



Schemi di movimento

La coordinazione dei segmenti corporei è lo schema che viene utilizzato per spostare gli arti durante le fasi di movimento. Sono caratteristiche di tutti gli animali che possiedono quattro arti (mammiferi). Esistono tre tipologie diverse: omologa, incrociata, ambio. Questi movimenti possono essere eseguiti in modo simultaneo o non simultaneo.

OMOLOGO

Si muovono prima o entrambi gli arti superiori uno dopo l'altro (l'attenzione è rivolta verso l'alto per la ricerca dell'appiglio), o prima gli arti inferiori uno dopo l'altro (attenzione rivolta verso il basso e innalzamento del Baricentro). In questa coordinazione si separa il movimento della parte bassa del corpo da quello della parte alta, quando si muove la prima la seconda resta ferma e viceversa. È tipica dei terreni impegnativi, dove l'arrampicata diventa più lenta.

- ▶ **Movimento progressivo** - Ad ogni passo contemporaneamente si carica l'appoggio e si spinge con le gambe distendendole per innalzare il bacino. Le braccia vengono progressivamente chiuse. Importante è mantenere una buona continuità di movimento posizionando i passi successivi possibilmente vicino alla verticale della proiezione del baricentro. Quando gli appoggi finali sono molto alti, è vantaggioso fare questo movimento con maggiore velocità.
- ▶ **Movimento in due tempi** - Si innalzano i piedi piegando le gambe mantenendo il bacino alla stessa altezza e le braccia distese. Una volta raccolti i piedi sugli appoggi finali si innalza il bacino con una spinta contemporanea delle gambe. Questo movimento è particolarmente utile per raggiungere appoggi molto alti senza piegare le braccia mentre alzo i piedi.

INCROCIATO

Si muovono mano e piede opposti. Questo schema permette velocità di progressione mantenendo un buon equilibrio perché gli arti su cui grava il peso disegnano una diagonale nel corpo.

AMBIO

Si muovono mano e piede corrispondenti (stesso lato del corpo). Anche questo schema permette una elevata velocità di progressione, ma è molto dispendioso e non passa mai per un momento di equilibrio stabile. Viene usato talvolta su passaggi particolari dove il cambio piede per assumere lo schema incrociato risulta svantaggioso. Anche questo è utilizzato spesso nel bouldering.

Sottolineiamo comunque che le coordinazioni alternata e in ambio si utilizzano normalmente su terreno molto facile (vie normali, placche in aderenza facili, pendii nevosi poco ripidi, ecc) perché permettono grande velocità di progressione richiedendo per contro elevata capacità aerobica, mentre la coordinazione omologa nella quale si muove un arto alla volta è tipica dei terreni più difficili.

Si noti che in generale su terreno appoggiato (carico solo sui piedi) il movimento è dettato dalla posizione dell'appoggio migliore cui quindi dedico prevalentemente la mia ricerca (si dice che sull'appoggiato "comanda" l'appoggio), mentre su terreno verticale e strapiombante (carico su mani e piedi) individuato l'appiglio migliore mi muovo cercando gli appoggi che mi permettano di utilizzarlo al meglio. In questo caso l'appiglio diventa l'aspetto che comanda il movimento.