



## Introduzione modelli motori

Da un punto di vista generale l'arrampicata deve essere considerata come un'attività motoria che comprende fasi statiche (dove l'arrampicatore è fermo) e fasi dinamiche (dove l'arrampicatore è in movimento). L'arrampicatore è fermo quando il suo bacino è fermo, è in movimento quando il bacino si muove. Nel bacino si trova generalmente il punto ideale di applicazione della forza peso, chiamato baricentro.

Nelle fasi statiche si assumono delle posizioni che hanno le seguenti caratteristiche: equilibrio stabile, minor affaticamento possibile, possibilità di osservare la parete, possibilità di lasciare una mano (uso della magnesite, moschettonaggio, posizionamento delle protezioni, ecc.).

Nelle fasi di movimento si eseguono dei movimenti con il maggior risparmio energetico possibile, esaltando efficacia, armonia, fluidità. Questo renderà l'arrampicata divertente, piacevole, di soddisfazione.

Le progressioni saranno dunque una successione armonica di queste due fasi concatenate tra loro. La fase di movimento permetterà di ricreare una nuova posizione statica più in alto nel caso di salita in verticale o comunque spostata di lato nel caso di traversate.

La suddivisione schematica tra queste due fasi è necessaria per favorire l'apprendimento, ma l'arrampicatore evoluto tende a muoversi per sequenze che concatenano diversi modelli motori senza soluzione di continuità fino al raggiungimento di una posizione di riposo generalmente associata alla disponibilità di utilizzare appigli e appoggi migliori.

Questo rappresenta l'obiettivo finale di un percorso di apprendimento motorio in arrampicata.