

FEDERAZIONE
DI ARRAMPICATA
SPORTIVA ITALIANA



“ATTIVITÀ PROMOZIONALI GIOVANILI”

L'Arrampicata Sportiva e le sue specialità nella scuola.

Obiettivi.

- 1) Puntare al consolidamento degli schemi motori di base, allo sviluppo della coordinazione e delle capacità condizionali (flessibilità, forza e resistenza) mirando inoltre al potenziamento fisiologico, rafforzamento della personalità, come l'esercizio sia sicuro, lasciando intatto però il lato emozionale della verticalità, inoltre, come ne sia possibile la pratica, anche la dove non esistono strutture specialistiche (muri artificiali d'arrampicata), questo si potrà ottenere con simulazione di percorsi d'arrampicata, sulle spalliere, ad altezza ridotta e con materasso per la protezione delle cadute), velocità (percorso a tempo su una paretina per l'arrampicata o in alternativa grandi attrezzi, con utilizzo di materiali propri dell'arrampicata quali corde, moschettoni e imbracature di sicurezza se necessari) e/o difficoltà (percorso che si sviluppa in altezza, di difficoltà via via crescente nei gesti necessari per la progressione e da effettuare con l'utilizzo dei materiali propri dell'arrampicata su di un'apposita parete attrezzata con appigli e appoggi). Come, in definitiva questo sport, avvicini i giovani all'ambiente naturale, in particolare a falesie e montagne, e alla conoscenza delle caratteristiche proprie e delle regole della disciplina sportiva dell'arrampicata.

2) Finalità

Finalità del corso è quella della conoscenza, della diffusione, e della pratica nella scuola dell'Arrampicata Sportiva, unica disciplina tra le tante che si occupano d'arrampicata, accreditata dal M.I.U.R. a far parte delle attività sportive praticate nella scuola d'ogni ordine e grado. Attraverso questo corso d'aggiornamento, gli insegnanti non solo si approprieranno i gesti tecnici, di una disciplina tutto sommato nuova, o poco conosciuta, e padroneggeranno le tecniche base di questo sport “naturale” ma si avvicineranno allo spirito che anima chi fa sport in ambiente, e che si confronta con la natura.

Programma dei lavori.

1° Incontro

Presentazione del Corso, distribuzione del materiale didattico; visione di materiale video.

- Cos'è l'arrampicata Sportiva e le sue varie specialità, storia e note sulla F.A.S.I.; le proposte rivolte alla scuola, il contributo formativo e educativo.
- Il concetto dell'arrampicare.
- I materiali, il loro uso e l'approccio alle manovre di base; i movimenti sulla parete d'arrampicata.
- Esercitazioni pratiche: manovre e tecniche di Arrampicata protetta.

2° Incontro:

Gli aspetti didattici dell'Arrampicata Sportiva

- Esempi di programmazione, l'organizzazione dell'allenamento, il piano di lezione.
- Aspetti motivazionali e cognitivi dell'Arrampicata.
- Esercitazioni Pratiche: sviluppo ed esercizi per l'insegnamento dei fondamentali.
- Esercizi e giochi didattici.
- Esempi pratici di piani di lezione, esercizi di Tirocinio Pratico svolti dagli allievi.

3° Incontro:

I muri

- Le strutture artificiali di arrampicata Sportiva: caratteristiche e problematiche strutturali, le responsabilità dell'operatore sportivo.
- Le possibilità di avere una parete a scuola.
- Come costruire un pannello o un volume per fare boulder adattando materiale già presente in palestra spendendo pochissimo

4° Incontro: domenica uscita in Falesia o in zona blocchi.

- L'arrampicata e l'attività in Ambiente Naturale.
- L'attività in ambiente Naturale: l'attività del C.A.I. delle Guide Alpine e della F. A.S.I.

Metodologia

- 1) Lezione frontale.
- 2) Dispense
- 3) Video
- 4) Lezione pratica.
- 5) Questionari

Mezzi

- 1) Parete d'arrampicata di difficoltà.
- 2) Parete Boulder
- 3) Attrezzatura tecnica d'arrampicata.

Verifiche

- 1) Breve termine, gradimento della forma e del contenuto degli incontri.
- 2) Medio termine, pratica degli insegnamenti.
- 3) Lungo termine, questionario finale.

Durata delle lezioni.

Gli incontri saranno di 5 h. ciascuno, tranne l'ultimo nel quale è prevista l'uscita per l'intera giornata, per la tipologia dell'impianto è necessario svolgere gli incontri di pomeriggio.

Materiali

I materiali, corde, imbracci, moschettoni ecc. Saranno forniti, in usufrutto dall'organizzatore e dalla federazione.

Coordinatore, organizzatore, relatori.

Coordinatore del corso:

- TIZIANO CONTE Tel 06 7184493 fax idem (modem)3471260573.

Relatori

- TIZIANO CONTE Docente di ruolo di Ed.Fisica, Responsabile Nazionale per la promozione dell'Arrampicata Sportiva nella Scuola - Istruttore F.A.S.I.-C.O.N.I. con specializzazione giovanile –
- TIZIANO CONTE.
- ANTONELLA STRANO, atleta di livello nazionale, istruttore, allenatore, e direttore di un centro d'arrampicata
- ROBERTO BRUNI delegato regionale F.A.S.I.giudice nazionale.

Luogo del corso

- Sede del corso I.T.C.L.Radice sito in via Vincenzo Giudice 90 00173 Roma

Data corso:

- lunedì 4/4/2004, h.15.00, martedì 5/4 h.15.00, mercoledì h.15.00, 6/4, giovedì 7/4,h15.00, venerdì 8/4 h.15.00, sabato 9/4, h. 09.00.

- **Iscrizioni:**

- Considerando la tipologia della struttura sportiva utilizzabile, il corso è adeguato ad accogliere un numero indicativo **massimo di 16/18 partecipanti**.

Contributo

- È previsto un contributo di 50,00 EURO per rimborso spese e usura materiali

Conseguimento di un titolo.

- Al termine del corso, previa prova formale, la Federazione rilascerà un attestato d'Abilitazione come Operatore sportivo d'arrampicata Scolastica.