

# La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

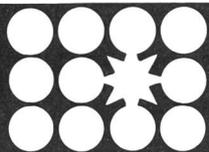
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Allenamento nella palestra di roccia

di Walter Josi

Il rocciatore persegue i seguenti obiettivi, spesso ambedue.

### Obiettivo 1

Arrampicata libera con sempre maggiori difficoltà.

### Obiettivo 2

Preparazione alle scalate alpine, complemento a queste.

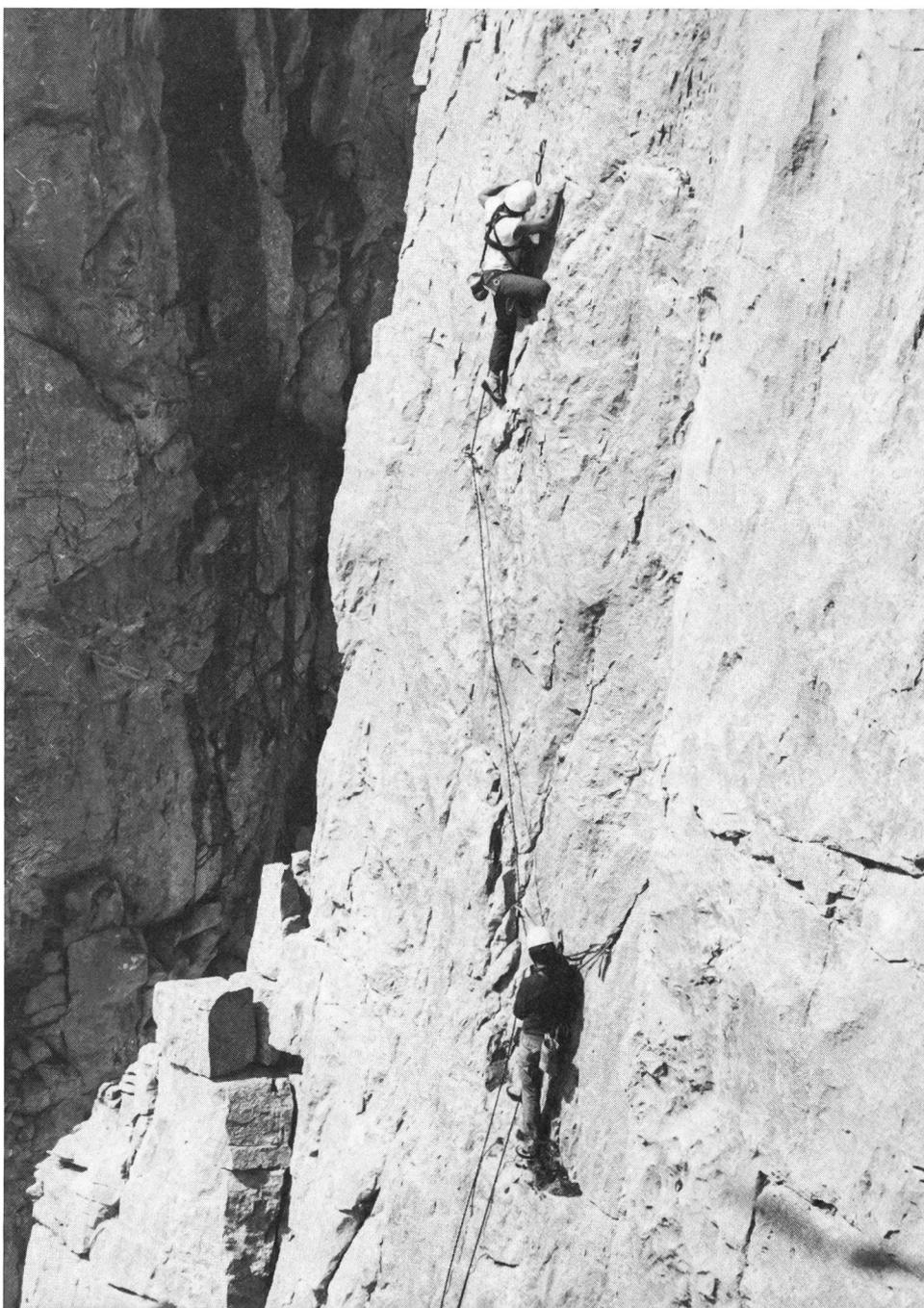
A seconda dell'importanza dell'obiettivo, si possono adottare le seguenti proposte d'allenamento. In ogni caso bisogna evitare i seguenti errori, che nella pratica vengono considerati «capitali»:

### Errore 1

L'arrampicatore si affretta a raggiungere il suo limite di prestazione. Risultato: nessun successo d'allenamento, frustrazione nel migliore dei casi — strappi e ferite nel peggiore.

### Errore 2

Arrampicare significa ancora per molti scalata in cordata. Proprio in gruppo si raggiunge un'intensità d'allenamento molto superiore, se vengono sfruttate meglio le possibilità (senza pericolo) d'arrampicata libera.





Stazioni	Cosa	Perché
<b>Marcia di avvicinamento</b> 	Avvicinamento calmo, aumentare il ritmo e rallentare prima del traguardo	L'ascesa alla palestra di roccia prende spesso molto tempo. Importante: utilizzare questi momenti per allenare il sistema cardiocircolatorio
<b>Stretching</b> 	Morbido stiramento dei muscoli, fino dove si può (senza raggiungere il dolore), mantenere per 10-30 secondi, rilassare. Non strappare, respirare regolarmente e in modo calmo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— riscaldamento, preparazione per i carichi tipici</li> <li>— ampliare le zone di movimento</li> <li>— preparazione psichica, concentrazione, assuefarsi alle situazioni d'arrampicata</li> </ul>
<b>Introduzione senza corda</b> 	Per esempio: traversate alla base della parete (senza pericolo) nelle due direzioni. Variare le difficoltà. Ma: muoversi, muoversi...	<ul style="list-style-type: none"> <li>— intensità dell'esercizio: nessuno deve aspettare</li> <li>— variare individualmente le difficoltà</li> <li>— attività sorvegliata e diretta dal monitore</li> </ul>
<b>Introduzione con corda</b> 	Arrampicate fluide in cordata su vie facili in ascesa e discesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>— perfezionamento della percezione e degli automatismi</li> <li>— perfezionamento della manipolazione della corda, della comunicazione e della tecnica d'assicurazione</li> </ul>
<b>Aumento delle difficoltà</b> 	Affrontare una via conosciuta	Perfezionare l'economia e la coordinazione dei movimenti
<b>Limite della prestazione</b> 	Provare un passaggio non ancora affrontato. Eventualmente anche «Bouldering»	Stimolo d'allenamento Accoppiamento
<b>Epilogo</b>	Stretching come all'inizio, discesa	Mai concludere un allenamento con un carico massimale! <input type="checkbox"/>