



## Lettura del terreno

Come già accennato nell'introduzione la suddivisione schematica tra posizioni di equilibrio e fasi di movimento e l'ulteriore suddivisione in varie progressioni è una semplificazione per agevolare l'apprendimento dei nostri allievi. In realtà l'arrampicatore evoluto ragionerà per sequenze che concatenano velocemente e in modo continuo diversi Modelli Motori.

Semplificando potremmo dire che l'arrampicatore si muoverà, dove è richiesto uno sforzo muscolare intenso (difficoltà elevata), da una posizione di riposo o comunque di decontrazione muscolare alla successiva e non più da una posizione di equilibrio alla successiva. In realtà sarà più una serie di movimenti continui, in cui il bacino non si arresta per più spostamenti degli arti superiori, eventualmente passando in modo continuo anche da situazioni di disequilibrio (quanto scritto, è applicabile principalmente al Dry-tooling o alle competizioni di ghiaccio, dove sono già presenti i fori dove inserire le piccozze).

Questa capacità dell'arrampicatore di leggere la conformazione del ghiaccio (dove quindi meglio posizionare piccozza e ramponi) scegliendo di conseguenza i modelli motori più appropriati tra il set di opzioni a lui conosciute, si chiama anticipo delle sequenze. Si tratta di "programmare" (anticipo) i movimenti che ci aspettano da una posizione di minor sforzo e impegno muscolare in modo da avere il tempo di pensare e intuire come muoverci. Per l'arrampicatore evoluto è un aspetto importante per cui può rientrare senz'altro tra gli argomenti possibili di un corso di arrampicata avanzato.