

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Arrampicata  
**Autor:** Sigrist, Hanspeter / Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999140>

#### **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**

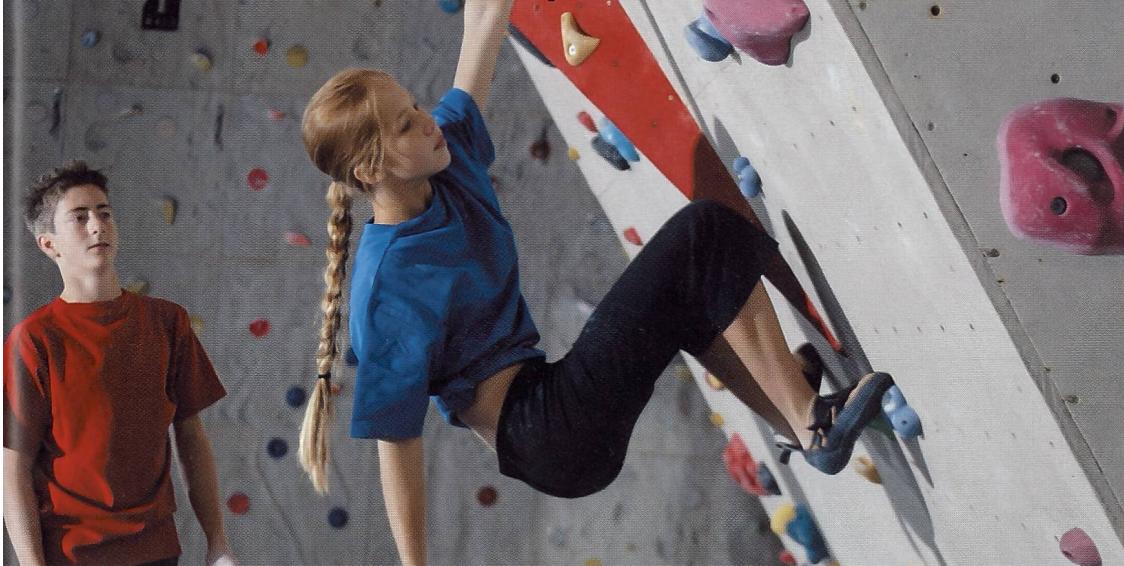
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr.10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:  
Redazione «mobile», UFSPO,  
2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032  
327 64 78, mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

## Arrampicata

La parete d'arrampicata ha portato in palestra una nuova affascinante disciplina che ha arricchito sia le lezioni che gli allenamenti. Spesso mancano però i giochi e gli esercizi adatti per sfruttarla al meglio. Una lacuna che colmiamo con questo inserto pratico.

*Hanspeter Sigrist, Roland Gautschi  
Foto: Pamela Battanta, Daniel Käsermann*

**D**a tempo, l'arrampicata non è più sinonimo unicamente di montagne, ramponi, ghiaccio e picconi. L'invenzione della parete d'arrampicata ha permesso di diffondere questa appassionante disciplina anche in città, nelle palestre e nelle varie infrastrutture sportive. E così, oggi è quasi diventata uno sport popolare e i campioni del mondo della disciplina sono sempre più giovani.

### Una guida più che completa

La passione per questo sport è da attribuire alla polivalenza richiesta dagli esercizi. Per prima cosa bisogna assimilare le tecniche specifiche che permettono di risparmiare energia e di affrontare la parete in modo sicuro. In seguito l'attenzione si sposta sulle capacità condizionali, ovvero la mobilità specifica e generale, la forza, la resistenza e la velocità, nonché sugli aspetti mentali. Grazie a questa gamma di movimenti, gli sportivi di ogni età sono in grado di guadagnare fiducia nei propri mezzi, migliorare la capacità di concentrazione e raggiungere una certa stabilità mentale. Un altro capitolo importante è l'apporto fornito dal compagno in ambito di sicurezza; si tratta in pratica di offrire fiducia e di nutrirne nei confronti degli assicuratori. Non da ultimo, l'arrampicata richiede una buona dose di capacità di riflessione tattica di fronte a situazioni in continuo cambiamento (movimenti, posizioni) e a decisioni importanti da prendere.

### Per principianti e avanzati

Questo inserto pratico riprende molti di questi aspetti con l'obiettivo di renderli accessibili ad un vasto pubblico. Le pagine che seguono sono infatti destinate, oltre ai navigati specialisti della tecnica dell'arrampicata, anche a quegli insegnanti che a scuola dispongono di una parete ma che hanno bisogno di nuovi stimoli per utilizzarla. Gli esercizi e i giochi proposti possono pure essere eseguiti nelle palestre munite soltanto di un quadro svedese, di spalliere o di altri tipi di attrezzi.

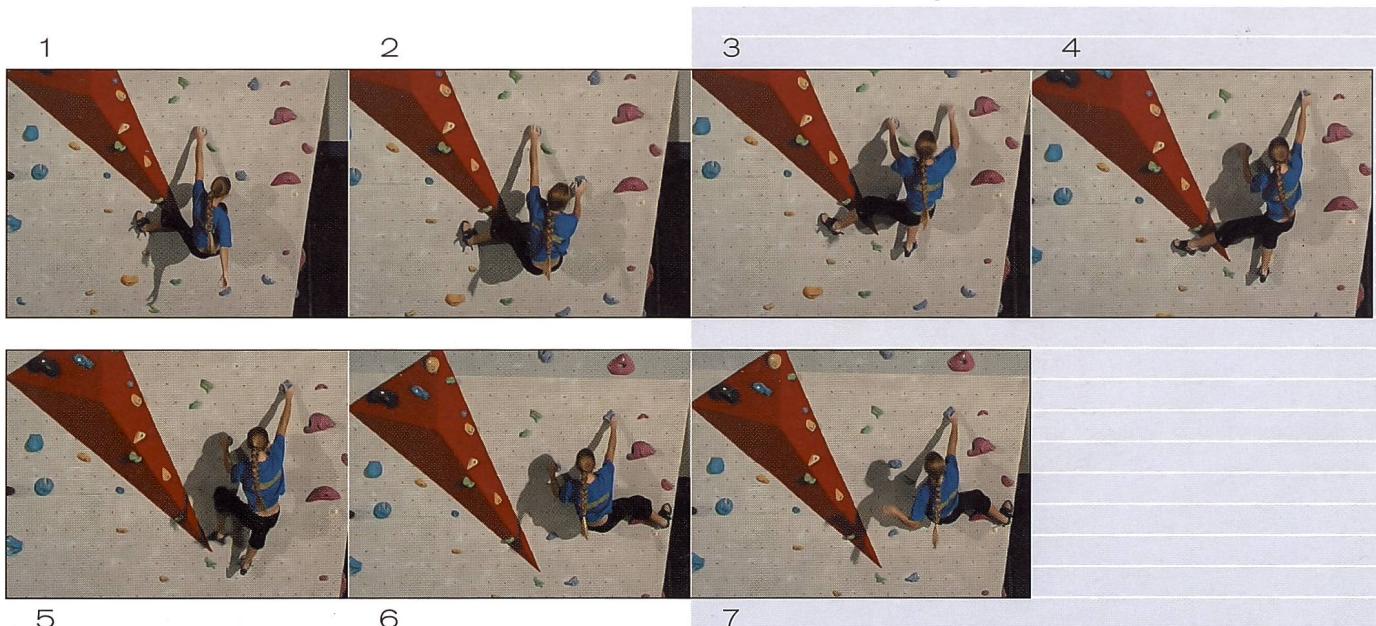
### Sommario

Movimento standard	2
Primi passi alla spalliera	4
Corso d'introduzione all'arrampicata sportiva	5
Allenamento mentale	6
Fase di preparazione	8
Fase principale	10
Fase finale	12
Formazione e perfezionamento del CAS	13
Proposte di gare ludiche	14
Bibliografia	15

Movimento standard

## Preparazione – avvio – conclusione

Da alcuni anni, l'arrampicata sportiva conosce il «movimento standard» come tecnica di riferimento o movimento chiave. In queste due pagine ve ne presentiamo le diverse fasi e alcuni esercizi.



### Concentrazione più che coraggio

Posedere una buona tecnica di arrampicata significa sintonizzare perfettamente l'ambito mentale con quello fisico. Arrampicarsi nel modo più sicuro possibile e con il minimo dispendio di energia non dipende soltanto dalla tecnica utilizzata ma anche da un'attenta pianificazione. L'accento non viene posto sul «coraggio» o sul «come superare sé stessi» ma piuttosto su concetti ben impostati ed orientati che incrementano la capacità di concentrazione. E questo è un aspetto metodico da tenere in grande considerazione anche nelle sedute di allenamento o durante le lezioni con i bambini.

Fig. 1 – Posizione iniziale

Il corpo si trova in una posizione stabile. Scrollare la mano che verrà posata sull'appiglio successivo e rilassare il braccio. Rappresentarsi mentalmente e visualizzare la prossima presa. In base alle esperienze personali riconoscere e prevedere il movimento da eseguire.

Fig. 2 – Preparazione del movimento  
Ricollocare la mano libera sull'ultimo appoggio e preparare il movimento dai piedi, mantenendo le braccia distese il più possibile.

Fig. 3 – Avvio del movimento  
Lavoro di trazione con il sostegno delle gambe.

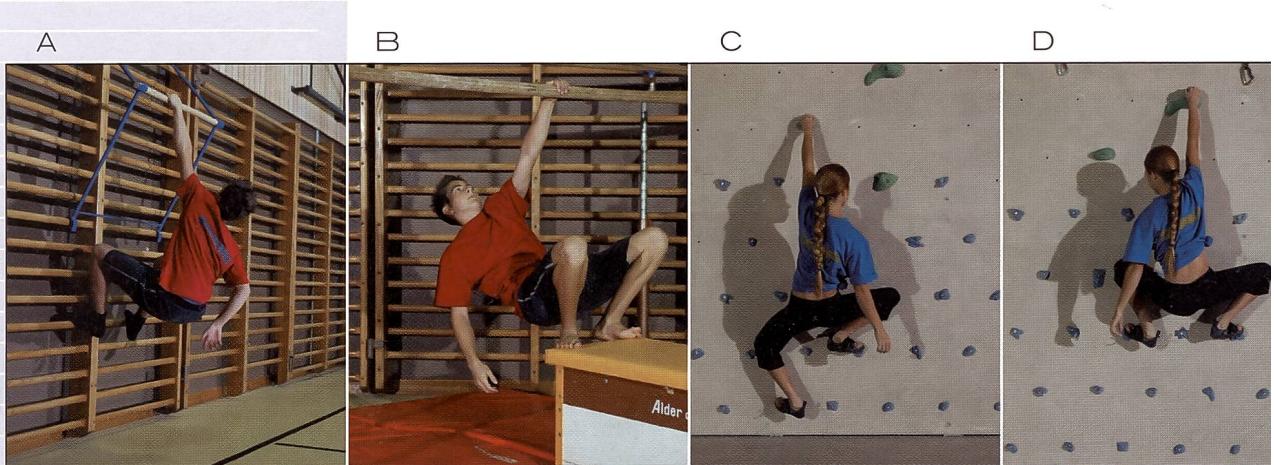
Fig. 4 – Fase di presa  
Afferrare l'appiglio previsto.

Fig. 5 fino a 7 – Conclusione del movimento

Tramite lo spostamento del baricentro ed il relativo lavoro delle gambe portare nuovamente il corpo in una posizione stabile, cosicché il braccio che ha eseguito la trazione possa essere scrollato.

# Esercitare il movimento standard

I quattro esercizi seguenti possono essere eseguiti anche alla spalliera. E i primi due pure alle parallele e alla sbarra.



## Foto A

Sostenersi con un braccio disteso. I piedi servono ad allentare la tensione del corpo. Scrollare l'altro braccio.

## Foto B

Carico della presa variabile con diversi appigli. I piedi allentano la tensione del corpo. Scrollare il braccio libero per rilassarlo dopo la trazione appena eseguita.

## Foto C

Carico della presa variabile con diverse forme di appoggio. I piedi allentano la tensione del corpo. Ogni nuovo appiglio è situato più in alto del precedente. Scrollare il braccio libero ad ogni nuovo appiglio per rilassarlo dopo la trazione appena eseguita.

## Foto D

Carico della presa variabile con diverse forme di appoggio. I piedi allentano la tensione del corpo. Ogni nuovo appiglio è situato più in alto del precedente. Scrollare il braccio libero ad ogni nuovo appiglio per rilassarlo dopo la trazione appena eseguita.

## Parola d'ordine: sicurezza

La responsabilità è un fattore fondamentale nell'arrampicata, perciò è importante che bambini e giovani imparino ad assicurarsi correttamente al loro compagno di ascesa. L'insegnante ha il compito di fornire una buona assistenza durante i primi tentativi d'arrampicata, controllando accuratamente i nodi di collegamento e di assicurazione e il comportamento adottato dagli allievi. A poco a poco, anche gli arrampicatori devono imparare a controllare il partner in modo corretto.



### I nodi

Per scalare una parete d'arrampicata sono sufficienti due nodi: un nodo di collegamento, il nodo a otto, che viene infilato direttamente nelle asole dell'imbracatura, e un nodo di assicurazione, il mezzo barciolo, che serve ad assicurare il compagno di cordata che sta sotto e viene agganciato al moschetton collegato all'imbracatura dell'assicuratore.



### La cordata

Bisogna distinguere l'arrampicata Top-Rope dal ruolo di capocordata. Il primo metodo, che prevede l'assicurazione della corda dall'alto, è molto sicuro ed è adatto per i principianti. Il ruolo di capocordata esige invece dallo scalatore la gestione della propria protezione attraverso l'agganciamento della corda negli ancoraggi intermedi. In entrambi i casi, l'assicuratore si trova ai piedi della parete e non perde di vista un attimo il compagno, controllando che la corda non si afflosci mai.

Alla spalliera

## Primi passi nella scalata

Alla scuola elementare, i bambini amano esplorare e scoprire.

L'arrampicata è il tema ideale per una lezione di educazione fisica perché risponde alle loro esigenze. E non è nemmeno necessario disporre di una parete d'arrampicata.



### Filo di lana

**Cosa?** Scalare la via prescelta sulla spalliera.

**Come?** Ogni gruppo composto di quattro allievi sceglie un colore e con dei fili di lana del colore in questione traccia la propria via sulla «parete». I bambini si arrampicano lungo il loro percorso mantenendo sempre l'ombelico all'altezza del filo. La distanza che separa il corpo dalla parete non deve superare i due palmi di mano.

**Perché?** Mantenere il baricentro vicino alla parete. Pianificare l'arrampicata ed imparare a valutare il grado di difficoltà.

**Varianti:**

- Arrampicarsi incrociando le braccia e/o le gambe.
- Arrampicarsi utilizzando solo la punta delle dita o soltanto due dita, oppure afferrando i pioli dal basso.

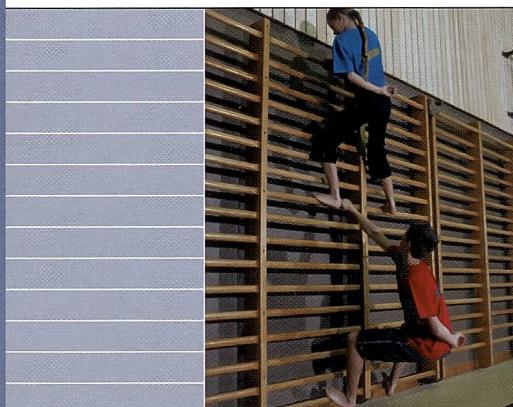


### Test d'arrampicata

**Cosa?** Autocontrollo durante la scalata.

**Come?** Gli allievi si arrampicano individualmente sulla spalliera accompagnati da un sottofondo musicale. Quando la musica si spegne devono restare nella posizione in cui si trovano e controllare che la pancia sia vicino alla parete e che tutto il loro peso sia sopportato dai piedi.

**Perché?** Mantenere il baricentro vicino alla parete. Trasferire il peso del corpo sui piedi.



### Salita a slalom

**Cosa?** Scalare una via prescelta.

**Come?** Diversi allievi si arrampicano liberamente sulle spalliere dove sono stati posti dei nastri o delle bandierine. La via può essere percorsa liberamente o seguendo un percorso predefinito.

**Perché?** Prestare attenzione ai compagni.

**Varianti:**

- Gli allievi iniziano la scalata da ambo le parti cercando di arrampicarsi il più abilmente possibile pur essendo l'uno di fronte all'altro.
- Durante l'arrampicata puntare verso i nastri rossi.
- Scalare la parete incrociando le braccia o le gambe.
- Chi riesce ad effettuare una scalata a slalom utilizzando una sola mano, mentre l'altra sta dietro la schiena?

### Un appiglio dietro l'altro

**Cosa?** Rispettare la sequenza di appigli predefinita.

**Come?** Contrassegnare con del nastro adesivo una sequenza di appoggi per i piedi.

**Perché?** Imparare ad arrampicarsi con strutture definite.

#### **Varianti:**

- Salire sulla presa con un solo piede. Gli allievi devono incrociarsi fra di loro.
- Aggrapparsi ai pioli dal basso.
- I ragazzi definiscono la loro propria via.



### Ressa in alta montagna

**Cosa?** Arrampicarsi in modo disordinato.

**Come?** Tutti gli allievi si arrampicano in lungo e in largo sulla spalliera, rimanendo sempre in movimento e cercando abilmente di evitarsi.

**Perché?** Prestare attenzione ai compagni. Programmare in anticipo la presa successiva.

**Varianti:** metà classe inizia la scalata a sinistra della spalliera, l'altra metà a destra. Entrambi i gruppi tentano di attraversarlo da una parte all'altra.



### Serpente

**Cosa?** Arrampicarsi lentamente e in modo sicuro.

**Come?** Gli allievi si arrampicano al rallentatore sulla spalliera o sulla relativa struttura al rallentatore. Spostare lentamente il piede da un appoggio all'altro (una volta posato, il piede non deve più essere spostato), trasferire lentamente il peso del corpo sul piede in questione, tendere la gamba, passare alla presa successiva...

**Perché?** Imparare ad arrampicarsi in modo consapevole e con il minimo dispendio di energia.

**Variante:** a due. B segue A e cerca di percorrere la stessa via.



### Corso mobileclub

#### **L'ABC dell'arrampicata**

Sotto la guida di Hanspeter Sigrist, autore di questo inserto pratico, offriamo ai membri del mobileclub e agli altri lettori interessati un corso sul tema dell'arrampicata sportiva della durata di mezza giornata.

**Contenuto:** introduzione all'arrampicata sportiva basata sui seguenti punti: movimento standard, tecnica d'arrampicata, esercizi e giochi per principianti ed avanzati. Questo inserto pratico farà da manuale di

riferimento. Naturalmente la parete d'arrampicata sarà in scala 1:1.

**Data:** sabato 14 maggio 2005: 13.30 – 18.00.

**Luogo:** MAGNET, centro di allenamento per l'arrampicata sportiva, Freiburgstrasse 632, 3172 Niederwangen.

**Costo:** i membri del mobileclub pagano Fr. 130.–, i non membri Fr. 150.– (incl. noleggio del materiale).

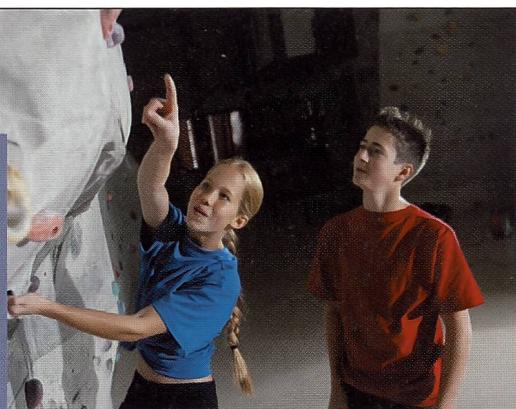
**Materiale:** disponibile presso il centro di arrampicata.

**Iscrizione:** responsabile del mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail: info@rebi-promotion.ch (il numero di posti è limitato, le iscrizioni verranno quindi tenute in considerazione per ordine d'arrivo).

## Allenamento mentale

### Pianificare facilita le cose

Spesso non è la tecnica giusta a porre problemi, bensì la fase che precede l'esecuzione del movimento. Ma niente paura. L'anticipazione mentale e la scelta della presa corretta possono essere allenate.



#### Ad alta voce

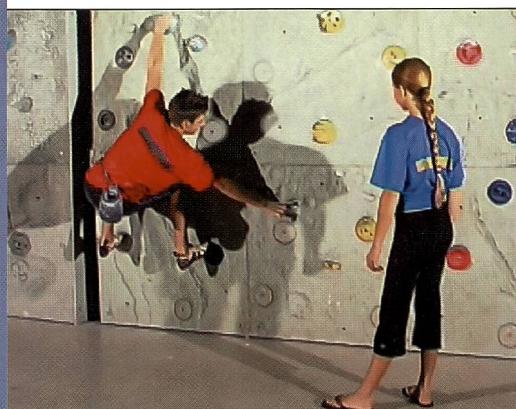
**Cosa?** L'allievo comunica ad alta voce la presa successiva prima di afferrarla.

**Come?** Per distinguerle meglio, le prese sono contrassegnate con dei colori o dei numeri.

**Perché?** Facilitare la scelta della presa successiva. Annunciarla a voce alta permette all'allievo di rivolgere l'attenzione sull'obiettivo da raggiungere e di superare la paura.

**Variante:** durante l'arrampicata l'allievo fa la somma dei numeri.

**Variante per avanzati:** annunciare la presa successiva mentre ci si arrampica su una via vera e propria.



#### Programmare

**Cosa?** L'allievo comunica ad alta voce la presa successiva, annunciando su quale appoggio dovrà collocare i piedi per raggiungere la presa in questione.

**Come?** Per distinguerle meglio, le prese (parete d'arrampicata, pioli della spalliera) sono contrassegnate con dei colori o dei numeri.

**Perché?** Migliorare la rappresentazione del singolo movimento per quanto ri-

guarda la posizione dei piedi, lo spostamento del baricentro ed il lavoro di trazione.

**Variante per avanzati:** comunicare anche lo spostamento necessario del baricentro.



#### Scegliere una via

**Cosa?** Disegnare su un foglio le prese da afferrare.

**Come?** Stabilire nero su bianco la via da percorrere e la sequenza da seguire (alla spalliera o alla parete d'arrampicata), poi mettere in pratica il piano appena tracciato.

**Perché?** Collegare ogni singola presa con la via da percorrere, distinguendo fra appoggi per i piedi e prese per le mani.

**Variante:** paragonare quanto disegnato sullo schizzo con quanto eseguito realmente. Assegnare un punto dopo ogni presa corretta.

**Variante per avanzati:** aggiungere sullo schizzo da quale parte si carica la presa.

## Qualche consiglio

### Intensità

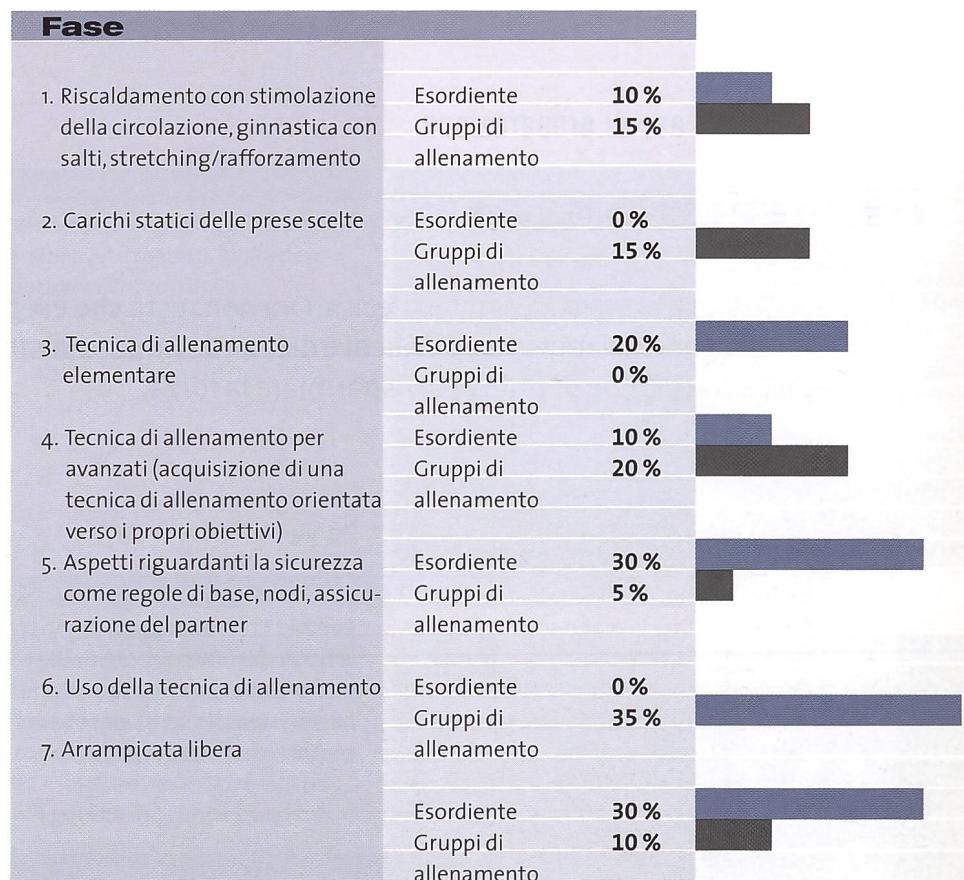
La seduta di allenamento deve essere costruita in modo tale da consentire a tutti i partecipanti di esercitarsi il più possibile. L'allenamento va svolto a bassa intensità e 30 minuti al massimo bisogna dedicarli all'arrampicata vera e propria.

### Movimenti precisi

Effettuare esercizi focalizzati sui movimenti delle mani (prese) e soprattutto dei piedi (caricamento, cambiamento di posizione) aiuta a migliorare la precisione del movimento.

### Fluidità

Gli esercizi focalizzati sul movimento di arrampicata nel suo complesso permettono di migliorare l'esecuzione del movimento e di ridurre il grado di difficoltà della scalata.



## Pappagallo

**Cosa?** Un allievo mostra, l'altro imita.

**Come?** Mostrare più volte consecutive-mente delle brevi sequenze di movimen-to senza commentarle, affinché il compa-gno possa imitarle.

**Perché?** Imparare ad osservare e capire i movimenti nel loro insieme.

**Variante:** un allievo inizia l'arrampicata, un compagno lo segue da vicino afferran-do esattamente le stesse prese.

**Variante per avanzati:** introdurre dei dettagli durante la dimostrazione (ad esempio sottolineare il fatto che i piedi vanno posati lentamente sugli appoggi). I dettagli devono essere imitati alla perfe-zione.



## Sotto la lente

**Cosa?** Un allievo mostra e i compagni descrivono quanto vedono.

**Come?** Arrampicarsi mostrando delle brevi sequenze di movimento o l'intera via, lasciando agli altri il compito di de-scrivere dettagli come i punti di sosta, il ritmo, ecc.

**Perché?** Imparare ad osservare e a para-gonare.

**Variante:** durante l'arrampicata di dimo-strazione commettere volontariamente degli errori, lasciando agli altri il compito di scoprirli.

**Variante per avanzati:** paragonare gli stili dei vari scalatori.



Fase di preparazione

## Sono pronto!

La presa successiva è decisa. Ora non resta che eseguire il movimento. Il sostegno delle braccia e dei piedi è di grande importanza, come pure una posizione delle braccia che permette di risparmiare la forza.

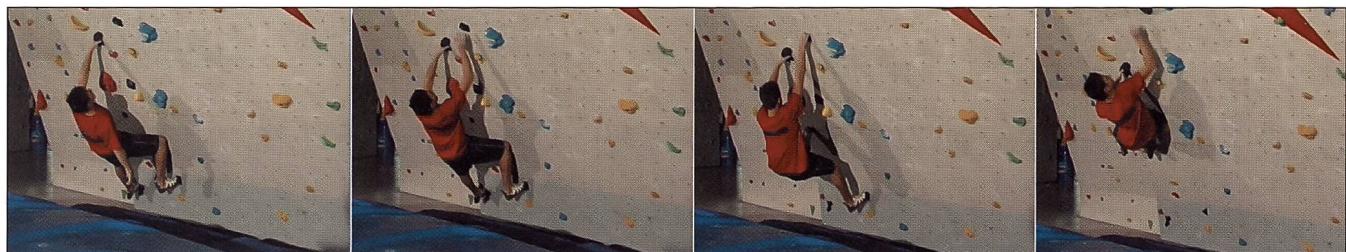
Biiip!

**Cosa?** Riportare la mano scrollata sull'ultimo appiglio.

**Come?** Arrampicata libera sulla parete lungo una via scelta individualmente. L'assicuratore grida «biiip» quando il compagno impegnato nella scalata commette un errore.

**Perché?** Controllare se la mano scrollata si trova sull'ultimo appiglio. La seconda mano accompagna la fase di preparazione e favorisce lo spostamento del baricentro.

**Variante:** esperienza inversa: portare la mano scrollata dietro la schiena. Per lo spostamento del baricentro e l'appoggio dei piedi su nuovi appigli è disponibile un solo punto di sosta.



Come una scimmia

**Cosa?** Carichi della presa e arrampicata con le braccia distese. Verificare la posizione del corpo.

**Come?** Attraversare la parete d'arrampicata o la spalliera. Gli allievi non devono mai piegare le braccia e si spostano grazie alle rotazioni del corpo.

**Perché?** Migliorare la posizione che permette di arrampicare risparmiando energia e carico della presa con le braccia distese.



## Uno sguardo ai piedi

**Cosa?** Osservare i piedi in modo prolungato.

**Come?** Posare i piedi sulla parete senza far rumore e in modo preciso.

**Perché?** Verificare il controllo visivo dei piedi. Migliorare la percezione delle piccole possibilità di appoggio dei piedi.

**Variante:** riempire gli appoggi dei piedi con sassolini o altri oggetti. Nulla deve cadere durante l'arrampicata.



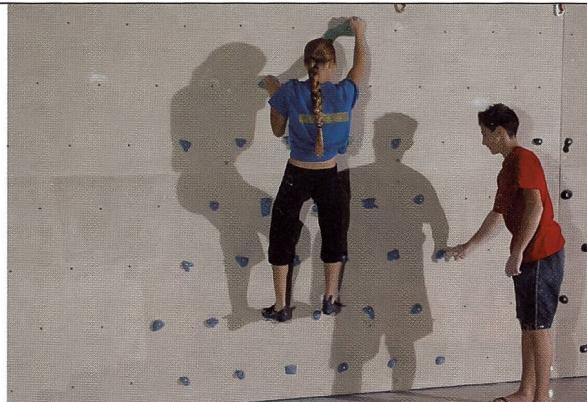
## Scelta dell'appoggio

**Cosa?** Scrollare ogni volta il piede libero prima di caricarlo nuovamente sull'appoggio successivo. In seguito, posare il piede e spostare il baricentro.

**Come?** Contrassegnare numerosi appoggi per i piedi sulla spalliera o sulla parete d'arrampicata. I piedi vanno posati a partire da una posizione stabile.

**Perché?** Si può spostare un piede solo se prima viene alleggerito dal carico con un adeguato spostamento del baricentro.

**Variante:** insegnare dove si può posare il piede alleggerito dal carico. Esplorare lo spazio di movimento del piede libero tenendo in considerazione l'attuale posizione d'arrampicata.



## Elicottero

**Cosa?** Spostare il piede vicino all'appoggio successivo e poi posarlo lentamente.

**Come?** Indicare gli appoggi da utilizzare e far collocare il piede. Il movimento va ripetuto fino ad ottenerne un'esecuzione precisa. In seguito indicare un nuovo appiglio.

**Perché?** Migliorare la precisione del movimento del piede.

**Variante:** spostare velocemente il piede fino all'appoggio ma poi collocarvelo con cautela. Utilizzare la seguente metafora: «come un elicottero che si avvicina velocemente ma che poi atterra delicatamente.»

**Variante per avanzati:** eseguire diversi esercizi di collocamento preciso dei piedi in passaggi difficili.



## Gli autori:

**Hanspeter Sigrist**, capo disciplina G+S di arrampicata sportiva e responsabile dello sport di prestazione nonché allenatore nazionale di arrampicata sportiva al Club Alpino Svizzero (CAS), [hanspeter.sigrist@sac-cas.ch](mailto:hanspeter.sigrist@sac-cas.ch)

**Roland Gautschi**, redattore della rivista «mobile», [roland.gautschi@baspo.admin.ch](mailto:roland.gautschi@baspo.admin.ch)

## Per saperne di più

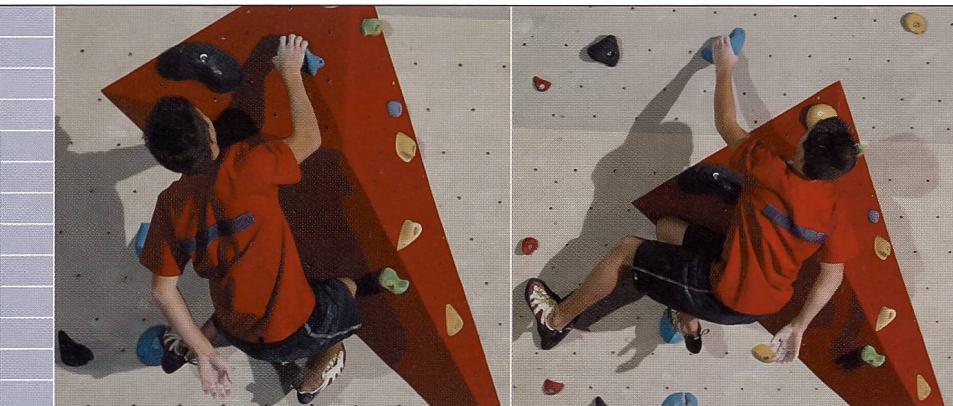
Si possono trovare delle pareti sufficientemente grandi per arrampicare nei centri sportivi, commerciali e di formazione, negli edifici scolastici e negli stabilimenti industriali in disuso. Il supporto informativo 0208 «Impianti d'arrampicata» dell'upi si rivolge ad architetti, fabbricanti e gerenti di strutture d'arrampicata fornendo loro informazioni utili in ambito di adattamenti tecnici, lavori di manutenzione e responsabilità.

Il supporto può essere ordinato gratuitamente all'indirizzo <http://shop.bfu.ch>

Fase principale

## Una questione di trazione

Il lavoro di trazione fra una presa e l'altra riesce soltanto se viene eseguito in modo deciso e con il buon apporto di forza. Le gambe devono sostenere il più possibile il movimento, altrimenti si rimane molto presto senza fiato.



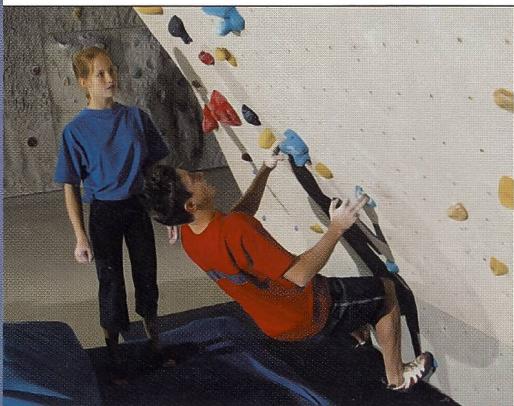
### Con uno o due braccia

**Cosa?** Una volta posizionati i piedi, esercitare una trazione possibilmente con entrambe le braccia.

**Come?** Esercitare una trazione volontaria con entrambe le braccia contemporaneamente.

**Perché?** Risparmiare energia durante la trazione.

**Variante:** esperienza inversa: posizionare i piedi, liberare l'ultima presa ed esercitare una trazione con un solo braccio. Eseguire l'esercizio per tutto il percorso!



### Una mano aiuta l'altra

**Cosa?** Esercitare una trazione con entrambe le braccia. La mano di sostegno afferra per prima la presa successiva una volta raggiunta l'altezza della trazione.

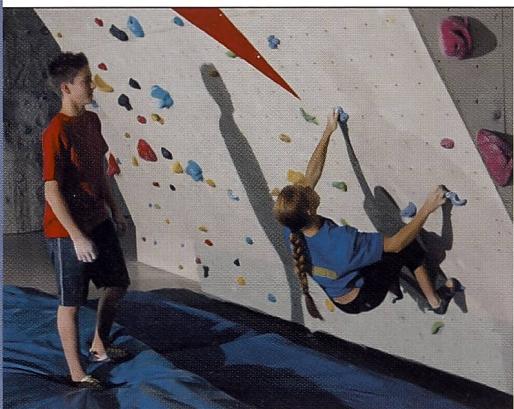
**Come?** Stabilire le posizioni delle prese e gli appigli da raggiungere sulle sbarre parallele, la spalliera o la parete d'arrampicata. La mano di sostegno non deve lasciare troppo presto la presa.

**Perché?** La mano di sostegno allenta il movimento di trazione e riduce il rischio di effettuare una trazione con un braccio

solitario e dispendiosa a livello energetico. Se la mano di sostegno lascia troppo presto la presa, l'altra mano subisce un carico eccessivo.

**Variante:** esercitare una trazione al rallentatore con entrambe le braccia. Il compagno comunica quando la mano di sostegno deve afferrare la presa successiva.

**Variante per avanzati:** esperienza inversa: allontanare volontariamente la mano di sostegno dalla presa anche nei passaggi difficili.



### Espirare

**Cosa?** Accompagnare la fase di trazione espirando profondamente.

**Come?** Stabilire le posizioni delle prese e l'appiglio da raggiungere. Accompagnare la fase di trazione espirando profondamente.

**Perché?** Espirare in modo consapevole accompagna il movimento di trazione e serve da «segnale di comando» per la trazione.

**Variante:** il compagno stabilisce (ad esempio pronunciando dei numeri) quando bisogna esercitare la trazione.

**Variante per avanzati:** al termine della fase di preparazione respirare profondamente, eseguire poi la fase di trazione espirando profondamente anche nei passaggi difficili.

## Da sapere

Tutti gli esercizi descritti in queste due pagine possono essere eseguiti sulla parete d'arrampicata, alle sbarre parallele o sulle spalliere.

### Imparare a dosare

**Cosa?** Al termine della fase di trazione fare una pausa prima di afferrare la presa successiva. Questa deve essere raggiunta con il braccio disteso.

**Come?** Stabilire le posizioni delle prese e

gli appigli da raggiungere. Lasciar valutare la durata della trazione e la distanza della presa.

**Perché?** Riuscire a calcolare meglio la durata della trazione e l'apporto di forza necessario.

**Variante:** esperienza inversa: esercitare volontariamente una trazione sempre più lontana per afferrare l'appiglio previsto con il braccio piegato.



### Il ragno

**Cosa?** Distendere entrambe le braccia. Al termine della fase di trazione segnare una pausa prima di afferrare la presa successiva.

**Come?** Stabilire le posizioni delle prese e

l'ultimo appiglio da raggiungere. Distendere entrambe le braccia e prima di afferrare la presa successiva stabilizzare per bene il corpo.

**Perché?** Imparare ad allentare la tensione del corpo.

**Variante per avanzati:** al termine della fase di trazione fare una pausa, trasferire lentamente e consapevolmente il carico della presa sul braccio in tensione ed afferrare la presa successiva.



### Lavoro da certosino

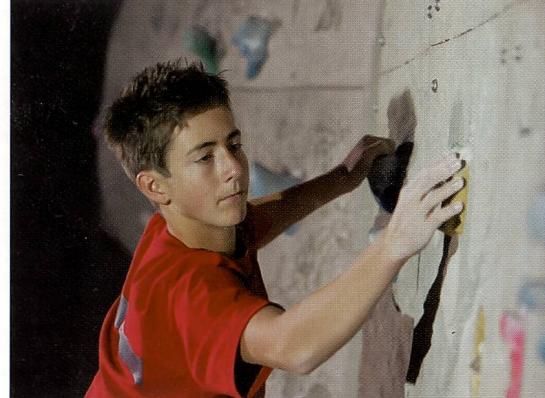
**Cosa?** Afferrare le prese lentamente e in modo preciso.

**Come?** Evidenziare molte prese di forme diverse sul quadro svedese o la parete d'arrampicata.

**Perché?** Migliorare la precisione del movimento di presa.

**Variante:** spiegare dove e come possono essere afferrate al meglio le diverse prese e l'importanza dell'inserimento del pollice.

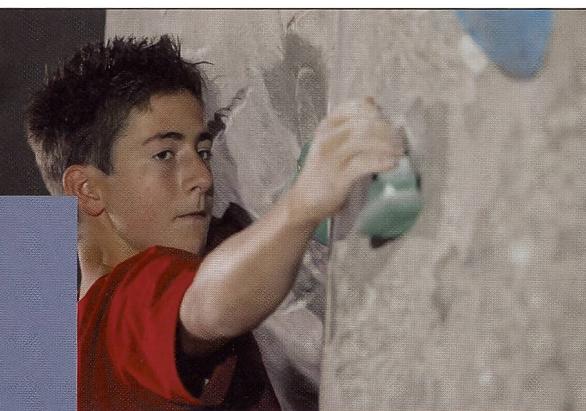
**Variante per avanzati:** carichi di presa veloci e precisi (afferrare le prese velocemente).



Fase finale

## Parola d'ordine: tranquillità!

Ogni nuova presa rappresenta un punto dove recuperare le forze. Ma solo se il corpo viene mantenuto in equilibrio e non è sostenuto da un braccio irrigidito.



Chi va piano, va sano...

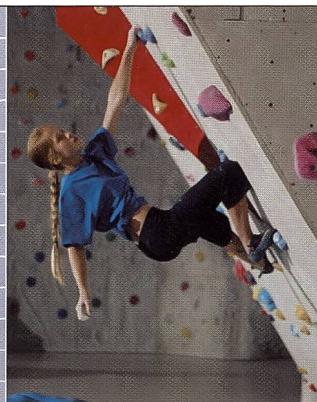
**Cosa?** La nuova presa viene caricata lentamente.

**Come?** Stabilire le posizioni delle prese e gli appigli da raggiungere.

**Perché?** Migliorare la fase di bloccaggio. Minor dispendio d'energia nel caricare la presa.

**Variante:** le prese sono leggermente aperte e devono quindi essere caricate con prudenza per evitare che si stacchino improvvisamente.

**Variante per avanzati:** prima di caricare la presa toccarla per due o tre secondi assumendo già la posizione corretta.



Imparare a scrollare

**Cosa?** Dopo aver spostato il baricentro assumere una posizione di riposo e scrollare il braccio che ha eseguito la trazione.

**Come?** Decidere le prese, assumere le posizioni di riposo scrollando in modo marcato il braccio affaticato.

**Perché?** Imparare correttamente a scrollare il braccio permette alla muscolatura dell'avambraccio di recuperare più rapidamente.

**Variante:** scegliere due prese. Scrollare alternativamente il braccio destro e sinistro.

**Variante per avanzati:** itinerario d'allenamento: scrollare in modo marcato ad ogni nuova presa il braccio che ha eseguito la trazione.



Relax!

**Cosa?** Dopo lo spostamento del baricentro, assumere una posizione del corpo che comporti il minor dispendio di energia possibile e respirare profondamente.

**Come?** Decidere le prese e lasciare che gli allievi assumano una posizione di riposo.

**Perché?** Esercitare il rilassamento volontario. Ogni nuova presa diventa un poten-

ziale punto di riposo. È soltanto una questione di forza!

**Variante:** ad ogni nuova presa assumere una posizione di riposo.

**Variante per avanzati:** itinerario d'allenamento: ogni presa diventa un punto di riposo – impara a valutare dove puoi recuperare le forze!

Qualche consiglio

*Come nella fase di preparazione, anche nella fase finale è molto importante effettuare dei movimenti precisi con i piedi e con le mani ed assumere una posizione del corpo corretta al momento di caricare la presa. Gli esercizi «uno sguardo ai piedi», «come una scimmia», «scelta dell'appoggio» e «elicottero» dovrebbero essere introdotti anche in questa fase.*

Formazione e perfezionamento

## Sempre più in alto con il CAS

**La formazione e i corsi di perfezionamento di monitori** nell'arrampicata sportiva vengono offerti e diretti dal Club Alpino Svizzero (CAS) in collaborazione con G+S. Per i capogruppi G+S di arrampicata sportiva sino agli allenatori G+S di arrampicata sportiva esiste la possibilità di seguire un'ampia formazione. L'offerta di corsi può essere consultata sulla homepage dell'UFSPO ([www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch)) e del CAS ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)).

La formazione dei monitori nell'arrampicata sportiva è in stretta relazione con il concetto di talenti nello sport di massa e di prestazione dello **Swiss Climbing del CAS** e garantisce una formazione giovanile adatta ed omogenea destinata a tutti gli arrampicatori in erba. (Nel 2004, il concetto del CAS è stato insignito del premio speciale per il miglior lavoro svolto in ambito di talenti).

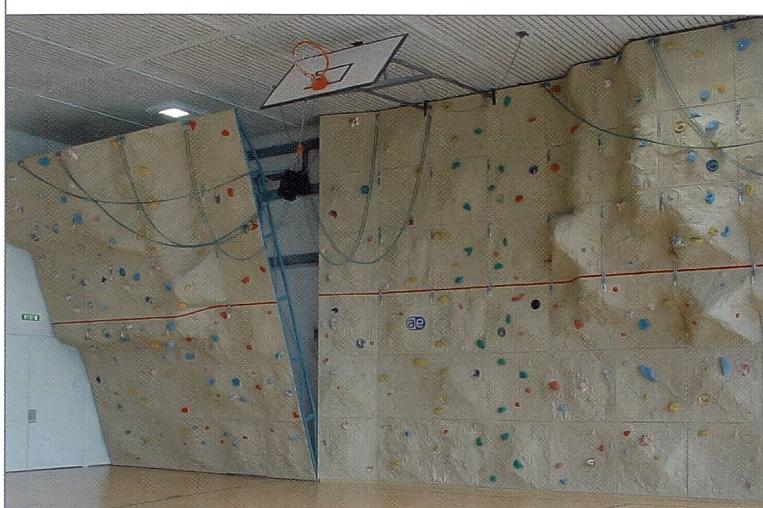
Il CAS si reca nelle scuole presentando dei **progetti** come «**Rivella Climbing**» e offre delle settimane d'animazione con l'ausilio di una parete d'arrampicata mobile. Sono molti i ragazzi che negli ultimi anni hanno scoperto la disciplina grazie a questa offerta attrattiva ([www.sac-cas.ch/jugend](http://www.sac-cas.ch/jugend)).

I bambini e i giovani interessati possono approfondire le loro conoscenze dell'arrampicata attraverso lo sport scolastico facoltativo o i **gruppi di allenamento liberi offerti dalla sezione giovanile del CAS**.

In un **centro regionale d'arrampicata sportiva del CAS**, i giovani scalatori promettenti trovano i contatti giusti e possono iniziare la loro carriera nello sport di punta.

I talenti e gli atleti di punta di Swiss Climbing da anni sono considerati fra i migliori al mondo e dall'introduzione ufficiale della disciplina arrampicata sportiva nel Club Alpino Svizzero, avvenuta nel 1994, hanno festeggiato molti successi.

**Club Alpino Svizzero CAS**  
Club Alpin Suisse  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



**Tutto, ma proprio tutto  
per l'arrampicata**

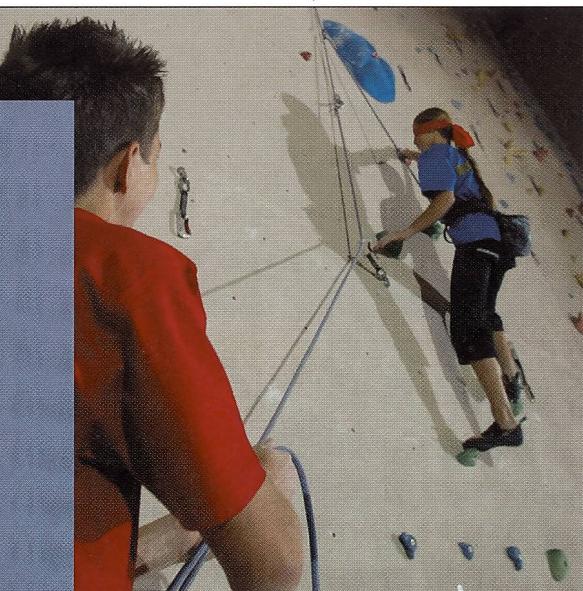


**alder + eisenhut**

Proposte di gare ludiche

## Tutti contro tutti

Perché non organizzare una prova o una giornata sportiva all'insegna dell'arrampicata sportiva? Con i giochi e i test adeguati tutto diventa più facile. Ecco qualche suggerimento!



### Arrampicata...cieca

**Cosa?** Arrampicare con gli occhi bendati con modalità Top-Rope (v. pagina 3).

**Come?** Coprire gli occhi con un foulard o un nastro. Prima di afferrare la presa, l'allievo deve tastarla. L'assicuratore accompagna i gesti del compagno fornendo delle indicazioni ad alta voce.

**Perché?** Riuscire a stabilizzarsi e a fidarsi del proprio equilibrio.

**Variante per le spalliere:** evidenziare le prese con il nastro adesivo.

**Come percorso a postazioni, test o campionato scolastico:** preparare una via con delle «prese bucate». Nelle prese rimanenti sulla parete non deve invece figurare alcun buco. Gli allievi devono servirsi solo delle «prese bucate» sia

come appigli per le mani che per i piedi. Ogni presa ben afferrata vale un punto. Chi cade o afferra una presa o un appoggio sbagliato viene invece eliminato.

#### Per garantire la sicurezza:

- Non presentare la prova come una corsa. Non si tratta di essere veloci, ma di dimostrare precisione nei movimenti e di avanzare con sicurezza.

- Sulla spalliera gli allievi devono stare a più di un metro di altezza dal pavimento. Assicurare l'intero percorso con dei materassi.



### Posizione stabile

**Cosa?** Evidenziare diverse prese che vanno afferrate con una mano sola.

**Come?** Le prese da afferrare sono contrassegnate con del nastro adesivo o dei nastri colorati.

**Perché?** Dosare la forza, far pressione sui piedi, riuscire a stabilizzarsi, controllare il respiro.

**Variante agli attrezzi:** per rendere possibile l'esercizio alle parallele asimmetriche o alla spalliera bisogna dar prova di una certa ingegnosità. Le prese per le mani e gli appoggi per i piedi devono essere contrassegnati con colori diversi.

**Come percorso a postazioni, test o campionato scolastico:** contrassegnare una presa su una parete leggermente spor-

gente. Come appoggi per i piedi usare delle piccole strutture aperte.

**Punteggio:** rimanere appesi per 5 secondi equivale ad un punto, per 10 secondi a due punti, per 15 a tre punti, ecc., fino ad un massimo di 30 secondi.

## A tutta birra

**Cosa?** Arrampicare velocemente.

**Come?** Evidenziare la presa iniziale e quella finale e...pronti, partenza, via!

**Perché?** Eseguire dei movimenti veloci e mirati.

**Variante agli attrezzi:** costruire la via da percorrere su cassoni, alle sbarre e alla spalliera in modo che i bambini debbano

toccare, o meglio, afferrare degli appigli intermedi con il piede o con la mano.

**Come percorso a stazioni o**

**campionato scolastico:** a seconda del percorso, offrire dei bonus (sotto forma di punti) se si giunge alla fine della via prima del limite di tempo.

## Un po' di creatività

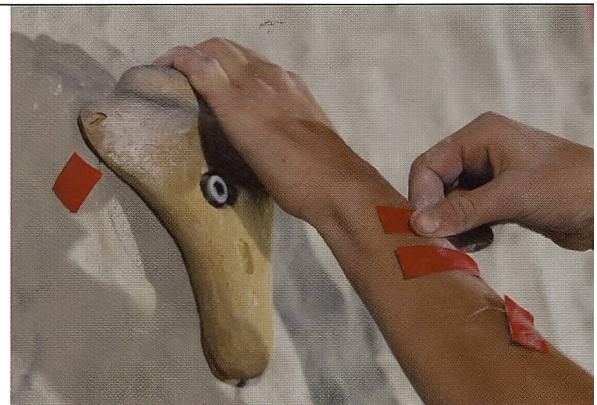
**Cosa?** Raggiungere l'obiettivo prefissato utilizzando il minor numero possibile di prese.

**Come?** Contrassegnare la presa iniziale e quella finale. Applicare delle strisce di nastro adesivo su entrambi gli avambracci. Prima di afferrare una presa contrassegnarla con il nastro adesivo. In che modo? La mano libera stacca una striscia di nastro dall'avambraccio opposto e l'applica vicino alla presa, la quale va

afferrata soltanto con la mano che l'ha contrassegnata.

**Perché?** Migliorare la rappresentazione del movimento e la capacità di equilibrio.

**Variante agli attrezzi:** contrassegnare in modo approssimativo la via prescelta per costringere gli allievi ad intraprendere la strada più lunga e ad affrontare dei tratti difficili.



## Direttore d'...arrampicata

**Cosa?** Scalare una via predefinita.

**Come?** Un allievo dirige le mosse del compagno sulla parete. Questi deve servirsi solo delle prese e degli appoggi per i piedi indicatigli.

**Perché?** La persona che dirige migliora la propria capacità di rappresentazione del movimento.

**Come percorso a postazioni o campionato scolastico:** contrassegnare la presa iniziale e quella finale. A coppie, gli allievi tentano di raggiungere il traguardo con il minor numero possibile di trazioni.

**Punteggio:** entrambi i membri della coppia eseguono un'arrampicata, durante la quale sommano il numero di prese utilizzate. 10 prese equivalgono a 4 punti, 12 prese = 3 punti, ecc...



## Bibliografia

Gli esercizi presentati in queste due pagine sono tratti dall'opuscolo «Kletterspiele an der Schulwand», redatto da Robert Rehneit e pubblicato dal Club Alpino Svizzero (CAS).

■ *Rehneit, R.; Kletterspiele an der Schulwand.* Opuscolo pubblicato dal Club Alpino Svizzero CAS.

Le forme di arrampicata alle pagine 4 e 5 sono tratte da:

■ *Manuale di educazione fisica*, volumi 3 e 4, fascicolo 3 (Tenersi in equilibrio, Arrampicare, Ruotare).

Per la redazione di questo inserto pratico sono state consultate anche le opere seguenti:

■ *Kümin, Ch.; Kümin, M.; Lietha, A.: Sportklettern. Einstieg zum Aufstieg.* Berna, edizioni ASEF, 1997.

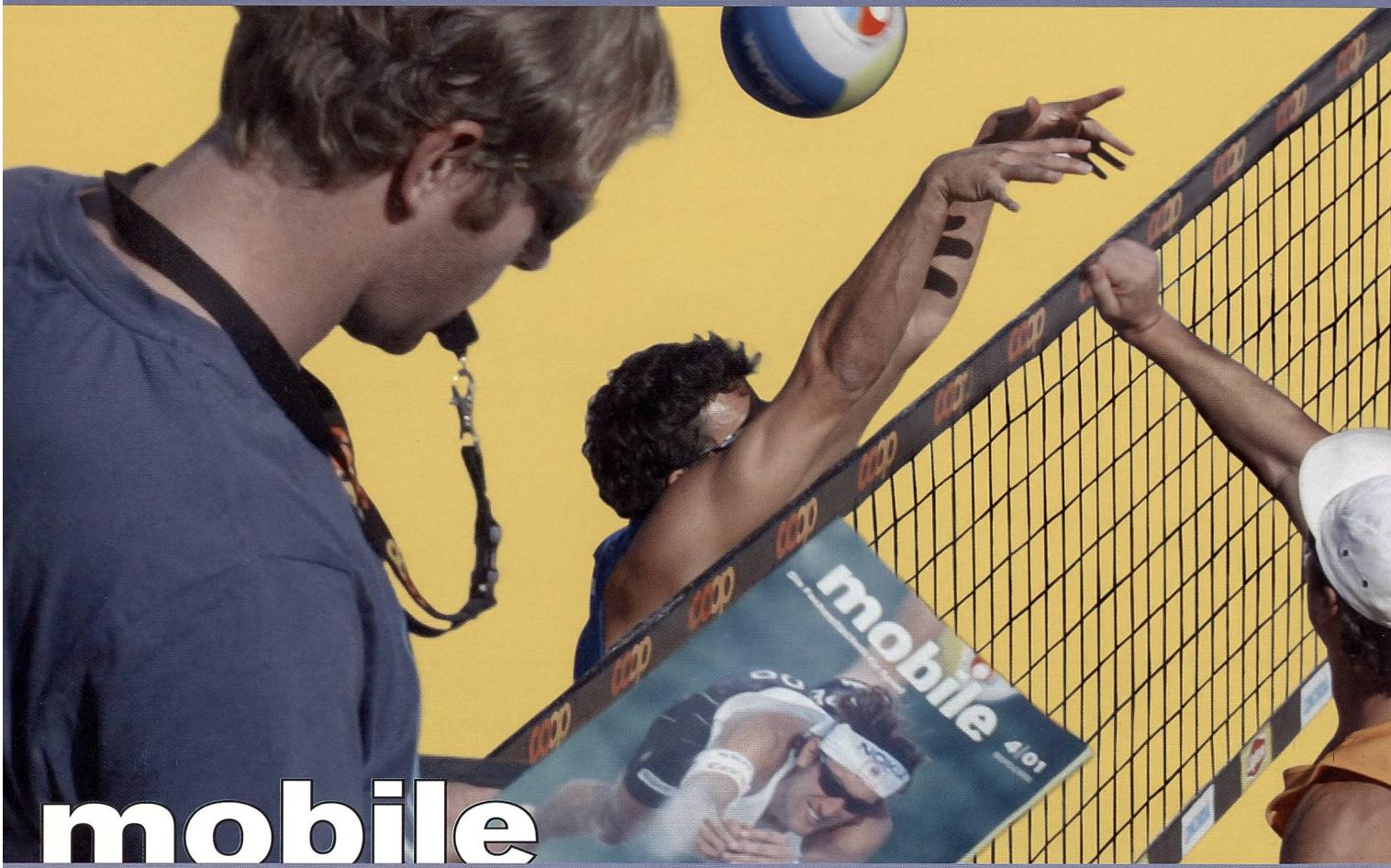
■ *Madlener, G.; Sigrist, H.: Arrampicata sportiva, Incarto 2B.* Ufficio federale dello sport Macolin, documentazione G+S 1996.

■ *Madlener, G.; Sigrist H.: Sportklettern, Dossier 3B.* Ufficio federale dello sport Macolin, documentazione G+S 1999 (solo tedesco e francese)

■ *Sigrist, H.: Arrampicata sportiva, Ufficio federale dello sport Macolin, documentazione G+S 2003.*

■ *Winter, S.: Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen.* Monaco, BLV Verlagsgesellschaft, 2000. 154 pagine.

# Osservatorio privilegiato



## mobile

La rivista di educazione fisica e sport

### Numeri singoli

#### Numero Dossier monometrico

1/05 Quotidianità in movimento

2/05 Orientamento

3/05 Acqua

4/05 Adolescenza

5/05 Stili di direzione

6/05 Partecipazione

#### Inserti pratici

Unihockey

La forza del rafforzamento

Lanci

Tennis

Giochi in acqua

Allenamento intermittente

Tchoukball

Da definire

Sport sulla neve

Palle e palloni

Anelli oscillanti

Motricità sensoriale

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.- / € 7,50 (+porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.-/ € 3,50 (+porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

## Ordinazione

### Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.- / Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.- / Estero: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 20.- / € 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NPA/località \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Data e firma \_\_\_\_\_

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)