Massimo Bassoli
Guida Ambientale Escursionistica
Allenatore
Consulente sulla sicurezza in azienda e in cantiere **in collaborazione con**
Consulente Sportivo
Via Tonini 350 - 41126 Cognento MO
Cell. 3387213502 – mail: bassolimax@gmail.com
Pec: massimobassoli@pec.it
Codice Fiscale BSSMSM59M04F257R - P.IVA 02399810361
www.massimobassoli.com

EQUILIBRIUM
scuola di
arrampicata - escursionismo - orienteering - mtb

- ✓ Direttore Didattico
- ✓ Collegio Docenti

Oggetto: progetto "Formazione? L'Arrampicata Sportiva"

PROGETTO: "FORMAZIONE? *L'Arrampicata Sportiva"*

La ricerca dell' equilibrio psicofisico, la sicurezza personale, la decisione, il senso di responsabilità. Vediamo nell'arrampicata un metodo di arricchimento interiore e ulteriore alle proposte classiche già esistenti nell'ambito scolastico e sociale.

L'arrampicata *fa parte della natura istintiva del bambino.*
Chi di noi nell'infanzia o nell'adolescenza, non é mai salito su un albero o su di un muretto cercando di stare in equilibrio, o chi non si é mai arrampicato sulle pareti di un rudere abbandonato, in un gioco che da sempre, forse altro non rappresenta che il desiderio di libertà e spazi da conquistare. Arrampicare è insito nella natura umana, basti pensare al neonato che, porgendogli le mani, tende a stringerle istintivamente cercando di alzarsi.
Proponiamo l'arrampicata a fasce di età diverse ***a partire dai sette-otto anni****, riscontrando comunque ottimi risultati, anche in età inferiori, puntando all'evoluzione della iniziale matrice arcaica della prensilità, fino al completamento dello schema corporeo vero e proprio, cioè di tutti quei movimenti che nell'insieme danno come risultato l'individuo completo.*
Possiamo *individuare in ogni sport una più o meno vasta gamma di sollecitazioni che favoriscono la formazione della persona, ma nell'arrampicata oltre alla completezza dei movimenti di cui é eccezionalmente fatta, emergono valori unici come l'adattamento alle altezze, la propriocezione in funzione del movimento nello spazio verticale.*
Nell'età puberale *cominciano ad emergere quelle paure ed angosce legate a esperienze vissute anche in maniera inconscia e dovute ad un incompleto bagaglio motorio. Se ci si riesce ad inserire prontamente, queste paure si trasformano in esperienze positive.*



In sostanza la proposta é di utilizzare l'arrampicata sotto forma ludica, in un discorso formativo volto a rispettare l'integrità psicofisica dell'individuo, predominando il potenziamento fisiologico e il consolidamento degli schemi motori, intervenendo anche con una attività ludico-agonistica ponendo forme di competizione rivolte, non verso gli altri, ma all'attrezzo e alla difficoltà da superare, volta per volta maggiore. In questa fase si incomincia anche a familiarizzare con la conoscenza delle tecniche di base della arrampicata che come apprendimento motorio, sono in pratica una trasposizione dei movimenti semplici che partono dalle quadrupedie sul piano orizzontale a quello verticale.
Il tutto viene sintetizzato in alcuni giochi come il percorso a ostacoli o l'arrampicata diretta, dai quali emerge la percezione dell'instabilità dell'equilibrio corporeo di fronte alla verticalità, quindi la necessaria economia del gesto e di una capacità coordinativa.
Tutto questo rappresenta il punto di partenza per un successivo momento dove si approfondiscono le tecniche e si adegua la proposta di allenamento sempre di più alla sfera psichica del ragazzo, ora già più maturo.
C'é *la convinzione che la pratica di uno sport, deve anche essere la ricerca di una completezza interiore, quindi riteniamo che si debba dedicare particolare attenzione agli aspetti legati alla crescita e alla formazione al di là della pratica volta unicamente al risultato sportivo. Si ravvede in una percentuale abbastanza alta di adulti dediti a questa e ad altre discipline, una condizione psicofisica troppo esasperata. Se da una parte esistono delle personalità decise, sono comunque lontane dalla normale fisionomia di un individuo completo ed equilibrato; a volte la ricerca di troppa specializzazione deforma la personalità in funzione della performance. Spesso gli atleti di ogni sport anno pagato un alto prezzo per le loro vittorie talvolta, per le sconfitte.Occorre stare molto attenti a che i condizionamenti e le pressioni esterne, comprese quelle della famiglia o il desiderio di emergere socialmente, non creino alterazioni alla psiche.Concludiamo ribadendo la validità di questo sport come prevenzione alle devianze giovanili, applicando metodologie pedagogiche diverse, adatte ai differenti casi.*

Esempio di programma per la scuola elementare, media inferiore e superiore

PREMESSE

Viste le premesse pedagogiche ed istituzionali relative ai programmi didattici vigenti, nel rispetto degli obbiettivi educativi e formativi come previsto per la Scuola Media Inferiore, in continuità con le esperienze della Scuola Elementare e media Superiore, visti i documenti di intesa MPI e Coni, nelle disposizioni sull'attività sportiva scolastica, si propone il seguente progetto che si pone sia come occasione di confronto tra le classi sia come attività di profilo sportivo ed agonistico riservato ai gruppi sportivi scolastici.

Tempi e durata:

- ✓ Modulo 1: due incontri di un'ora per classe, presso palestra scolastica.
- ✓ Modulo 2: due incontri di un'ora per classe, presso palestra scolastica., + mattinata presso centro sportivo attrezzato Equilibrium.

Scopi e risultati attesi:

- Promuovere l'Arrampicata Sportiva mediante il linguaggio del "GIOCOARRAMPICATA" **(*) (§)**
- Divertire e soddisfare le esigenze psicofisiche dei ragazzi mediante esercizi ludici.
- Motivare e responsabilizzare.
- Individuare attraverso le salite su struttura specifica, elementi motivati e interessati, da proporre ai giochi sportivi studenteschi. (§) (#)

Obiettivi Generali:

- ✓ Sviluppare gli schemi motori di base comprensivi dell'arrampicare (*)
- ✓ Consolidare gli schemi motori di base comprensivi dell'arrampicare (§)
- ✓ Sviluppare le capacità coordinative e condizionali. (*) (§)
- ✓ Potenziamento fisiologico (§) (#)
- ✓ Sviluppare la capacità di fantasia motoria (*) (§)
- ✓ Favorire la relazione attraverso il confronto/collaborazione con gli altri (*) (§) (#)
- ✓ Partecipare alla costruzione del gioco e delle sue regole(*) (§)
- ✓ Collaborare ed assumere ruoli diversi (*) (§) (#)

Contenuti:

- ✓ Conoscenza delle basilari norme di sicurezza e utilizzo della corda e degli strumenti (moschettoni e Logic)
- ✓ Capacità di indossare l'attrezzatura specifica dello sport (imbracatura)
- ✓ Conoscenza dei fondamentali di base (tre passi, accoppiamento dei piedi, cambio piede e cambio mano, aderenza)
- ✓ Capacità di salire una parete verticale applicando la spinta delle gambe e le tecniche fondamentali di base.

Metodologie:

- ✓ Coinvolgimento attivo in una dimensione ludica agita e vissuta con il corpo
- ✓ Adozione di metodologie cooperativo di coppia (alternato).
- ✓ Adozione di metodologie atte all'affermazione della fiducia reciproca.
- ✓ Adozione di metodologie stimolanti la risoluzione di problemi motori.
- ✓ Prove di abilità generale e tecniche sulle manovre di assicurazione.
- ✓ Prove di abilità nell'arrampicata su parete.
- ✓ Prove di velocità, difficoltà e boulder.

Risorse Umane:

Massimo Bassoli, Istruttore e Allenatore con qualifica di III liv. E giovanile; Animatore Didattico.

Strumenti utilizzati:
- ✓ Blocchetti di legno B.
- ✓ Materassi
- ✓ Spalliere e quadro Svedese
- ✓ Imbracature, corde, moschettoni, Logic, prese per l'arrampicata (fornite dall'organizzazione)
- ✓ Struttura per l'arrampicata (presso centro Equilibrium)

Costi:
- ✓ Ore di lezione in classe: 30,00 Euro l'ora + cassa Prev. 4%
- ✓ Mattinate (9.00/12.00) in palestra attrezzata "Equilibrium" (una classe alla volta): 5,00 Euro a ragazzo + IVA

Attrezzatura:
Imbracature, corde, saranno messi a disposizione dall'organizzazione.

Informazioni:
- ✓ **Per la buona riuscita de programma, la gita è adatta ad una classe per volta.**
- ✓ Il reperimento del mezzo di trasporto è a carico della scuola.

POSSIBILITA', INSERIMENTI, E COLLEGAMENTI CON L'ESTERNO:

- ✓ La squadra scolastica potrebbe cimentarsi in confronti promozionali creando occasioni d'incontro con altre squadre di scuole che hanno sperimentato progetto analogo.
- ✓ La squadra potrebbe inserirsi nel circuito under 14 esistente e coordinato dell'associazione Equilibrium.
- ✓ Per gli individui che volessero continuare l'attività dopo l'orario scolastico, possono trovare un inserimento all'interno della scuola per ragazzi dell'associazione Equilibrium, attiva il lunedì ed il mercoledì, dalle 18.30 alle 19.30 per gli under 14 e il Martedì e Giovedì per gli under 19.

- (*) Per le scuole elementari)
- (§) Per le scuole medie inferiori)
- (#) Per le scuole medie superiori)

Massimo Bassoli