



L'Arrampicata: Sintesi Creativa Dello spazio verticale

Arrampicare, significa muoversi con il proprio corpo nello spazio verticale, mediante una gestualità che si realizza su una superficie non modificabile. Da quanto detto ne consegue che il nostro corpo e anche la nostra mente dovranno adattarsi alla superficie su cui stiamo arrampicando.

Il mezzo attraverso cui raggiungeremo questo "adattamento" al mondo verticale sarà il gesto o, per meglio comprendersi, il nostro repertorio gestuale e ultima analisi la nostra intelligenza motoria.



Muoversi sul verticale richiede innanzitutto la capacità di mantenere l'equilibrio del nostro corpo passando da un piano orizzontale ad uno verticale, nonché la capacità di superare quello che è il maggior impedimento per il nostro movimento: la FORZA DI GRAVITA'.

Così come su di un piano orizzontale noi riusciamo a camminare, correre, ecc., perché manteniamo una posizione di equilibrio, altrettanto in arrampicata la nostra capacità di ottenere e mantenere posizioni di equilibrio vincendo la forza di gravità, determinerà la nostra prestazione arrampicatoria.

Il riuscire a “portare” movimenti e gesti del nostro corpo sul verticale al fine di mantenere posizioni di equilibrio, è una diretta conseguenza di una serie di abilità e qualità, non ultima la creatività.



Arrampicata diretta, in opposizione in aderenza, in appoggio, a incastro, in trazione e in spinta, ecc, sono tutti aspetti specifici di un'arte che ha nel gesto arrampicatorio il frutto di tutto un lavoro di integrazione mente-corpo: una grande sintesi creativa.

La componente fondamentale di questa disciplina, è che partendo da caratteristiche apparentemente molto “fisiche”, nasconde invece una componente “celebrale” fondamentale.

Neuromotricità, intelligenza motoria, creatività, sono componenti essenziali dell'arrampicata e ne fanno una disciplina che può favorire livelli di conoscenza di se sempre più approfonditi, nonché essere , se correttamente affrontata, maestra di vita.

FEDERICO CI PRESENTA L'
ALPINISTA



Sorica e raffinata, la giacca è
in piumino trapuntato.
Il sacco con armatura flessibile
slancia la figura.
La piccozza "DETROIT SUIS" è il
necessario complemento
al coordinato.

CARLO, IL
FALESISTA



Intramontabile, immarcescibile
il sacco "HAPUS".
Il casco "ZANOVA" per gli
adepti incondizionati.
E come tocco finale: le scarpe
polivalenti, semplici e superbe.

CIRILLO È IL NOSTRO
FREE-CLIMBER



Calzature in nylon poliammide:
comfort e leggerezza garantiti.
I calzoncini, in poliestere
d'aspetto satinato, danno
un'andatura di "gran classe".
Unica audacia permessa, i
blocchetti a bandoliera.

ME



La miglior filosofia per chi arrampica (e in generale per chi pratica alpinismo), sia esso neofita o esperto consiste nel riuscire a fare il minor uso possibile delle qualità di “FORZA”

L'arrampicatore (ma anche l'alpinista in genere) deve, applicare al suo procedere e alle varie situazioni problematiche che si troverà a dover risolvere, la sequenza gestuale più economica ed efficace.

In arrampicata dobbiamo limitare i consumi di energia rappresentata dalle qualità “condizionali”, mediante il ricorso alle capacità “coordinative”

Le capacità “COORDINATIVE” sono rappresentate da TECNICA e DESTREZZA, ossia aspetti legati ai processi di organizzazione del movimento (neuromotricità)

Le capacità “CONDIZIONALI” sono rappresentate da FORZA e RESISTENZA, vale a dire aspetti inerenti fattori energetici e fisiologici



Corso Di Roccia AR1

E' frequente commettere l'errore di cercare di alzare il livello attraverso manubri e trazioni, mentre si passa il fine settimana facendo scivolare inevitabilmente i piedi, dando un chiaro esempio di come avanzare in un senso e rimanere limatati in una visione più ampia





MANCANZE DI ORDINE TECNICO

Mancanza di ritmo: Spesso si finisce per rimanere “impantanati” sulle vie in passi che non si è capaci di vedere, perdendo il ritmo della salita e finendo così con il cadere.

Tecnica di riposo insufficiente: cercare i punti di equilibrio, sia fisico che mentale ci aiuta a scalare meno tesi.

Problemi di visualizzazione: chi non sa “leggere” nella pietra i movimenti di una via, toccherà tutte le prese prima di tentare i propri passaggi e pertanto non li realizzerà con rapidità sufficiente, stancandosi eccessivamente.



MANCANZE DI ORDINE FISICO

Mancanza di forza: Spesso si finisce per rimanere “impantanati” sulle vie in passi che non si è capaci di vedere, perdendo il ritmo della salita e finendo così con il cadere.

Resistenza Insufficiente: A chi non è capitato di avere gli avambracci di legno? Per quanta forza si abbia, senza resistenza le vie continue non cesseranno mai di essere un sogno.

Dita deboli: Principale zavorra di ordine fisico che si trascina chi basa la propria progressione solo nell'accrescere la muscolatura.

Problemi di Coordinazione: Con una buona coordinazione intermuscolare si riescono a eseguire con precisione complessi movimenti (come i lanci), scalando con maggior fluidità e risparmio di energia nei movimenti semplici..

Scioltezza: La scioltezza permette non solo di raggiungere prese lontane, un muscolo elastico è meno propenso a lesionarsi ed è in migliori condizioni per essere allenato.



MANCANZE DI ORDINE PSICOLOGICO

Paura di Cadere: La paura di cadere ci impegna più di quanto non ci impegni la difficoltà della salita.

L'ambiente: non si parla abbastanza dei benefici o deidanni che l'ambiente produce al momento di scendere, però è certo che la compagnia, l'ambiente e il resto delle circostanze che ruotano attorno a qualsiasi attività, possono arrivare a determinare in maggior o minor misura lo stato d'animo verso la scalata.

Fiducia in se stessi: La voglia di affrontare una salita consapevole delle difficoltà che comporta.



COME MIGLIORARE LA TECNICA

Per migliorare la tecnica non c'è niente come scalare, quanti più metri possibile e su differenti tipi di roccia. Lo stile spesso va ragionato ma non come bene assoluto. Arrampicate seguendo le indicazioni del “metodo Caruso” ma non rovinatevi il gusto dell'arrampicare intasando il vostro cervello di informazioni.

Aspetto importante apparentemente un po' oscuro è la Respirazione: Molti arrampicatori hanno lo stesso difetto e disperdono le loro scarse riserve di energie (sotto forma di glicogeno) in sezioni facili, che sembrerebbero loro ridicole con una corretta ossigenazione.



PRINCIPI BASE DELLA PREPARAZIONE ATLETICA

L'incremento delle capacità atletiche in arrampicata, dopo gli storici esempi di **Comici** e del suo Rocciodromo, di **Messner** con gli allenamenti al muro della segheria di Funes, di **Cozzolino** e di tanti altri e' stato inseguito fino dagli albori della arrampicata moderna, nei primi anni '80.

Dai primi rudimentali metodi di preparazione, come i sollevamenti alla sbarra (ricordiamo le mitiche **100 trazioni alla sbarra di Patrick Berhault** a meta' anni '80), fino agli attuali moderni boulder (o mini-muri) la strada e' stata lunga.

Il sunto di tante esperienze, sia di atleti di rango che dilettanti, consente oggi di affermare che la sola pratica della arrampicata in parete, eseguita come spesso succede senza una precisa metodica, potrà portare solo ad un lentissimo innalzamento di livello, traducendosi in breve in un puro mantenimento delle capacità acquisite.



PRINCIPI BASE DELLA PREPARAZIONE ATLETICA

E' anche vero pero' che un dilettante, o amatore che dir si voglia, spesso non ha, e comprensibilmente, molta voglia di sacrificarsi nei lunghi allenamenti che contraddistinguono gli atleti agonisti.

Un accettabile **compromesso**, finalizzato ad ottimizzare il tempo dedicato alla palestra di roccia, consiste nell'affiancare alla ordinaria **arrampicata ricreazionale** alcuni **esercizi** da svolgere direttamente sulla roccia, aggiungendo eventualmente una fase di "**rinforzo a secco**" (ossia non sulla roccia), che si dimostrerà assai efficace al momento dell'arrampicata in parete

Questo metodo e' quello universalmente adottato da molti arrampicatori sportivi che svolgono attività a livello amatoriale e ambiscono a **sviluppare le proprie capacità**, o a mantenere nel tempo quelle acquisite negli anni.



PRINCIPI FONDAMENTALI DI FISIOLOGIA SPORTIVA

Essa ci insegna che l'incremento atletico avviene per una successione calibrata di:

1) **carichi di lavoro e**

2) **fasi di recupero.**

Se il carico di lavoro (ossia la sessione di allenamento) ha la funzione di stimolare una reazione positiva dell'organismo, il compito del recupero e' quello di consentire, attraverso il riposo, una rigenerazione che, come vedremo, potra' portare ad uno stato **superiore a quello di partenza.**

E' Altrettanto importante e' il fatto che i carichi di lavoro (ossia le sessioni di allenamento) non devono essere di intensita' inferiore a certi limiti, se non vogliamo che risultino inutili, ma devono essere tali da stimolare adeguatamente l'organismo.



Pertanto se l'allenamento e' eseguito in modo adeguato, ossia:

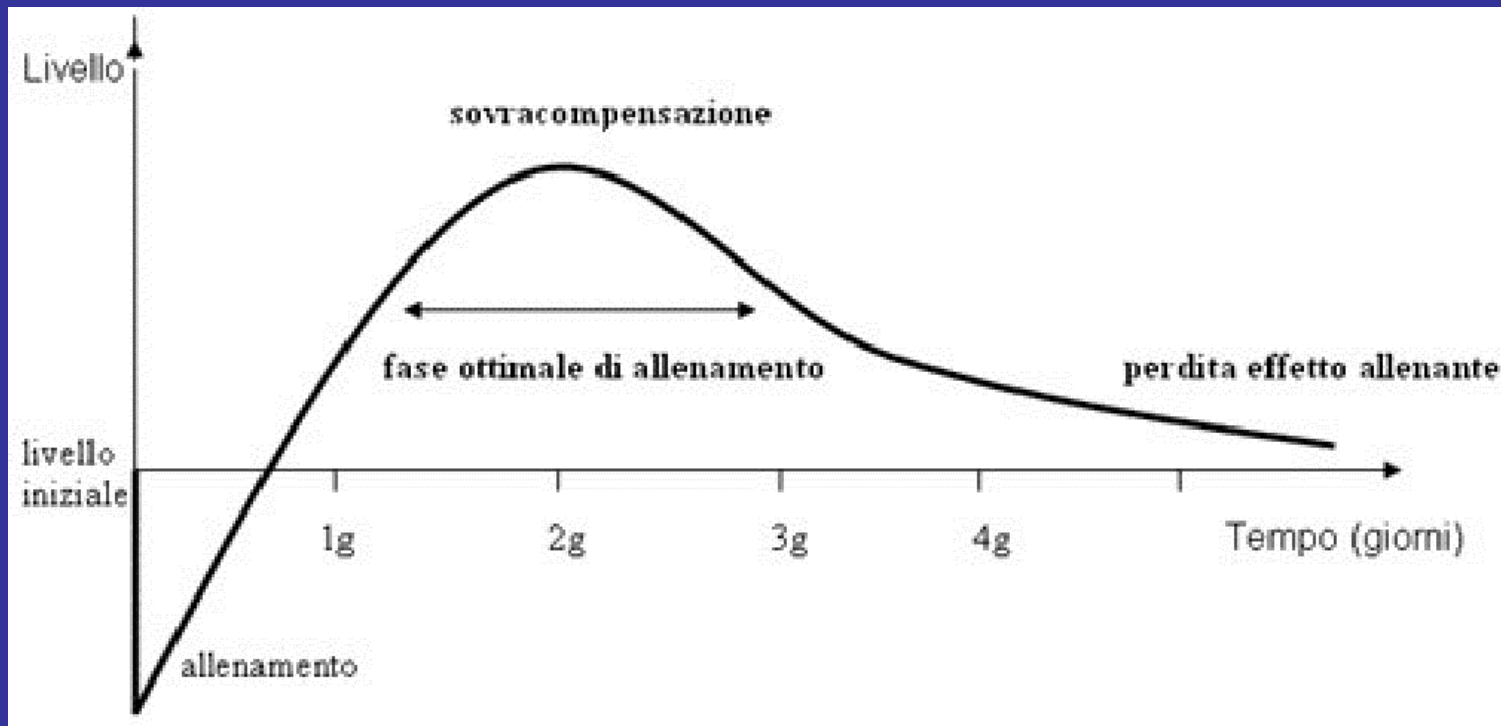
- 1) con sedute adeguatamente **intense**,
- 2) intervallate da **congrui periodi di riposo**,

si produrrà', al termine di ogni seduta, una fase di crescita, culminante in uno stato fisico leggermente superiore a quello di partenza: si tratta del fenomeno della **sovracompensazione**;

E' bene notare che se la fase di recupero (cioe' di riposo tra una seduta e la successiva) e' troppo lunga si finisce col perdere l'effetto di sovracompensazione, se e' troppo breve si rischia di ottenere una fase di affaticamento cronico (il cosiddetto sovrallenamento).



Ambedue questi errori compromettono l'utilità della preparazione, e pertanto è di importanza fondamentale la **programmazione del lavoro** in modo da consentire una adeguata fase di recupero.



andamento nel tempo del livello atletico a seguito di un carico di lavoro



Riassumendo, le capacità atletiche richieste al moderno arrampicatore su roccia sono riconducibili alle seguenti tre:

- **FORZA PURA (DITA, BRACCIA):** capacità di effettuare uno sforzo massimale per un periodo di tempo di qualche secondo (processo energetico anaerobico lattico - durata 5-10 sec.). Capacità tipica del passaggio estremo a terra o "bouldering", permette di superare il singolo passaggio difficile, dopo il quale troveremo una sezione più facile, di (relativo) riposo.

FORZA RESISTENTE (DITA): capacità di mantenere per un certo tempo (nell'ordine dei minuti) uno sforzo di entità non troppo lontana dal massimo possibile (50-90% - meccanismo energetico anaerobico lattico). Capacità tipica della arrampicata sportiva nella esecuzione di un tiro di corda, permette di completare il tiro di corda, concatenando tra loro i vari passaggi in successione.



Con l'esecuzione di uno sforzo di intensità medio-bassa e lunga durata entriamo nel CAMPO AEROBICO (tipico dell'escursionismo e dell'arrampicata su difficoltà limitate al III-IV grado).

Le singole capacità di forza, resistenza e aerobiche corrispondono come detto a meccanismi di produzione dell'energia differenti, ossia rispettivamente quelli anaerobico lattico, lattico e aerobico.

Per i diversi meccanismi energetici (forza pura, resistenza o aerobico), oltre agli esercizi da effettuare differiscono anche i relativi tempi di recupero, rendendo tutto abbastanza complesso. A titolo di esempio, si va dalle 12-48 ore di recupero per la forza pura ai due-tre giorni per la forza resistente, sempre ampiamente variabili da individuo a individuo.

La preparazione dovrà quindi essere programmata tenendo conto, per quanto possibile, di tutte le variabili in gioco.



ESERCIZI BASE

Prima di passare a descrivere gli esercizi piu' utili per una efficiente preparazione e mantenimento fisico, occorre ricordare l'importanza di dedicare qualche minuto al **riscaldamento**.

E' importante, per limitare traumi, concentrarsi soprattutto sulle articolazioni delle dita quando si prevede di sollecitarle intensamente (ad esempio nel casi di una seduta di allenamento della forza pura); utili allo scopo sono alcuni semplici esercizi di sospensione, manipolazione di oggetti morbidi e/o molle che si trovano in commercio nei negozi specializzati.



1 - Esercizio delle “ripetute”.

Si tratta di un esercizio fondamentale per l'incremento della forza resistente di tutti i distretti muscolari interessati in arrampicata, e anche dell'apparato cardiovascolare. Da considerare quindi essenziale sia per progredire che nel mantenimento.

L'esercizio consiste nello scegliere ed effettuare, con la corda dall'alto, un tiro abbastanza difficile (ma non al limite delle proprie possibilità). Una volta scesi, riposare per 5-10 minuti (ottenendo un recupero non del tutto completo) e quindi ripartire ancora sul medesimo tiro di corda.

Ad ogni ripetizione la fatica si farà sentire sempre più. Occorre effettuare almeno 3-4 ripetizioni e poi riposarsi molto bene per eventualmente ripetere la prova (esercizio ottimo da effettuare al termine della seduta, prima di lasciare la palestra).

In questo esercizio sono sollecitate a livello massimale, e direttamente in azione sul tiro, le capacità di forza-resistente tipiche della scalata monotiro. Se eseguito intensamente e a lungo richiede un discreto periodo di recupero (almeno un paio di giorni di riposo).



2 – Esercizi di **bouldering**

Molto utili per l'incremento della forza pura delle dita e delle braccia. Effettuare, ogni 3-5 minuti, un passaggio di forza a terra molto vicino al proprio limite, alternandolo quindi ad un adeguato riposo, per un totale di 10-30 minuti. Per uno sviluppo più completo occorre alternare passaggi che impegnano sia la mano destra che la sinistra, mirati alle dita (passaggi su prese piccole) e alle braccia (passaggi su prese più grandi). E' una attività divertente e stimolante, che puo' essere eseguita anche in compagnia, e che richiede recuperi limitati (un giorno circa).



3 – Sequenze.

Sviluppato sui muri artificiali, questo esercizio e' un po' il compendio dei due esercizi precedenti, e puo' essere adattato facilmente mirandolo maggiormente alla forza pura o alla forza resistente.

L'idea alla base di questo metodo e' che l'esecuzione di un tiro di corda, come avviene facendo le ripetute, comporta quasi sempre un alternanza di sezioni o passaggi piu' difficili con tratti piu' facili. Se si eliminano i tratti facili, in cui in pratica l'organismo recupera (ossia e' in uno stato di relativo riposo) e che quindi sono in buona parte "inutili" ai fini dell'effetto allenante (vedi punti precedenti), otteniamo una "sequenza" in cui lo sforzo e' "concentrato" in pochi movimenti realmente efficaci.

Si effettua quindi, con corda dall'alto (o con materasso para-cadute), una breve sezione molto intensa, vicino quindi al proprio limite, di sviluppo variabile da 3 a 6 metri circa; dopo un riposo che consenta di recuperare le forze (3-5 minuti) ripetere di nuovo la sezione, il tutto per varie volte. Efficacissimo per allenare tutti i tipi di forza e tutti i gruppi muscolari coinvolti nella scalata con limitato dispendio di tempo. Molto simile all'esercizio delle ripetute, ma piu' agevole da fare, puo' essere eseguito oltreche' sui boulder artificiali anche su un mini muro casalingo o su un muro in pietra di tipo adatto.



4 – Esercizi alla **trave**.

La trave, o “pannello”, e’ un utile attrezzo che permette di rinforzare considerevolmente le dita. Puo’ essere acquistata o facilmente autocostruita; allo scopo puo’ essere utilizzato anche lo stipite di una porta o altre prese che si trovano in casa (non sono adatte le sbarre).

Gli esercizi alla trave consistono nel sospendersi con ambedue le mani su prese piccole e medie (da 1 cm a 3 cm circa di spessore), effettuando dei “bloccaggi” di durata variabile da 5 a 60 secondi.





Per evitare traumi ai gomiti, si consiglia di limitare le posizioni a braccia chiuse e quelle a 90 gradi, prediligendo le posizioni a braccia quasi tese (135 gradi). Il tempo di riposo tra un bloccaggio e il successivo varia da 30 secondi ad alcuni minuti.

Per l'allenamento della forza resistente si effettueranno bloccaggi, su prese grandi, relativamente lunghi (da 15 secondi a un minuto) intervallati da recuperi brevi (da 30 sec. a 2 min. circa).

Per l'allenamento della forza pura si effettueranno bloccaggi su piccole prese di durata 10-20 secondi, seguiti da recuperi di 2-4 minuti (quindi abbastanza completi).

Bisogna dire che gli esercizi alla trave, sia pure estremamente validi per rinforzare le dita, sono alquanto faticosi, piuttosto noiosi, e determinano un notevole sovraccarico per tendini e legamenti delle dita e dei gomiti, i quali vengono molto sollecitati nella fase di "chiusura" del braccio.

Inoltre e' assai consigliabile non impostare troppo la preparazione sulla trave, in quanto poi sulla roccia vera si rischia di trovarsi forti ma assai a disagio nell'impostazione dei movimenti.



LA PROGRAMMAZIONE DELLA PREPARAZIONE

C'è chi arrampica tutto l'anno sempre allo stesso ritmo, ma avendo tempo limitato e' sensato pensare a un po' di pianificazione, concentrando l'impegno in una fase precisa dell'anno, ad esempio i mesi precedenti la bella stagione.

All'interno del periodo dedicato alla preparazione la frequenza dell'impegno raccomandabile e' di 2-3 volte alla settimana al massimo, per consentire un buon recupero tra una seduta e la successiva.



Di seguito si riporta, a titolo di esempio, uno schema di preparazione annuale.

Periodo di preparazione invernale (gennaio-febbraio-prima meta' marzo):

- Una **seduta infrasettimanale** al muro artificiale, minimuro casalingo o pannello con allenamento di forza + resistenza (prima bouldering, poi sequenze e/o ripetute).
- Week-end: **falesia (ripetute)**.

Periodo di arrampicata (da meta' marzo in poi):

- Una **seduta infrasettimanale** in falesia con ripetute (se non e' possibile la falesia optare per il muro artificiale);
 - Week-end: **falesia con ripetute, falesia libera o vie di piu' tiri**.
-