

INDICE

PREFAZIONE _____	17
INTRODUZIONE	
L'arrampicata sportiva _____	19
● Le situazioni fondamentali _____	19
La prova, 19. La prestazione, 19. La competizione, 22.	
● L'alpinismo, «Origine dell'arrampicata» _____	22
L'alpinismo di conquista, 22. L'arrampicata, preparazione all'alpinismo, 23. L'arrampicata si differenzia dall'alpinismo, 23.	
CAPITOLO I	
L'iniziazione _____	29
● Il terreno di gioco _____	31
I massi, 31. La falesia, 31. Le strutture artificiali, 32.	
● I muri di scalata _____	32
● L'arrampicata si impara? _____	33
Un movimento, un gesto, un'azione, un tutto organizzato, 33. Arrampico, dunque imparo in fretta, 34. Ogni progresso passa attraverso una riorganizzazione delle esperienze, 34. Gli automatismi liberano la coscienza, 34. Regredire, 35. Imitare i migliori o progredire per gradi?, 35.	
● Io debutto e mi piace farlo _____	36
Sulla tecnica pura e dura, 36. Per comprendere un po' meglio, 38.	
● Il miglioramento della tecnica gestuale _____	39
Relazione tra informazione e progressione, 40. Relazione recupero-progressione, 41. Relazione tra recupero e informazione, 41.	
● Alla ricerca di un controllo emotivo _____	41
Caderel!, 43. Sali, io ti assicuro, 43.	
● L'essenziale è la sicurezza _____	44
La parata, 45. L'assicurazione a mulinello (o yo-yo), 45. L'assicurazione dall'alto, 48. L'arrampicata da primo, 48. La sosta, 50. La ricerca della via, 52. I diversi adattamenti alla sconfitta, 52. I nodi, 53. La corda doppia, 58. Punti di ancoraggio, 62. I chiodi, 65. Manovre elementari di salvataggio, 66.	
● Annotazioni sul perfezionamento _____	70
Come progredire quando si è scalatori medi?, 70. Quali sono i vostri fattori limitativi?, 70. Quale strategia per progredire?, 71.	

CAPITOLO II	
Allenarsi _____	75
● I fattori della prestazione _____	75
● Allenarsi senza saperlo e sapersi allenare _____	76
● Il passaggio all'azione _____	78
CAPITOLO III	
I test _____	87
● Test fisici _____	89
Scioltezza, 89. Forza, 90. Recupero, 92.	
● Test d'attitudine psicologica _____	92
● Scala di valutazione dei test _____	94
Test fisici, 94. Valutazione delle attitudini psicologiche, 94.	
CAPITOLO IV	
L'energia muscolare _____	97
● Le tre fonti di produzione della energia secondaria _____	97
Il processo anaerobio alattico, 97. Il processo anaerobio lattico, 98. Il processo aerobio, 98.	
● Potenza e capacità di un processo energetico _____	99
● Come si esprimono i processi energetici in arrampicata? _____	99
● Arrampicare o mangiare _____	101
L'alimentazione sul piano generale, 101. Dimagrire, 102. L'alimentazione in arrampicata, 103.	
CAPITOLO V	
L'allenamento di forza _____	105
● La contrazione come espressione _____	105
La contrazione introversa, 106. La contrazione estroversa, 106. La contrazione stabile, 106. Perché siamo degli scalatori limitati, 106.	
● La forza è l'immaginazione al potere _____	107
Il creatore esplosivo, 107. L'inventore resistente, 108. Il fantasista perdurante, 108. Imparate il codice dei colori per conoscere le vostre possibilità, 109.	
● Le avventure dell'allenamento di forza _____	109
Aiuto, sto gonfiando!, 109. Un buon coordinamento è un vantaggio, 110. L'allenamento di forza dell'arrampicatore, 110. «Zavorrarsi» per progredire, 111. L'accumulo dei carichi, 112. L'essenziale è determinare un carico efficace, 113.	
● I metodi di sviluppo della forza _____	113
Il massimo desiderato, 113. Fino a non poterne più, 114. La velocità dalla convinzione, 114. Superarsi, 114. A proposito del modo d'impiego, 114.	
● Per sviluppare le diverse qualità di forza _____	116
Programma forza-durata, 116. Programma forza-resistenza, 121. Programma forza pura, 121.	

CAPITOLO VI

L'allenamento della scioltezza _____	127
● Scioltezza attiva, scioltezza passiva _____	127
● Bisogna essere sciolti in arrampicata? _____	128
● I metodi di sviluppo _____	129
Distensione rapida o lenta?, 129. L'alternanza contrazione-rilassamento, 130. Lavoro generale, specifico e sul gesto, 131.	
● Sulla strada della scioltezza _____	131
Attitudine muscolare e espressione corporale, 131. La respirazione, chiave del rilassamento, 132.	
● Repertorio di esercizi _____	132
Programma di scioltezza generale, 132. Programma di scioltezza specifica, 137. Programma di scioltezza nel gesto, 137.	

CAPITOLO VII

L'allenamento tecnico _____	141
● La tecnica, una questione di coordinazione _____	142
I fattori fisici della prestazione, 142. Il repertorio gestuale, 142. La capacità d'analisi, 143. La rappresentazione gestuale e la presa di coscienza, 144. Globale o analitico, 145.	
● L'apprendimento tecnico per transfert _____	145
Senso d'utilizzo delle prese e delle linee d'appoggio, 145. Ritmo di progressione, 148. Settori di recupero, 151.	
● Le due tecniche dell'arrampicata _____	152

CAPITOLO VIII

I fattori psico-affettivi _____	155
● Al di là delle vostre opinioni: le vostre attitudini latenti _____	156
● Una energia orientata: la motivazione _____	160
Sviluppate le vostre motivazioni, 160. Per concludere, 162.	
● L'irrazionale emotivo _____	162
Ostacolo!, 163. Le manifestazioni emotive, 163. L'interpretazione delle circostanze determina l'emozione, 164. Le situazioni emotive, 164.	
● L'emotività è uguale per tutti? _____	169
● Verso un controllo emozionale _____	169
Il controllo respiratorio, 169. Il training autogeno, 171. L'esperienza del «volo», 172.	

CAPITOLO IX

L'allenamento mentale _____	175
● Tendere verso risultati positivi _____	175
Fino a qual punto volete raggiungere i vostri obiettivi?, 175. La legge dell'effetto inverso, 176.	

● L'immensa potenza dell'autosuggestione _____	177
● L'allenamento mentale _____	178
L'immagine mentale, 178. L'imitazione differita, 179. Verso l'allenamento tecnico e psico-affettivo, 179.	
CAPITOLO X	
La pianificazione dell'allenamento _____	181
● La condizione fisica è legata al ciclo delle stagioni _____	181
● L'evoluzione delle vostre condizioni fisiche _____	182
Le differenti sotto-strutture della periodizzazione annuale, 182.	
CAPITOLO XI	
La fatica _____	187
● Quale fatica? _____	187
● Alcuni aspetti particolari _____	188
● Il recupero _____	189
CAPITOLO XII	
Il riscaldamento _____	193
● La traumatologia _____	197
La mano, 198. La spalla, 198. La schiena, 199.	
CAPITOLO XIII	
«Mamma, voglio arrampicare» _____	201
APPENDICE	
L'attrezzatura dei centri d'arrampicata _____	215