



GUIDE ALPINE ITALIANE
COLLEGIO NAZIONALE

Tecniche di Roccia - Principi generali



Introduzione

L'arrampicata è un'attività motoria a metà strada tra lo sport e il gioco, che può essere praticata dai sassi alti pochi metri (bouldering) alle falesie (dove prende il nome di arrampicata sportiva) fino alle grandi pareti in alta quota, dalle Alpi all'Himalaya. Quello che cambia è il contesto ambientale in cui la si pratica e gli eventuali rischi e pericoli associati, non i principi generali dell'equilibrio e della tecnica. È proprio dei principi generali e della tecnica (Modelli Motori) che ci occuperemo nei primi due capitoli di questo lavoro. La tecnica di cui ci occuperemo è quella dell'arrampicata libera, la cui definizione tratta e adattata dallo storico testo di W. Gullich e A. Kubin "L'arrampicata sportiva" è:

Nell'arrampicata libera, per il superamento della forza di gravità, vengono usati solo i punti di sostegno naturali offerti dalla roccia, come appigli, appoggi, fessure, ecc. Oppure nel caso di pareti artificiali dalle prese posizionate sul muro. Se per aiutare la progressione o anche solo per il riposo si usa un qualsiasi mezzo artificiale come corda, chiodi, rinvii, spit, ecc. allora si parla di arrampicata artificiale.



Wolfgang Güllich
L'arrampicata sportiva

Le Guide Alpine e lo studio della tecnica

Sono passati diversi anni dalla pubblicazione dei testi tecnico-didattici del Collegio Nazionale delle Guide Alpine Italiane a cura della Vivalda Editori. Quelle pubblicazioni avevano creato un piccolo terremoto nel mondo dei professionisti della montagna in quanto i contenuti espressi con uno stile sobrio e lineare avevano messo in evidenza che le tecniche di progressione sia su terreni rocciosi, che su quelli ghiacciati e innevati potevano essere analizzate ed approfondite per essere successivamente utilizzate come base metodologica e didattica per l'insegnamento delle differenti specialità alpinistiche.

Quel piccolo terremoto di allora ha attirato l'attenzione di tutto il mondo degli appassionati della montagna e di tutti coloro i quali si interessano di insegnamento delle specialità dell'alpinismo. Dobbiamo essere orgogliosi di essere stati i primi a tracciare un solco che ha cambiato il corso della nostra storia.

Nell'ambito del terreno verticale indiscusso ruolo di questa grande rivoluzione spetta tra gli altri alla guida alpina Paolo Caruso che ha avuto il merito di porsi fra i primi dei quesiti a cui ha saputo dare delle risposte con determinazione, studio e grande pazienza.

Il suo lavoro espresso nel libro "L'Arte di arrampicare" (Ed. Mediterranee 1993 e nuova edizione del 2002) ha costituito la base teorica e pratica con cui guide alpine, istruttori del CAI e della FASI ancora oggi insegnano ai propri allievi ad arrampicare in falesia, nei centri di arrampicata sportiva, sulle cascate di ghiaccio o su vie di dry-tooling.

In questi anni, alcune Guide Alpine, che hanno dedicato buona parte della loro attività professionale all'insegnamento, hanno utilizzato queste metodologie con grande soddisfazione, sia dei maestri che dagli allievi, contribuendo con idee, ricerche ed esperienze al loro sviluppo.

L'impostazione, i testi, le denominazioni, le foto e i filmati che trovate in queste sezioni dedicate alla formazione sulle tecniche verticali derivano dal "Metodo Caruso", dai testi tecnico-didattici del Collegio Nazionale e dai successivi contributi e studi della Commissione Tecnica Nazionale insieme alla partecipazione dello stesso Paolo Caruso.

Segnaliamo in particolare il capitolo delle "Proposte didattiche" dove vengono illustrati diversi esercizi pratici che possono favorire negli allievi il processo di apprendimento.

Sono convinto che questo nuovo lavoro delle Guide Alpine Italiane possa costituire un ulteriore passo verso quel cammino di conoscenza e di progresso a cui tutti noi siamo fortemente legati e che possa costituire la base per continuare a costruire ed a evolvere ancora.

Andrea Sarchi