

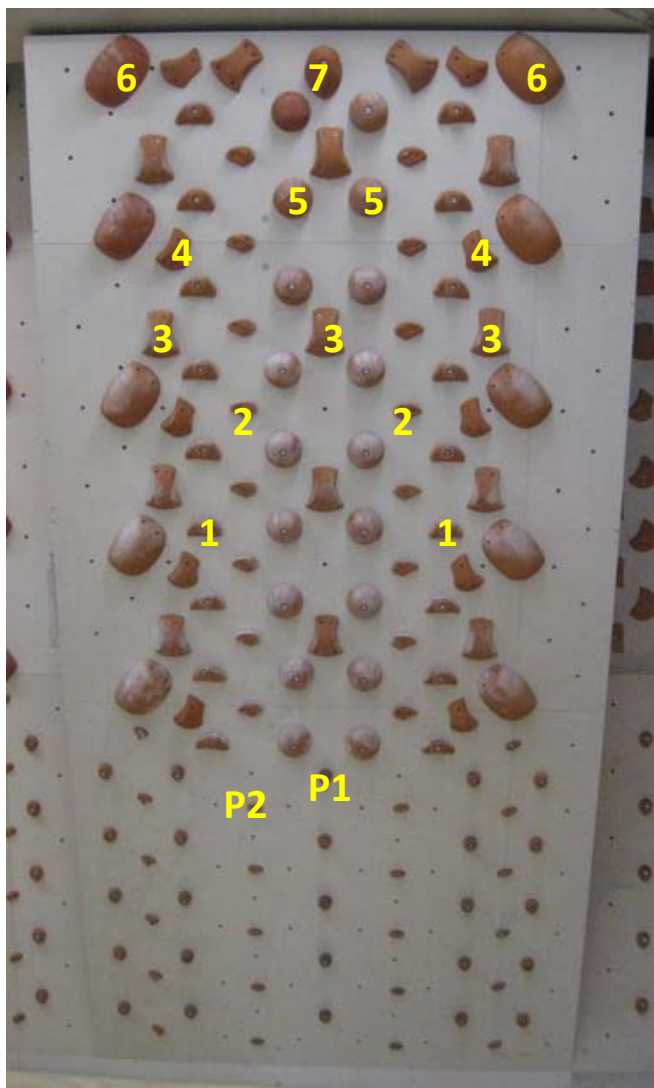
Roberto Bagnoli

MAUNUALE D'USO DEL SYSTEM WALL



www.climbingtraining.it

DESCRIZIONE SW DA ALLENAMENTO



- 1= tacca buona
- 2= tacca piccola
- 3= pinza grande
- 4= pinza piccola
- 5= tondo
- 6= svasa

- P1= piede grande
- P2= piede piccolo

Cos'è il system wall?

È uno strumento di allenamento per l'arrampicata che possiamo definire come una via di mezzo tra un pan Gullich e un muro boulder o in alte parole, un "pan" con i piedi.

Quali sono le caratteristiche del sw?

Un SW può essere assemblato in molti modi, quello del King è un allestimento studiato da me con prese in terracotta. L'idea è stata quella di inserire prese di diversa tipologia per allenare le prensioni più comuni (tacche, pinze, tonde/svase); le differenti dimensioni

permettono invece di far lavorare soggetti di livello molto diverso sulla stessa inclinazione.

In pratica è costituito da delle file di prese uguali e simmetriche e da una griglia di piedi simmetrici.

Qual è la finalità del SW?

Al di là della possibilità di affinare o anche apprendere le comuni tecniche di arrampicata in maniera sistematica (quindi di ausilio per i corsi base) il SW inteso come puro mezzo di allenamento serve ad incrementare **forza** e **coordinazione**. Si stimola il corpo a movimenti massimali in maniera globale, piedi compresi (ecco la sua "vicinanza" al muro boulder). Dall'altra parte invece è possibile fare un lavoro simmetrico su movimenti diversi ma pur sempre standardizzati (ecco la "vicinanza" al pan Gullich).

Vantaggi

Il grosso vantaggio rispetto ad un PG ad esempio, è che proprio perché vi è un utilizzo dei piedi, il movimento risulta essere vincolato non solo dalle capacità di forza bruta ma anche dalla capacità di coordinarsi; inoltre il carico sulle articolazioni è nettamente minore e tutti possono utilizzarlo senza rischiare di farsi male.

Vediamo le tipologie di esercizi nel dettaglio

Partiamo dal presupposto che in arrampicata la forza va allenata in due direzioni:

1. **Forza di tenuta**
2. **Forza di trazione**

Attraverso il system wall è possibile lavorare esattamente nell'una o nell'altra direzione scegliendo le prese e l'inclinazione a voi più adatta.

COME SI ALLENA LA FORZA DI TENUTA?

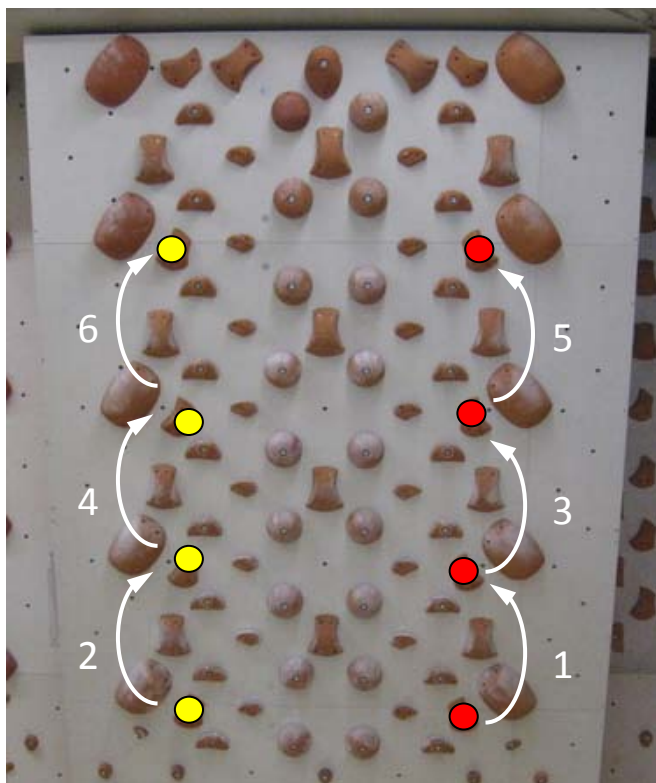
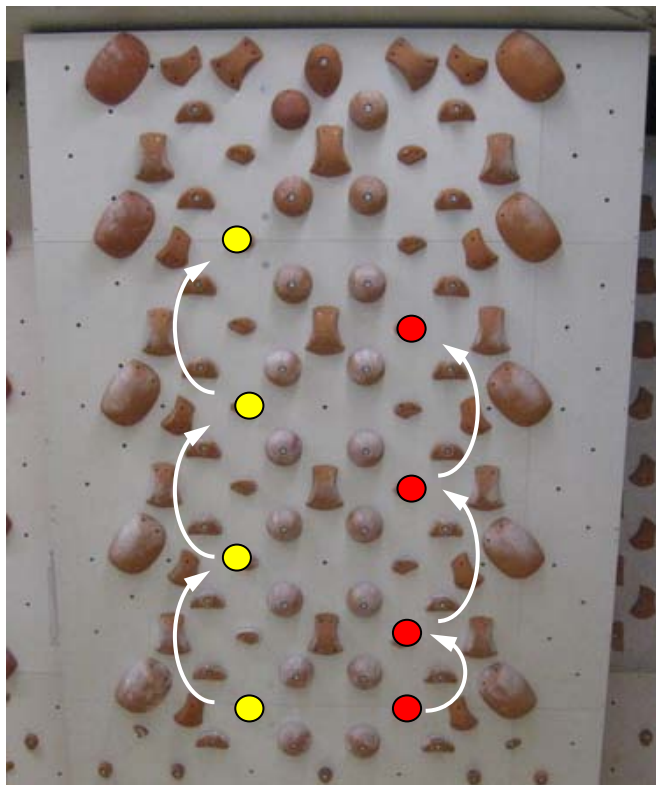
- ✚ **Primo metodo:** attraverso l'uso di prese per voi dure da tenere sulle quali potete eseguire delle salite da 3 a 8 movimenti di scarsa escursione (salite di presa in presa o giù di lì).
- ✚ **Secondo metodo:** attraverso salite dinamiche a 2 braccia (lanci a due mani) o anche lanci monobraccio.

Primo metodo

Esercizio "Salite alternate"

Su:

- Tacche piccole
- Pinze piccole
- Svase
- Tonde



Come procedere:

STEP 1

Scegliere l'inclinazione adatta al proprio livello (quella dove si tengono le prese ed è possibile fare l'esercizio richiesto). Si vedano i "livelli".

1 serie = 1 salita.

L'intensità deve essere massimale, cioè si deve cadere prima dell'arrivo (top).

STEP 2

Si scelgono 2-3-4 tipologie di prese sulle quali fare le serie.

Esempio: tot serie su tacca, tot serie su pinza, tot serie su svasa, ecc...

Progressione didattica per l'esercizio "salite alternate"

Esempio qualsiasi presa tra quelle menzionate per questo esercizio:

Livello 1: salite di presa in presa muro a 15 piedi buoni

Livello 2: salite di presa in presa muro a 15 piedi brutti

Livello 3: salita saltando una fila muro a 15 piedi buoni

Livello 4: salita saltando una fila muro a 15 piedi brutti

Livello 5: salite di presa in presa muro a 30 piedi buoni

Livello 6: salite di presa in presa muro a 30 piedi brutti

Livello 7: salite omolaterali muro a 30 piedi buoni

Livello 8: salite omolaterali muro a 30 piedi brutti

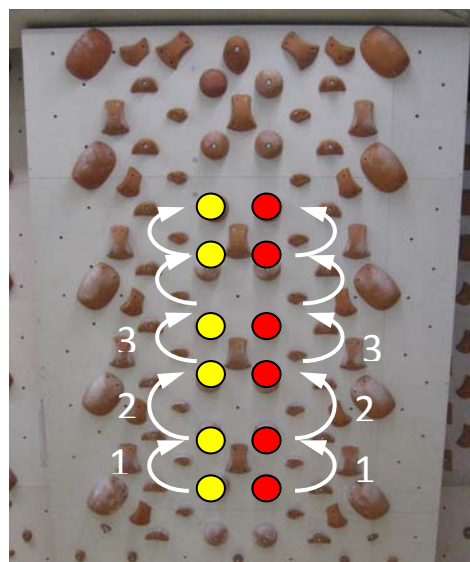
Livello 9: livello 8 + sovraccarico.

Secondo metodo

Esercizio "lanci a 2 mani"

Su:

- Tonde (esempio in basso)
- Pinze grandi
- Pinze piccole
- Tacche piccole
- Svase



Progressione didattica per l'esercizio "lanci a 2 mani"

Esempio qualsiasi presa tra quelle menzionate per questo esercizio:

Livello 1: salite muro a 15 piedi buoni

Livello 2: salite muro a 15 piedi brutti

Livello 3: salite muro a 30 piedi buoni

Livello 4: salite muro a 30 piedi brutti

Livello 5: salite omolaterali muro a 30 piedi buoni

Livello 6: salite omolaterali muro a 30 piedi brutti

Livello 7: livello 6 + sovraccarico.

Esercizio "lanci a 1 mano"

Su:

- Tonde
- Tacche buone
- Tacche piccole
- Pinze grandi (fila centrale)

Da farsi quando l'esercizio "a 2 mani" risulta facile.

COME SI ALLENA LA FORZA DI TRAZIONE?

Attraverso movimenti ad ampia escursione, con l'obiettivo di raggiungere la presa più alta possibile.

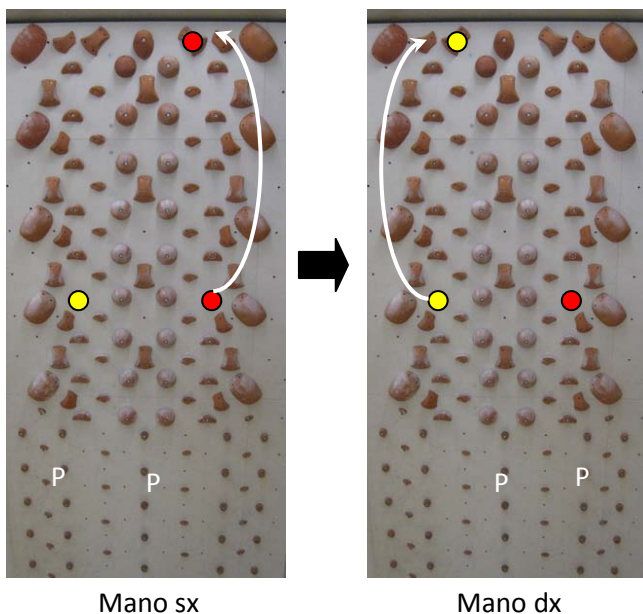
Mono-movimento per un lavoro di forza "esplosiva".

2 chiusure alla massima escursione per un lavoro classico.

Primo metodo: "forza esplosiva"

Si tiene una coppia di prese in basso (in genere le tacche), si collocano i piedi e si lancia a tenere la presa più lontana con una mano; si ripete poi dall'altro lato.

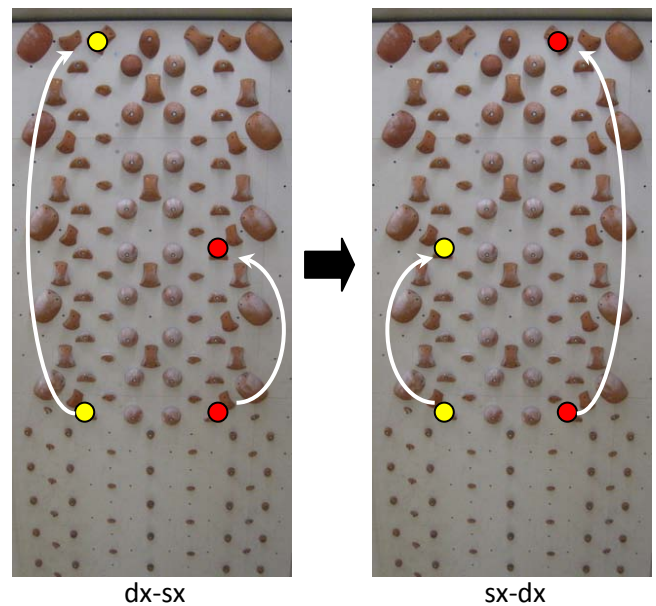
Variante: si parte con una sola mano sulla presa e i 2 piedi, da qui come sopra.



Secondo metodo: chiusura massimale

Su:

- Tacche grandi
- Tacche piccole
- Tonde
- Pinze grandi

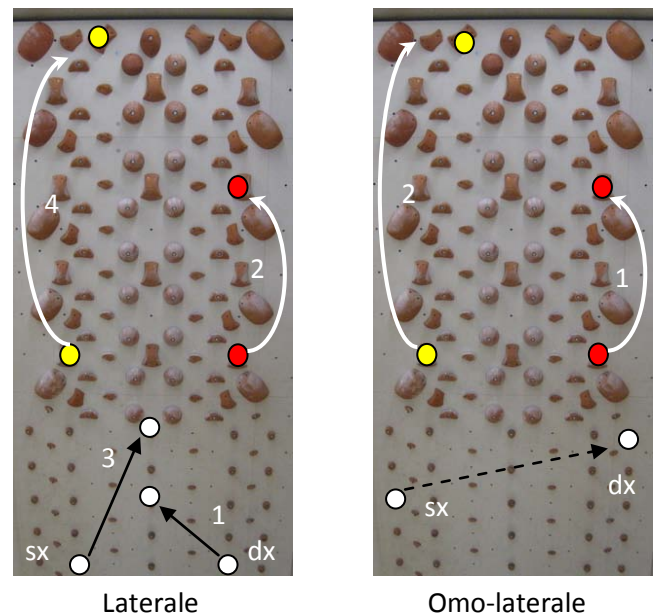


Varianti:

- **Con mano piede:** il secondo movimento avviene a seguito di mano-piede sulla presa bassa.
- **Con rilancio:** o solo sull'ultimo movimento nel caso la seconda chiusura risulti scarsa o su entrambi i movimenti.

Tutti gli esercizi system wall vengono eseguiti da una posizione "frontale" come tecnica di progressione.

E' possibile fare gli stessi esercizi di "chiusura massimale" dalle posizioni "in laterale" e da "omolaterale". In quest'ultimo caso divengono decisamente più duri.



ESERCIZI SYSTEM

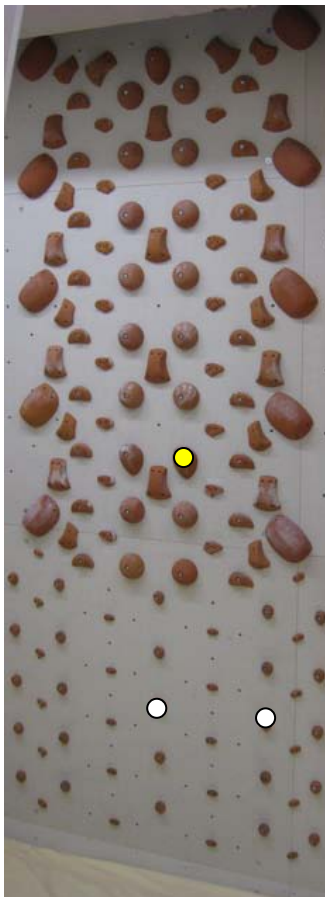
Un'altra gamma di esercizi per lavorare su **qualità specifiche** utilizzando il system wall.

Per la chiusura dinamica:

- 1) Dinamico a toccare**
Mono-movimento a toccare la presa più alta possibile.
- 2) Dinamico a tenere**
Mono-movimento con l'obiettivo di lanciare alla presa più lontana e tenerla.
- 3) Dinamico tenere mano-piede e chiudere**
Si lancia a una presa raggiungibile, da qui si fa mano-piede sulla presa bassa e si chiude a toccare la presa più lontana.
- 4) Dinamico tenere mano-piede intermedio e chiudere**
Come "3" ma si tiene una presa intermedia per facilitare la chiusura sull'ultimo movimento.

Per la trazione lenta e controllata (esercizio di muscolazione di base)

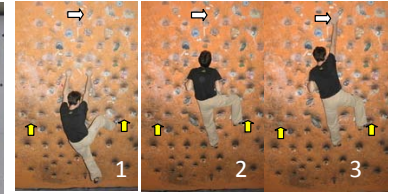
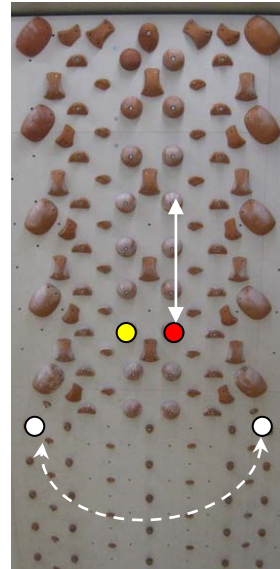
Monobraccio (come sostitutivo delle classiche trazioni al trave) ad esempio per chi non riesce a fare nemmeno una trazione, ma in definitiva per tutti coloro che lo sentono "allenante".



Progressione didattica

- Trazioni frontali facili**
(2 piedi e 1 mano).
- Trazioni da laterale**
(1 piede e 1 mano opposti).
- Trazioni da omolaterale**
(1 piede e 1 mano dello stesso lato).

Alternato (come sostitutivo delle trazioni al trave allo scopo di allenare la "chiusura a fine corsa", cioè l'angolo di lavoro del dorsale).

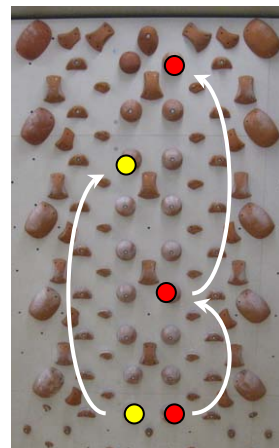


Progressione didattica

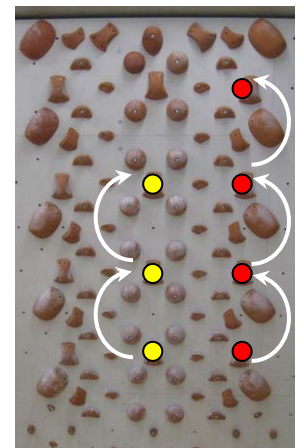
- Trazioni facili** con oscillazione.
- Trazioni tocca e torna** con osc.
- Trazioni dure tocca e torna**

Il SW tipo PG

La **salite senza piedi**, su prese non comuni, come le pinze e le tonde, permettono di allenare la tenuta e la chiusura in maniera simile ad un normale PG.



Senza piedi su tonde



Senza piedi su pinze

Progressione didattica (esempio sulle tonde)

Il riferimento è salire di fondo a cima, muro a 30:

- Livello 1:** di presa in presa (16 movimenti)
- Livello 2:** saltando una fila (8 movimenti)
- Livello 3:** saltando 2 file (6 movimenti)
- Livello 4:** in 4 movimenti
- Livello 5:** in 3 movimenti
- Livello 6:** in 2 movimenti

In maniera analoga possono essere creati i livelli per le salite su: pinze grandi, tacche grandi e tacche piccole.

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO CON IL SW

E' possibile dedicare **un'intera seduta al SW** (soluzione per i più esperti e/o per chi si allena anche quotidianamente ed ha necessità di variare gli stimoli giorno per giorno) oppure **abbinando SW e Blocchi**.

Seduta completa al SW	Esercizi di tenuta + Esercizi di chiusura	Alcune serie per ogni esercizio
Seduta dedicata alla tenuta (SW + blocchi)	Si scelgono 2-3 esercizi di tenuta, sia "statica" (le salite di presa in presa) che "dinamica" (i lanci)	Poche serie per esercizio, poi blocchi di pochi movimenti
Seduta dedicata alla chiusura (SW + blocchi)	Si scelgono 2-3 prese su cui esercitare la chiusura	Poche serie per ogni tipo di presa, poi blocchi



SW come mezzo per verificare le carenze

Il SW è forse il mezzo che più di tutti permette di verificare se c'è una **carenza importante sia nella tenuta che nel movimento**, infatti:

- ✚ È possibile vedere se un braccio chiude più dell'altro (valutando la distanza della presa raggiunta)
- ✚ Se una mano tiene più dell'altra (i lanci monobraccio di presa in presa)
- ✚ Se c'è mancanza della componente coordinativa (ad esempio essere molto forti a secco, negli esercizi senza piedi, e poi non riuscire a chiudere abbastanza sul SW quando il movimento prevede una buona coordinazione braccia-gambe).

Il SW è dunque anche un ottimo strumento per **lavorare sulle proprie carenze**, siano esse relative alla capacità di chiudere, oppure di tenere in maniera "esplosiva" (cioè contrarre rapidamente la muscolatura) o anche nei movimenti molto dinamici tipo i lanci.