



Lettura del terreno

Come già accennato nell'introduzione la suddivisione schematica tra le posizioni di equilibrio e le fasi di movimento e le successive definizioni di progressioni sono una semplificazione per agevolare l'apprendimento dei nostri allievi. In realtà l'arrampicatore evoluto tenderà a muoversi per sequenze che prevedono l'esecuzione in modo continuo e fluido di diversi Modelli Motori.

Volendo semplificare potremmo dire che l'arrampicatore si muoverà, dove è richiesto uno sforzo muscolare intenso, da una posizione di riposo o comunque di decontrazione muscolare a quella successiva e non più da una posizione di equilibrio alla successiva.

In realtà sarà più un una serie di movimenti continui, in cui il bacino non si arresta per più spostamenti di mano, eventualmente passando anche da posizioni fuori equilibrio.

Questa capacità dell'arrampicatore di leggere la disposizione degli appigli e degli appoggi sopra di lui, scegliendo di conseguenza i modelli motori più appropriati tra il set di opzioni a lui conosciute, può essere definita come anticipo delle sequenze. Si tratta di prevedere e quindi anticipare i movimenti che ci aspettano da una posizione di maggiore decontrazione.

Per l'arrampicatore evoluto soprattutto in arrampicata "a vista" questo è un aspetto molto importante che può rientrare senz'altro tra i possibili argomenti di un corso di arrampicata avanzato.