



Ricerca del punto morto

Una buona capacità di trovare il punto morto è alla base di una azione arrampicatoria fluida, eseguita con movimenti continui e fluidi.

Per comprendere cosa si intenda per punto morto si consideri il seguente movimento: si sposta il corpo da un punto lontano dalla parete (verticale o strapiombante) a braccia tese, ad un punto vicino alla parete a braccia piegate. Se nel momento in cui il corpo vicino alla parete non viene trattenuto con un bloccaggio delle braccia, il corpo torna nella posizione iniziale di partenza.

Se per raggiungere un appiglio lontano si avvicina, il corpo alla parete con un movimento dinamico ci sarà un istante nel quale il corpo sarà fermo e se l'appiglio non sarà raggiunto, il busto tornerà indietro verso l'esterno e verso il basso.

Il punto nel quale il corpo è fermo si chiama punto morto e rappresenta l'istante in cui alla mano principale e a quella che raggiunge il nuovo appiglio è richiesta la minor trazione possibile. Permette quindi di prendere il nuovo appiglio nel momento in cui il corpo è fermo riducendo di molto l'intensità della contrazione muscolare necessaria per tenerlo. Riuscire a coordinare bene il movimento del corpo per prendere il nuovo appiglio esattamente nel punto morto, non prima e non dopo, richiede costante esercizio e allenamento specifico.