



Associazione sportivo-dilettantistica TRISKELLCLIMBING
Via Giovanni XXIII° n° 27 – CHERI
Strutture presso “PalaMaffei” di via Riva a Buttigliera d’Asti

CONTENUTI CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA
PER ALLIEVI SCUOLE elementari e medie
Età 6-10 anni
Età 11-15 anni

Obiettivo generale del corso.

Approccio all’arrampicata o free climbing e all’idea di avvicinamento ad uno sport/disciplina rispettoso dell’ambiente e dell’armonia psico-fisica del corpo umano.

La caratterizzazione dell’arrampicata sportiva.

L’arrampicata sportiva è una forma di espressione psico-fisica risultante da molti fattori che riguardano l’uomo nella sua interezza. In questa attività aspetti chimici e biologici dell’organismo umano si intrecciano a meccanismi collegati alle emozioni. Tutti questi fattori coordinati fra di loro sviluppano l’assetto migliore del corpo in funzione del fattore “ambiente”. Questo fattore viene determinato dalle caratteristiche della parete d’arrampicata (naturale o sintetica) e dall’approccio dell’allievo con la medesima. A tale proposito le strutture artificiali dell’associazione TRISKELLCLIMBING sono state costruite nel tentativo di riprodurre il più coerentemente possibile la gestualità tipica delle falesie (pareti) naturali.

Tecnica e movimenti fondamentali dell’arrampicata sportiva

Differenza fra tecnica e movimenti fondamentali. Succintamente saranno trattati ed introdotti i movimenti fondamentali dell’arrampicata sportiva supportati dalla tecnica, la più corretta possibile, per favorire l’allievo nel compiere il movimento adatto a superare un determinato passaggio. Nomenclatura esplicita e concisa corrispondente a precise proposte motorie.

Organizzazione del lavoro

- Arrampicata su pareti alte 8. metri per abituare l’allievo all’altezza-senso di vertigine senza penalizzare la qualità e il rendimento della propria attività arrampicatoria.
 - Insegnamento delle manovre principali di sicurezza per la progressione di arrampicata stile-moulinet ed utilizzo dei relativi strumenti quali: otto, gri-gri, nodo ad otto, imbracatura, nodi di sicurezza
 - Arrampicata nelle sale boulder interne su:
 - circuiti predefiniti, movimenti di resistenza e forza., gare di velocità
 - Cura dell’aspetto muscolo-tendineo affiancata a maggiore attenzione per quello motorio che permette di utilizzare lo schema di movimento giusto per effettuare un passaggio calibrando lo sforzo in modo adeguato. (allenamento su strutture boulder alt. 4 metri)
-
- tecniche di respirazione finalizzate ad evitare la fase di apnea durante la progressione su pareti d’arrampicata.
 - Il rilassamento
 - Introduzione a tecniche progressive di arrampicata propedeutiche a corsi avanzati

*Gli istruttori FASI
dell’associazione sportivo-dilettantistica
TRISKELLCLIMBING*

LE CATEGORIE GIOVANILI:

le proposte sportive, formative ed educative.

L'arrampicare è uno schema motorio che si applica molto presto, spesso prima ancora di imparare a camminare: per i bambini infatti questo movimento è un mezzo per spostarsi e per esplorare il mondo. A 6 anni già si sono acquisite quelle conoscenze che permettono di salire e scendere in modo naturale e spontaneo: grazie all'assenza di paura e a una buona dose di incoscienza, i bambini, attratti da questo movimento "verso l'alto", si divertono a "scalare" muretti, ad arrampicarsi sugli alberi, a camminare in equilibrio lungo strette superfici. A mano a mano che si va avanti con l'età, un po' perché diminuiscono le occasioni del gioco, un po' perché si prende maggiore coscienza del proprio corpo e dei movimenti, subentrano paure e inibizioni. Sarebbe invece opportuno "recuperare" le abilità naturali legate all'arrampicarsi e applicarle ed esercitarle con sicurezza e tranquillità: l'incoscienza dell'età infantile deve lasciare il passo alla prudenza e alla concentrazione. Questo gesto comporta un'attività globale ricca di sollecitazioni di vario tipo, in particolare permette di abituarsi a continue variazioni di equilibrio, accresce il senso dell'orientamento, fa acquistare il controllo delle mani e dei piedi in forma coordinata.

Oltre all'alpinismo e al free-climbing ("arrampicata libera"), vi sono altre discipline sportive agonistiche che si basano su questo schema motorio: fra queste l'arrampicata sportiva. Praticata inizialmente sulle rocce in ambiente naturale, l'arrampicata sportiva si è diffusa e sviluppata soprattutto a livello didattico su muri e pareti artificiali nelle palestre. Grazie alla rigida adozione delle misure di sicurezza, questo sport non comporta alcun rischio. Quindi anche in ambienti chiusi e con un po' di fantasia, si potranno simulare situazioni simili alla realtà da affrontare sempre con l'assistenza dell'insegnante.

La tecnica di esecuzione del gesto varierà a seconda del tipo di terreno che si deve affrontare. In generale, forza, coordinazione, controllo emotivo, concentrazione e tranquillità sono essenziali nell'arrampicata perché è molto importante avere sempre sotto controllo ogni minimo particolare. Questo gesto sollecita quasi tutti i muscoli e le articolazioni. L'arrampicata deve essere regolata da una perfetta sincronia dell'azione degli arti inferiori, che possedendo una muscolatura più forte e potente, dovranno esercitare la maggior spinta verso l'alto e sopportare il maggior sforzo, con quella degli arti superiori che eserciteranno la trazione verso l'alto. È importante a questo proposito abituare e allenare i muscoli dell'avambraccio e della mano, che durante l'arrampicata sono sottoposti a notevole sforzo nella presa delle sporgenze. Inoltre bisogna fare attenzione a dosare gli sforzi per non infiammare i tendini delle dita e provocare stress muscolari. Per poter rimanere il più possibile aderenti alla parete e spostarsi con sicurezza verso l'alto bisogna fare attenzione a scegliere i giusti punti di appoggio, che devono essere stabili e appropriati. Le valenze educative e formative dell'arrampicata sportiva, confermate dall'esperienza avviata da molti anni presso centinaia di Società Sportive in Italia, si evidenziano soprattutto nell'età dell'adolescenza, momento difficile e delicato per lo sviluppo della personalità del giovane.

Nell'arrampicata sportiva egli trova occasione di autoaffermazione. L'apprendimento della gestualità specifica ed il superamento delle difficoltà, in un clima di collaborazione con i compagni, gli consentono di maturare una maggiore consapevolezza ed autonomia nelle proprie azioni. Nell'analisi dei valori formativi

dell'arrampicare occupano primaria importanza la componente emotiva ed il controllo psico-fisico che si inducono al miglioramento con l'equilibrato e regolare esercizio di adattamento agli spazi verticali, padroneggiando le sensazioni causate dal senso di vuoto e le paure da esso generate. La pratica quotidiana di questo sport individuale e responsabilizzante assieme a ragazzi adolescenti che più di altri soffrono situazioni di disagio familiare o sociale, è, a nostro avviso, in grado di indirizzare bene quella aggressività in eccesso che, se lasciata a se stessa, può a volte trovare sbocchi negativi. E' evidente che una personalità risulta equilibrata quando possiede una completa e reale percezione di sè, dei propri limiti e capacità di movimento, associati ad una coscienza critica e capace di comprendere la responsabilità del proprio gesto non solo a fini individuali, ma anche verso il gruppo di cui si è parte. Tutto questo porta ad una condizione di maggiore sicurezza nello svolgimento delle azioni, sia che coinvolgano l'individuo, sia il gruppo. Per questo si è riscontrata la grande utilità dell'arrampicata sportiva in ambito giovanile, come attività educativa e formativa della personalità del giovane attuata a fianco di un equilibrato sviluppo corporeo. Tra gli obiettivi formativi ed educativi che meglio possono essere presi in considerazione nella pratica dell'arrampicata sportiva occupano primaria importanza:

sviluppare una sensibilità critica verso la gestualità dell'arrampicare (come è noto, l'arrampicare è una delle matrici motorie di base) nelle sue forme e finalità, analizzando i rapporti tra il corpo e la struttura arrampicabile;

sviluppare le proprie capacità condizionali, come la forza e la resistenza;

affinare le capacità coordinative, cioè la capacità di controllare tutte le parti del proprio corpo contemporaneamente;

migliorare la capacità di flessibilità;

cogliere lo stretto rapporto di interdipendenza tra le azioni individuali e il buon esito dei movimenti del gruppo o del compagno, oltre alle attenzioni che esse comportano per l'incolumità di se stessi e degli altri;

consolidare i rapporti di reciproca fiducia tra gli arrampicatori, premessa essenziale per la pratica sicura della disciplina.

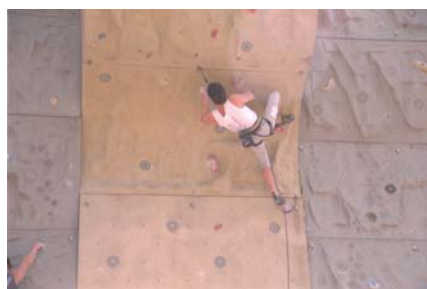


LE POSSIBILITA' OPERATIVE

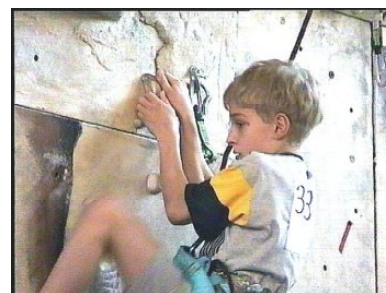
All'interno di una qualsiasi palestra è possibile intraprendere questa nuova attività motoria e sportiva, tenendo anche presente che una struttura indoor per l'arrampicata sportiva deve essere considerata sullo stesso piano di un qualsiasi altro grande attrezzo ginnico. Le società sportive affiliate alla F.A.S.I., tramite i propri Istruttori Societari e Federali, da circa 10 anni propongono corsi di Arrampicata Sportiva per le categorie giovanili e seniores e organizzano, con scadenza ravvicinata, manifestazioni competitive a carattere provinciale, regionale e nazionale per categorie GIOVANILI e SENIORES. Inoltre, negli ultimi due anni ed in molte regioni, collaborano con le scuole medie e superiori promuovendo corsi di avviamento all'arrampicata sportiva in orario extrascolastico (nella scuola media) e scolastico all'interno delle ore di Educazione Fisica (nella scuola superiore), coinvolgendo ogni anno migliaia di ragazzi e ragazze in età compresa tra gli 11 e i 19 anni.



La gestualità



La forza



la difficoltà



L'autoaffermazione



La flessibilità



L'emozione

LE STRUTTURE TRISKELLCLIMBING presso il "PALAMAFFEI" DI BUTTIGLIERA D'ASTI



ARRAMPICATA SPORTIVA A SCUOLA

In base alle direttive del C.O.N.I. che, nell'anno 1996, ha avviato il protocollo d'intesa con il Ministero della Pubblica Istruzione, finalizzato ad avvicinare lo sport italiano al mondo della scuola rispondendo al principio delle pari opportunità, tutte le Federazioni sono state invitate a produrre Progetti da attuarsi nelle scuole. Rispondendo a tale invito anche la F.A.S.I. ha elaborato il suo progetto che veniva inoltrato all'ufficio Giochi della Gioventù del C.O.N.I. per essere vagliato dalla Commissione paritetica C.O.N.I. - Ministero della Pubblica Istruzione (MPI). Nel mese di febbraio 1998, con la Circolare Ministeriale n.63 prot. n.525/A1 l'ispettorato Educazione Fisica e Sportiva del MPI ha comunicato l'approvazione del progetto "Sport Arrampicata nella Scuola".



Il progetto "ARRAMPICATA SPORTIVA A SCUOLA"

è stato riconosciuto congruente ed in assonanza con le finalità educative della Scuola. Questo importante riconoscimento pone l'Arrampicata Sportiva alla pari delle altre discipline sportive ufficiali già praticate nel mondo scolastico in quanto l'Arrampicata Sportiva viene dichiarata attività idonea ad essere praticata nelle scuole di ogni ordine e grado: Elementari, Medie di 1° e Medie di 2° sia in orario curriculare sia extra-curriculare. Oltre a rispondere ai bisogni formativi che caratterizzano l'ente scolastico, il progetto ARRAMPICATA SPORTIVA A SCUOLA offre agli alunni opportunità singolari per una formazione psicofisica più completa in quanto essendo l'arrampicata un gesto inusuale e svolto sul piano verticale, integra quelle componenti motorie quali la padronanza degli equilibri, la gestione bilanciata delle forze e

una vasta gamma di abilità coordinative che vengono sviluppate concorrendo alla formazione della personalità che matura attraverso la presa di coscienza dei pericoli e delle responsabilità attinenti al gesto dell'arrampicata.



In questo senso, come già sostenuto in altri paesi europei quali la Francia, Olanda, Germania, Gran Bretagna ecc., anche in Italia il grande contributo offerto dall'arrampicata svolta in età scolare, corrisponde ad un'importante azione educativa sociale di Prevenzione della Salute e di sviluppo della Sicurezza nella gestione del movimento sul piano verticale. L'apprendimento delle tecniche, delle manovre, dell'uso dei materiali specifici, la conoscenza delle severe regole di comportamento, l'esperienza diretta e la Promozione Sportiva nella scuola permettono al giovane di acquisire i principi di autonomia e di responsabilità che sono alla base del gesto sportivo.

Come accedere al programma "Sport Arrampicata nella Scuola"

Vista la Circolare Ministeriale n. 63 prot. n. 525/Al del febbraio 1998, Ispettorato Educazione Fisica e Sportiva dei MPI e considerata l'autonomia scolastica ormai istituzionalmente riconosciuta a tutte le scuole, è possibile avviare questa esperienza seguendo diversi possibili orientamenti.

Nelle scuole di Bologna e provincia, dove è operativo personale docente già esperto nell'arrampicata, basta contattare la Segreteria F.A.S.I. di Bologna (348 2231191) e richiedere il materiale informativo attinente al programma che potrà essere sviluppato in modo autonomo dallo stesso docente o contattare gli istruttori FASI presenti sul territorio.

Per le scuole che segnalano l'adesione ai Campionati Sportivi Studenteschi presso i relativi Provveditorati Provinciali, di prassi normalmente si attiva il contatto con il referente provinciale F.A.S.I. di Bologna (Maria Letizia Grasso - Tel. 347 2481385) con la quale, se necessario, si potrà studiare un programma di intervento coordinato F.A.S.I. - Scuola, finalizzato ai Giochi Sportivi Studenteschi, che potrà essere attuato tramite una società affiliata F.A.S.I. presente sul territorio.

Per le scuole che intendono attuare programmi a tempo determinato o continuativi relativamente alla Promozione Sportiva, dove risulta necessario e possibile, potranno congiuntamente essere elaborate proposte di collaborazione Scuola - F.A.S.I. provinciale di Bologna che potranno essere attuate tramite le società sportive affiliate presenti a Bologna.

Rivolgendosi al referente provinciale di Bologna (Maria Letizia Grasso - Tel. 347 2481385) sarà possibile reperire le informazioni opportune.

In generale, per l'attuazione dei programmi nella scuola, i limiti operativi della F.A.S.I. corrispondono alla parziale presenza di strutture, di tecnici e alle loro disponibilità in orari scolastici. Considerando il processo di promozione sportiva nella scuola l'attuazione di questo progetto diventa per tutte le Società affiliate F.A.S.I. il momento di reale contatto con il mondo giovanile scolastico che può avvicinarsi alla disciplina sportiva dell'Arrampicata.

La situazione a Bologna.

Precedendo di alcuni anni l'accordo quadro successivamente intercorso tra C.O.N.I. e M.P.I., a Bologna è stata avviata un'esperienza pilota molto significativa sull'insegnamento scolastico dell'Arrampicata Sportiva in orario curriculare ed extra-curriculare. Presso le scuole dei Salesiani a Bologna in via Jacopo della Quercia n.1 (tel.051 377568), infatti, la nostra Disciplina viene insegnata in modo continuativo durante l'anno scolastico a ragazzi delle scuole elementari, medie e superiori tramite gli istruttori della Società Sportiva P.G.S. Welcome - Sezione Arrampicata Sportiva.

Un'altra esperienza formativa verrà avviata durante l'anno scolastico 1999-2000 con le scuole Elementari "Longhena" presso la struttura di arrampicata montata all'interno del PALACUS in via del Terrapieno a Bologna (Zona Roveri).

Nell'anno scolastico 1999-2000 hanno chiesto di partecipare ai giochi sportivi studenteschi nel nostro sport circa 180 ragazzi delle scuole elementari e medie. Nelle 4 foto che seguono vedete i ragazzi di una scuola media mentre imparano e provano un esercizio di gioco-arrampicata.

