

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 3

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

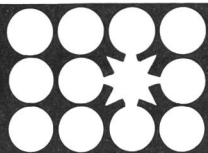
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



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.

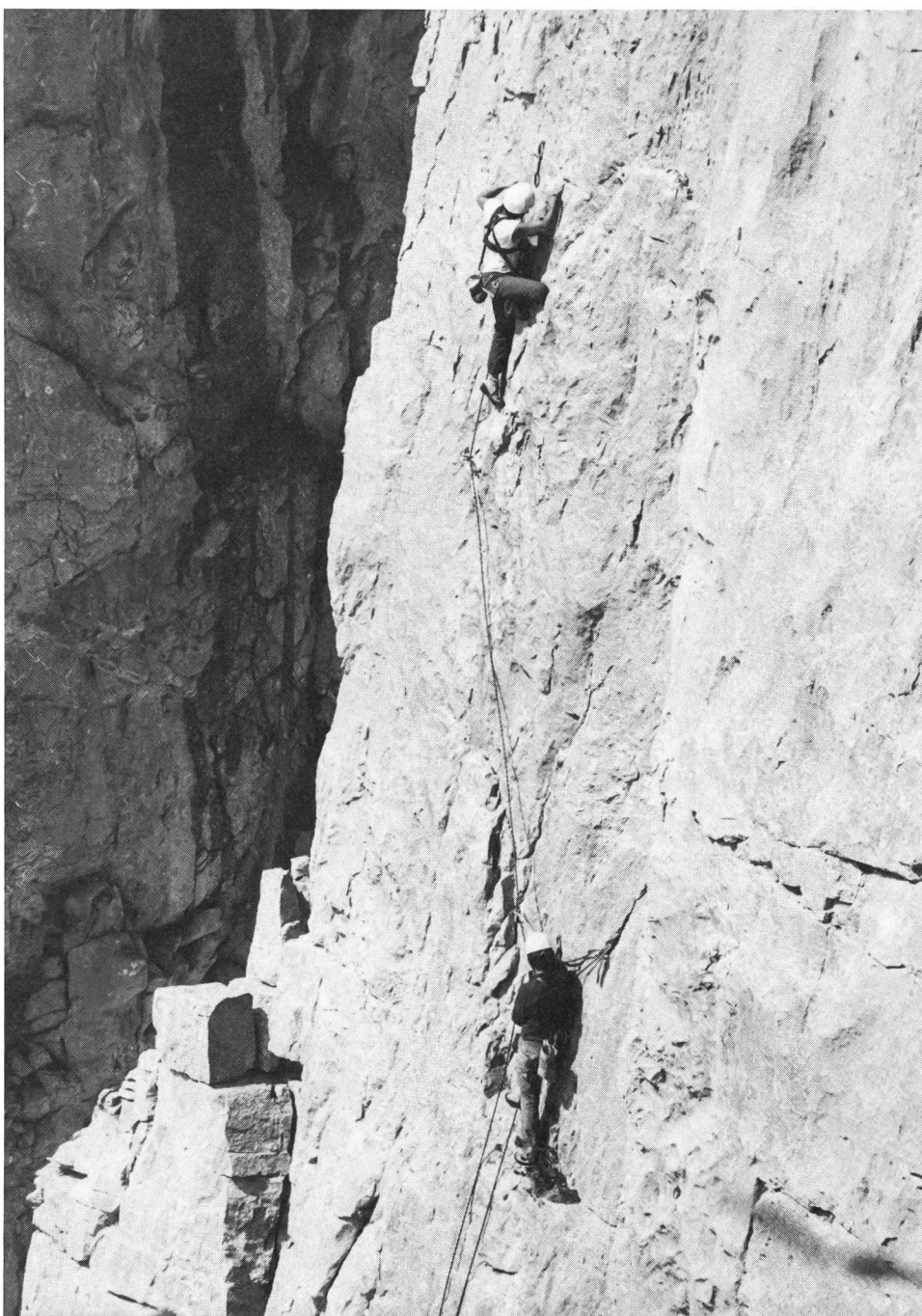
A seconda dell'importanza dell'obiettivo, si possono adottare le seguenti proposte d'allenamento. In ogni caso bisogna evitare i seguenti errori, che nella pratica vengono considerati «capitali»:



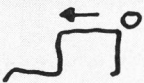




Errore 1

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
Marcia di avvicinamento 	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
Stretching 	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"> — riscaldamento, preparazione per i carichi tipici — ampliare le zone di movimento — preparazione psichica, concentrazione, assuefarsi alle situazioni d'arrampicata
Introduzione senza corda 	Per esempio: traversate alla base della parete (senza pericolo) nelle due direzioni. Variare le difficoltà. Ma: muoversi, muoversi...	<ul style="list-style-type: none"> — intensità dell'esercizio: nessuno deve aspettare — variare individualmente le difficoltà — attività sorvegliata e diretta dal monitore
Introduzione con corda 	Arrampicate fluide in cordata su vie facili in ascesa e discesa	<ul style="list-style-type: none"> — perfezionamento della percezione e degli automatismi — perfezionamento della manipolazione della corda, della comunicazione e della tecnica d'assicurazione
Aumento delle difficoltà 	Affrontare una via conosciuta	Perfezionare l'economia e la coordinazione dei movimenti
Limite della prestazione 	Provare un passaggio non ancora affrontato. Eventualmente anche «Bouldering»	Stimolo d'allenamento Accoppiamento
Epilogo	Stretching come all'inizio, discesa	Mai concludere un allenamento con un carico massimale! <input type="checkbox"/>