Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 12 (2010)

Heft: 6

Artikel: Arrampicarsi? : Sì ma senza rischi!

Autor: Di Potenza, Francesco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001194

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: 12.07.2025

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

Arrampicarsi? Sì ma senza rischi!

L'arrampicata nelle palestre è un'attività molto gettonata. Le settimane di arrampicata proposte alle scuole dal Club Alpino Svizzero (CAS) riscuotono sempre un grande successo. Oltre al divertimento che genera questo tipo di avventura non vanno però dimenticati gli aspetti legati alla sicurezza.

Francesco Di Potenza; foto: Joel Schweizer

Negli ultimi anni l'arrampicata si è diffusa ampiamente nelle scuole. Sempre più spesso nelle palestre accanto alle pertiche o alle spalliere spunta una parete d'arrampicata. E questo perché molto aspetti di questa disciplina sono compatibili con il programma scolastico: questo sport sviluppa le competenze sociali obbligando gli allievi che assicurano di assumersi la responsabilità nei confronti di chi si arrampica e questi devono poter fidarsi dei primi. Perciò spesso si ricorre a questo sport per forgiare lo spirito di squadra oppure per aiutare allievi con problemi comportamentali o ex tossicodipendenti. Occorre molta iniziativa personale per riuscire a portare a termine un esercizio, ciò che favorisce l'autonomia. Sviluppare i muscoli, diventare più elastici e imparare a coordinare i movimenti sono aspetti che aiutano a migliorare la postura e a sentirsi meglio nel proprio corpo durante l'esecuzione dei movimenti. L'arrampicata è ideale per gli allievi poco inclini a fornire delle buone prestazioni, poiché consente loro di ottenere subito dei buoni risultati. Anche i ragazzi poco abili e in soprappeso giocano un ruolo molto importante quando assicurano i loro compagni.

Una buona formazione garantisce sicurezza

L'arrampicata comporta anche dei pericoli, sebbene non faccia parte della categoria degli sport a rischio. Per praticarla è necessario soddisfare un gran numero di esigenze legate alla sicurezza. «Di primo acchito, l'arrampicata sembra pericolosa. Spostarsi verticalmente è un'attività inusuale, il rischio di cadere è tangibile e incute timore, ma grazie ad una formazione e ad un accompagnamento adatti, l'arrampicata in palestra può diventare un'attività molto sicura», afferma Monique Walter, responsabile degli sport di montagna all'upi. È molto importante anche procedere a un'introduzione minuziosa delle tecniche per assicurare, da alcuni studi è infatti emerso che dal 30 al 50% degli scalatori è mal assicurato. «La miglior cosa da fare è seguire uno dei corsi introduttivi proposti nella maggior parte delle palestre di arrampicata, dove è possibile anche noleggiare il materiale: imbragatura, corda e scarpe.»

L'upi e il CAS hanno riunito le regole dell'arrampicata, le conoscenze e le norme più recenti nell'opuscolo «Grimper en sécurité» disponibile in lingua tedesca e francese (v. riquadro), in cui sono trattati in modo chiaro e dettagliato temi come il controllo del partner, i nodi, l'assicurazione o le misure di protezione. Ma Monique Walter mette in guardia: «l'opuscolo completa le formazioni specializzate e non è stato concepito come manuale per autodidatti». Non si tratta dunque di una guida pratica per principianti. «Agli insegnanti di educazione fisica consigliamo di seguire il corso G+S di arrampicata per i responsabili di gruppi o una formazione equivalente, per esempio quella di capo corso per l'arrampicata del CAS. Questo per essere in grado di impartire delle lezioni di arrampicata in palestra con degli allievi», precisa Andrea Fankhauser, responsabile del progetto «Rivella Climbing» al CAS (v. riquadro). Entrambe le formazioni durano 6 giorni e abilitano i candidati che superano gli esami a dispensare un corso di arrampicata in palestra a dei gruppi. «Se tali condizioni non dovessero essere soddisfatte si consiglia di chiedere l'intervento di un responsabile o di una guida di montagna del CAS», sottolinea Andrea Fankhauser. Oppure, quando l'attività viene svolta direttamente in una palestra di arrampicata, si può riservare un formatore sul posto.

Bene in vista

Non esiste alcuna regolamentazione su scala nazionale in materia di arrampicata a scuola. Alcuni cantoni hanno stabilito delle direttive, in particolare il canton Friburgo, dove dal mese di agosto del 2010 gli insegnanti possono proporre corsi di questo tipo agli allievi unicamente se sono delle guide di montagna, dei monitori G+S «alpinismo» o «arrampicata sportiva», oppure se sono titolari di un diploma cantonale speciale. Il canton Uri che da una parte autorizza l'insegnamento del bouldering (scalata senza corde ad altezze relativamente basse) senza una formazione complementare, concede invece il top-rope (la corda è fissata dall'alto e chi assicura si trova a terra) solo ai docenti specializzati.

Attenzione: gli allievi devono sempre essere sotto sorveglianza, soprattutto quando sono ancora dei principianti. Secondo le direttive G+S, in palestra un monitore può assumersi la responsabilità di un gruppo composto di al massimo 12 alunni. Per i gruppi di dimen-

Documenti da scaricare

«Grimper en sécurité»: un opuscolo sui metodi di assicurazione per diventare autonomi in palestra o su una parete d'arrampicata all'aria aperta. Contenuto: riscaldarsi prima di arrampicare, controllare e preparare il compagno, assicurarsi correttamente, assumere l'atteggiamento giusto sulla parete, ecc. È inoltre possibile comandare dei manifesti con le regole principali dell'arrampicata. Le scuole possono ordinare gratuitamente la panoramica (fino ad esaurimento scorte). Le spese sono coperte dall'upi.

www.sac.ch > Téléchargements > Grimper en sécurité

Installazione di una parete d'arrampicata: se desiderate allestire una parete d'arrampicata nella vostra scuola/palestra potete consultare l'opuscolo tecnico 2.009 «Strutture d'arrampicata», che fornisce gli spunti di base. Per la pianificazione e l'installazione è buona regola rivolgersi a dei professionisti del ramo.

www.upi.ch > Ordinazioni > Strutture d'arrampicata

upi

sioni più grandi è necessaria la presenza di una persona supplementare. «Un monitore può sorvegliare solo poche cordate a seconda di come è allestita la palestra. Si dovrebbe poter sorvegliare tutte le cordate e quindi evitare di disseminarle qua e là.»

Una parete itinerante

I docenti di educazione fisica non sempre nutrono interesse per l'arrampicata, né dispongono di tempo per seguire dei corsi di formazione. E nemmeno le palestre sono sempre equipaggiate in tal senso. Il progetto «Rivella Climbing», che sta riscuotendo un grande successo, permette di non privare gli alunni di questa bella esperienza. Grazie al CAS la palestra diventa un luogo per arrampicare durante un'intera settimana. Andrea Fankhauser: «in questo modo gli insegnanti possono testare la disciplina e constatare con i loro occhi quanto bene si presti per le lezioni di educazione fisica. Contrariamente alle pareti esterne, darsi all'arrampicata durante la lezione di ginnastica permette di farsi un'idea concreta di questo sport.» Il corso naturalmente è impartito da un professionista che risponde a tutte le domande relative all'arrampicata a scuola. Il progetto, nato undici anni fa, continua ad essere molto apprezzato.

Le abitudini sono stravolte

Sono numerose le persone che riservano regolarmente la parete di arrampicata Rivella, alcune persino ogni anno. La grande domanda dimostra che gli insegnanti che già conoscono l'arrampicata s'impegnano molto per integrare questo sport nelle lezioni di educazione fisica. I bambini possono iniziare molto presto, già alle elementari o anche alla scuola materna. «Fino alla quarta elementare consigliamo tuttavia la presenza di persone supplementari per garantire la sicurezza», precisa Andrea Fankhauser, aggiungendo che alcuni allievi di questa categoria d'età hanno infatti ancora qualche difficoltà a concentrarsi e non sono ancora pienamente coscienti dei rischi che possono correre. «L'aiuto può essere fornito da altri insegnanti o dai genitori.» Se non è possibile procedere in questo modo si può optare per una lezione di bouldering.

Sull'arco di questa settimana, molti alunni si arrampicano per la prima volta e sono affascinati per non dire entusiasti della novità, malgrado percepiscano una certa mancanza di sicurezza. L'arrampicata non è semplicemente uno sport, ma anche un'attività che risveglia la paura, l'adrenalina e naturalmente la fiducia nel compagno. Andrea Fankhauser osserva sempre con grande interesse dei cambiamenti nell'ordine naturale della classe. «Gli allievi dotati o atletici non sono necessariamente i migliori su una parete d'arrampicata, ciò che può stravolgere la gerarchia che regna nella classe.»

La tournée «Rivella Climbing» si svolge da gennaio fino alle vacanze autunnali. Tranne quest'anno, che è stata prolungata grazie al successo ottenuto. «La parete farà il giro delle scuole svizzere fino a maggio dell'anno prossimo.» E da come si presentano le cose sembrerebbe proprio che proseguirà anche dopo le vacanze estive, durante l'anno scolastico 2011/2012. Sono già giunte infatti delle richieste da parte di scuole interessate. ■

Bibliografia

Kümin, C.. Kümin, M., Lietha, A.: ***Sportklettern – Einstieg zum Aufstieg.*** Bern, Verlag SVSS, 1997

Britschgi, W.: ***Begreiflich. Sicherheit beim Sportklettern.*** Handbuch für Anfänger, Fortgeschrittene, Ausbilder. Eigenverlag, Sarnen 2004

Marschner, I.: ***Kletter- und Outdoorspiele, Anleitungen für Eltern, Lehrer und Übungsleiter.*** Korb, tmms-Verlag, 2008

www.bergundsteigen.at: Zeitschrift für Risikomanagement

Rivella Climbing

Anche voi volete trasformare la vostra palestra in un luogo destinato all'arrampicata per un'intera settimana? Il CAS fornisce tutto ciò di cui avete bisogno. Ogni anno, la parete d'arrampicata itinerante viaggia attraverso tutta la Svizzera. Ci sono ancora delle date libere per l'anno scolastico 2011/2012. Per maggiori informazioni consultare il sito:

www.sac-cas.ch > Jeunesse > Rivella Climbing
(il sito è disponibile in lingua francese e tedesca)