

LE BASI DELLA PREPARAZIONE IN ARRAMPICATA SPORTIVA

E' evidente la necessità attuale di trovare una **linea metodologica valida** ed accettabile da un punto di vista scientifico per lo sviluppo prestativo dell'arrampicatore. Ancor oggi molti arrampicatori d'élite seguono metodologie diverse, frutto più della sperimentazione pratica su se stessi che di una valutazione obiettiva delle reali richieste prestative. Con questo lavoro ho cercato di definire determinate linee metodologiche partendo dal **modello di gara** al fine di delineare le caratteristiche essenziali del **modello prestativo** riferito all'arrampicata sportiva.

Nel lavoro sono stati quindi presi in esame quei **mezzi d'allenamento** appositamente studiati per l'arrampicata: dobbiamo comunque asserire che niente è in grado di sostituirsi alla "parete" (unico mezzo sul quale è possibile riprodurre fedelmente il gesto specifico) e che gli stimoli di adattamento più marcati e significativi possono essere raggiunti solo se l' "attrezzo" di gara viene continuamente inserito nella programmazione del training.

Sulla **programmazione** l'intento è stato quello di cercare di suddividere metodologie d'approccio differenziate a seconda del livello prestativo dello scalatore: molto spesso infatti nei libri dell'attività motorio-sportiva non si tiene conto delle esigenze degli atleti di minore qualificazione che comunque desiderano progredire nella loro disciplina.

Ho anche sottolineato che **la prestazione dipende dall'integrazione ottimale di tutte le qualità** dello scalatore (fisiche, tecniche, tattiche e mentali) nonché dell'importanza dell'approccio alla gara: non dobbiamo dimenticare che decisione, autocontrollo, concentrazione, coraggio, perseveranza, volontà e attenzione sono tutte componenti che delineano il carattere dell'atleta e che emergono sia in gara che in allenamento tanto da interferire in positivo o in negativo sugli effetti dei carichi di lavoro. Sarebbe opportuno quindi, per atleti di alta qualificazione (e non solo, o più in generale per tutti coloro che prendono parte alle competizioni), improntare l'allenamento anche tenendo in considerazione questi importanti **aspetti psicologici**, in modo da non limitare lo sviluppo del potenziale prestativo alle sole **qualità fisico-atletiche**. E' in questa direzione, cioè verso un **allenamento integrato e globale**, che dovrebbe essere indirizzata la programmazione annuale dell'atleta d'élite, non dimenticando che lo stato fisiologico e quello cognitivo sono strettamente collegati e reciprocamente influenzabili.

Una parte del lavoro è dedicata all' **allenamento giovanile**; in questo contesto ho voluto solamente ribadire alcune linee guida che sono per lo più accattate da tutto il mondo sportivo: nel periodo pre-pubere, grande multilateralità ed esperienze il più possibile diverse da un punto di vista motorio; in seguito avvio graduale alla specializzazione tenendo presente che fino all'età dello sviluppo il principale mezzo di progressione deve essere rappresentato proprio dalle pareti d'arrampicata (gesto specifico). Ho anche ribadito l'importanza della partecipazione dei giovani atleti alle gare dei vari circuiti regionali e nazionali, proprio per il forte stimolo formativo che esse apportano ed anche perché è solo attraverso l'attività "sul campo" che si ampliano considerevolmente il bagaglio motorio e di esperienze, necessario per affrontare con la giusta cognizione le gare in età adulta.

Ampio spazio è stato dato alla **ricerca scientifica**, sottolineando il contributo che fino ad oggi ha dato affinché certi aspetti di questa disciplina potessero essere indagati e compresi; ovviamente la ricerca non ha limite e sicuramente molto del lavoro è ancora da farsi. Ad ogni modo, è solo attraverso questa via, cioè quella dell'analisi scientifica, che possiamo dare un contributo reale alla crescita di questo sport.