- **FASI DINAMICHE:** il corpo si muove, sale, scende, attraversa

POSIZIONE DEL CORPO RISPETTO ALLA PARETE

Nel rapporto con la parete il corpo rimane in contatto con:

4 PUNTI: situazione tipo della fase statica, due mani e due piedi in rapporto con la parete.

3 PUNTI: situazione tipo usata nella progressione, l'equilibrio viene garantito da una mano e due piedi o due mani e un piede che rimangono fissi formando dei triangoli. L'arto libero avanza verso l'alto, recupera, o rinvia la corda nel moschettone.

2 PUNTI: situazione che mantiene due soli appoggi per il sostegno e porta a progredire con gli altri. Conveniente utilizzare mano e piede opposti per l'appoggio e l'equilibrio del corpo. Se si utilizzano mano e piede dello stesso emicorpo (posiz.in ambio) si cerca di compensare il disequilibrio bilanciando con un incrocio della gamba libera.

POSIZIONI DELLE BRACCIA E DELLE GAMBE

Nella progressione le braccia assumono angoli di chiusura differenti:

- **SOSPENSIONE:** gomito esteso a 180°, situazione ideale da fermo, per riposare, per moschettonare.
- **BLOCCAGGIO A 90°:** situazione sfavorevole e dispendiosa, da utilizzare solo come fase di passaggio nella progressione.
- **BLOCCAGGIO A 0°:** situazione di massima contrazione braccio-avambraccio, utile nella progressione ma sempre dispendiosa a livello energetico.

Le gambe invece si distinguono in :

- posizione DIVARICATA di base
- posizione a gambe SFALSATE
- posizione gambe a RANA
- posizione gambe SFALSATE CON SOLO UN PIEDE IN CARICO

USO DEI PIEDI

I piedi attraverso l'appoggio e la spinta rappresentano la base della "piramide" corpo sul terreno verticale. Si riconoscono:

- Piede in appoggio di base con **PUNTA**
- Piede in appoggio con parte **INTERNA** ed **ESTERNA** dell'avampiede (area alluce e mignolo delle dita del piede).
- Piede in **ADERENZA:** la spinta avviene con la superficie inferiore del piede
- **TALLONAGGIO:** si sfrutta in tenuta e carico la parte posteriore del piede
- **AGGANCIAMENTO DI PUNTA:** con la parte superiore del piede si "pinza" la presa per caricarla .

USO DELLE MANI E TIPI DI PRESE

Le mani sono un organo di senso che manda segnali per migliorare la gestione dell'equilibrio, devono scoprire e tenere le prese in rapporto alla loro forma.

Vi sono tre modi di tenere una presa:

- **A DITA DISTESE**
- **A DITA SEMIARCUATE**
- **A DITA ARCUATE**

I tipi di prese che si incontrano possono avere diverse forme e richiedere una specifica prensione, si distinguono:

- **BUCO:** tridito, bidito, monodito
- **TACCA O LISTA**
- **SVASO**
- **ROVESCIO**
- **PINZA**

MOVIMENTI DI BASE PIU' FREQUENTI IN ARRAMPICATA:

Nella progressione dello spostamento verticale si utilizzano e ripetono diversi movimenti. Questi spostamenti fondamentali devono ogni volta modificarsi in funzione delle diverse variabili presenti sul terreno d'azione verticale: disposizione e tipi di prese, inclinazione della parete, caratteristiche morfologiche della persona. Si distinguono:

- **ACCOPPIAMENTO E SOSTITUZIONE DELLA MANO E DEL PIEDE:** consiste nel riutilizzo di una presa con entrambe le mani in successione temporale.
- **SOSTITUZIONE:** utilizzo di una mano in spinta verso il basso per sostituire uno degli arti inferiori in appoggio.
- **MANO-PIEDE:** la presa utilizzata dalla mano diventa l'appoggio per il piede
- **INCROCIO DI MANO:** passando sopra o sotto la mano, permette di caricare anche appigli con prensioni verticali.
- **INCROCIO DI PIEDE:** passando dall'interno o esterno consente di ristabilire l'equilibrio sulla base del corpo.
- **LOLOTTE:** particolare movimento degli arti inferiori che spingono il corpo verso l'alto, molto utile in strapiombo per non gravare il carico sugli arti superiori.

ARRAMPICARE SUL MURO INDOOR :

BOULDERING, DIFFICOLTA' ,VELOCITA'

Il pannello di arrampicata offre diverse possibilità di utilizzo per esercitazioni, allenamento e anche competizioni.

La disciplina **ARRAMPICATA SPORTIVA** comprende tre specialità:

BOULDERING

Si riproducono su pannelli di altezza max 3.5 m brevi sequenze di movimenti. La protezione alla base della struttura è garantita da un materasso sempre presente per assorbire le eventuali cadute e/o atterraggi dalle diverse altezze.

Il Bouldering è un "gioco" che piace molto ai ragazzi, è coinvolgente, i tempi di esecuzione sono brevi e le dinamiche di gruppo stimolano molto la creatività e la voglia di mettersi in gioco.

REGOLE DI SICUREZZA :

Sul pannello arrampica un allievo per volta, non si sosta o si attraversa sui materassi, non si riposa sdraiati sui materassi, si rispettano le turnazioni e le proposte eventualmente tracciate.

DIFFICOLTA'

Arrampicata con corda e moschettone di sicurezza, che prevede la salita in continuità di un itinerario con più movimenti (da 15 a 50 circa). L'allievo che arrampica è sempre legato in cordata con un compagno che lo assicura durante la fase di salita e discesa.

VELOCITA'

Salita con corda dall'alto su itinerario con buoni appigli che consentono una progressione veloce verso l'alto. Viene utilizzato un riferimento cronometrico per stilare una classifica di salita

REGOLE DI SICUREZZA:

I ragazzi devono da subito avere la consapevolezza delle proprie capacità e sapere valutare i rischi che la disciplina comporta. Abituare i ragazzi (arrampicatore e assicuratore) a mantenere il controllo e la verifica incrociata sul nodo e il montaggio del freno.

UNITA' DIDATTICA :

ESEMPIO DI UNITA' DIDATTICA COL GRUPPO CLASSE: PROPOSTE OPERATIVE

Con il gruppo classe il lavoro può iniziare con esercitazioni e prove riguardanti:

- GIOCHI D'EQUILIBRIO: quadrupedie a terra e/o su piani inclinati
- ESERCITAZIONI SU GRANDI ATTREZZI: (spalliere, quadro...)
- INTRODUZIONE AL MOVIMENTO: il corpo in verticale
- LE POSIZIONI DI BASE DEL CORPO: mani e piedi
- ARRAMPICARE CON LA CORDA: conoscenza e uso dei materiali
- IL GIOCO DEL BOULDERING: arrampicare scoprendo nuove soluzioni motorie insieme ai compagni: tallonaggio, mano-piede, lancio...

ESERCITAZIONI E GIOCHI SUL PANNELLO BOULDER:

- 1- Usare tutti gli appigli e appoggi per raggiungere una presa "TOP".
- 2- Usare solo appigli di un colore o con nastro e appoggi per i piedi liberi, raggiungere una presa "TOP".
- 3- Arrampicata libera sul pannello per 15 sec., poi provare per 30 sec. Fino al tempo max di un minuto.
- 4- Traverso libero sulla parete da DX a SX o da SX a DX. Dopo il primo giro provare ad eliminare appigli utili alla progressione.
- 5- Gioco a terzine o piccoli gruppi: il primo allievo arrampica e compie due movimenti, il secondo sale, ripete e aggiunge un altro movimento, sale il terzo ripete e aggiunge un altro movimento, così fino a creare una progressione di 10-12 movimenti da realizzare in continuità.
- 6- Gioco dei lanci: definire due prese di partenza e una buona presa di arrivo. Gli allievi provano a raggiungere l'appiglio con un singolo movimento di lancio.
- 7- Team Boulder: definire 4 /5 gruppi composti da 5/6 allievi, ogni team riceve una scheda con tre prove. Tutti i componenti del team devono provare a realizzare le tre prove richieste.
 - Es. SCHEDA 1: > Attraversa la parete da dx a sx nel punto in cui si crea un tetto.
 - > Tocca con i piedi almeno 3 grandi "volumi" gialli.
 - > tocca in continuità 6 prese color rosa
 - SCHEDA 2: > tocca in continuità 8 prese gialle
 - > tocca almeno due prese sulla parete più alta dello strapiombo
 - > tocca 4 moschettoni della prima fila (limite max boulder)

BIBLIOGRAFIA:

- . *Gullich, Kubin: L'arrampicata sportiva: tecnica, tattica, allenamento;* Hoepli 1986
- . *Caruso: L'arte di arrampicare;* Ed. Mediterranee 1993
- . *Caruso: Progressione su roccia;* Ed. Vivalda 1998
- . *Bagnoli: Allenamento per arrampicata e bouldering* 2004
- . *Bressa, Capretta, Denicu: Dall'arrampicare all'arrampicata, tra spontaneità e tecnica.* Calzetti e Mariucci 2010

IL LAVORO CONDIVISO INSIEME E QUI RIPORTATO VI CONDURRA' NEL BEL CAMMINO VERTICALE CHE ANDATE AD INIZIARE CON I VOSTRI ALLIEVI. CON L'AUSPICIO DI AVERVI FATTO RITROVARE IL GUSTO DI ARRAMPICARE E MUOVERSI IN VERTICALE.

*GRAZIE e
BUON LAVORO...*

Paolo