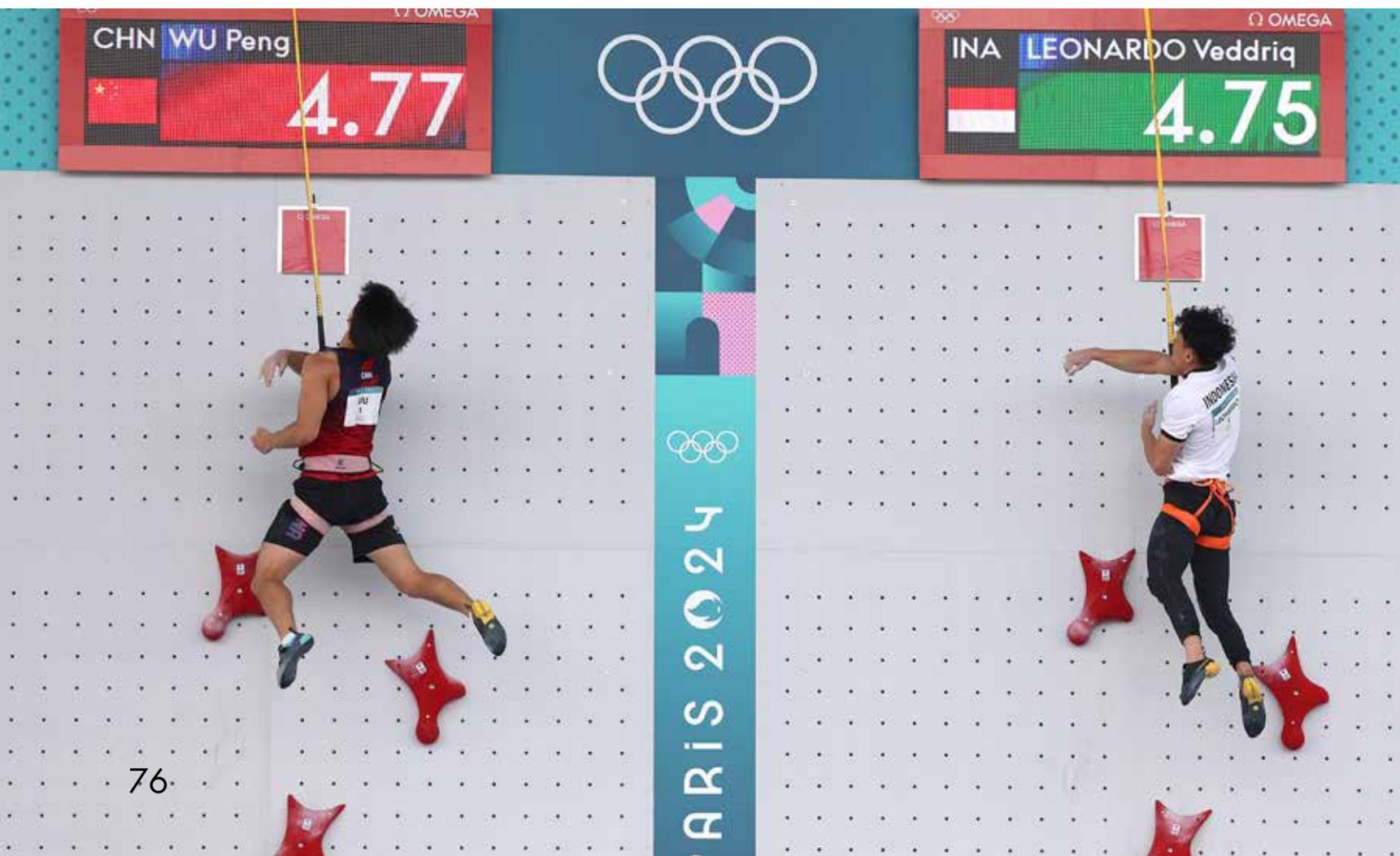


# Altro che *spiderman...*

Dopo i Giochi Olimpici di Parigi l'arrampicata ha registrato un vero e proprio picco di iscrizioni. Ne abbiamo parlato con **Andrea Giani**, allenatore federale di secondo livello e preparatore atletico presso la milanese **Urban Wall**





## “Ragni”

Li abbiamo tutti ribattezzati così non appena li abbiamo visti schizzare, velocissimi, sulle pareti verticali delle Olimpiadi di Parigi. Era il paragone più ragionevole, e credibile, per quegli Spidermen dello sport, che in appena 5 secondi si giocavano anni e anni di duri allenamenti. Un cortocircuito che ha affascinato giovani e adulti, portando agli onori della cronaca una disciplina fino a quel momento nell'ombra. Se c'è infatti uno sport che dopo i Giochi Olimpici ha registrato un picco di iscrizioni, è proprio l'arrampicata speed: un universo only for young people – bisogna iniziare presto, e da giovani – che sfida il tempo, la gravità e le leggi della fisica. Se volessimo riassumerne le regole, potremmo dire che è una sorta di

corsa: una 100 metri, ma tutta in verticale. Con Andrea Giani, allenatore federale di secondo livello e preparatore atletico presso la milanese Urban Wall, abbiamo approfondito i benefici fisici e mentali di quella che può diventare una grande palestra di vita. Soprattutto per i ragazzi.

### **Partiamo dalle basi: cos'è l'arrampicata speed?**

È una gara di velocità, ma che si svolge tutta su un piano verticale. Bisogna arrampicarsi, più velocemente possibile, completando un percorso che è sempre uguale. L'obiettivo è arrivare a schiacciare per primi il tasto in alto, senza scivolare e commettere errori. Tra l'altro il percorso è stato disegnato da un italiano e – forse in pochi lo sanno – contiene una presa che non viene mai utilizzata: la quart'ultima, in alto a sinistra. Si tratta di un errore del tracciatore, che non è mai stato eliminato.

### **Qual è la differenza rispetto alle altre specialità dell'arrampicata?**

L'arrampicata si divide in Boulder, Lead, e Speed. Delle tre, quest'ultima è sicuramente la più esaltante: si hanno pochissimi tentativi a disposizione e il minimo errore può compromettere l'intera gara. Nonostante la speed si giochi sulla velocità, potrebbe tranquillamente accadere che a vincere sia il più lento: basta che gli altri avversari scivolino, e sarà lui ad aggiudicarsi il podio. Inoltre a differenza del Boulder e del Lead, qui il percorso è sempre lo stesso, non varia mai, e la caduta è frenata da un auto dilay: dei macchinari che bloccano meccanicamente la caduta e portano l'atleta a terra, a velocità normale.

### **Nelle altre discipline invece?**

Nel Boulder non è prevista alcuna imbracatura. Si cade liberi, sul materassino. Le pareti scalate non possono →

superare i cinque metri ma l'assenza di protezioni fa sì che non sia una disciplina per tutti. Nel Lead invece le pareti sono molto più alte, possono variare tra i 10 e i 20 metri, e la caduta è frenata da una corda tenuta a terra da un assicuratore e da una serie di moschettoni, chiamati rinvii, posizionati un metro l'uno dall'altro e nel quale si fa passare la corda. In questo modo, in caso di caduta, il volo è bloccato.

### **Lo speed è una disciplina solo per giovani?**

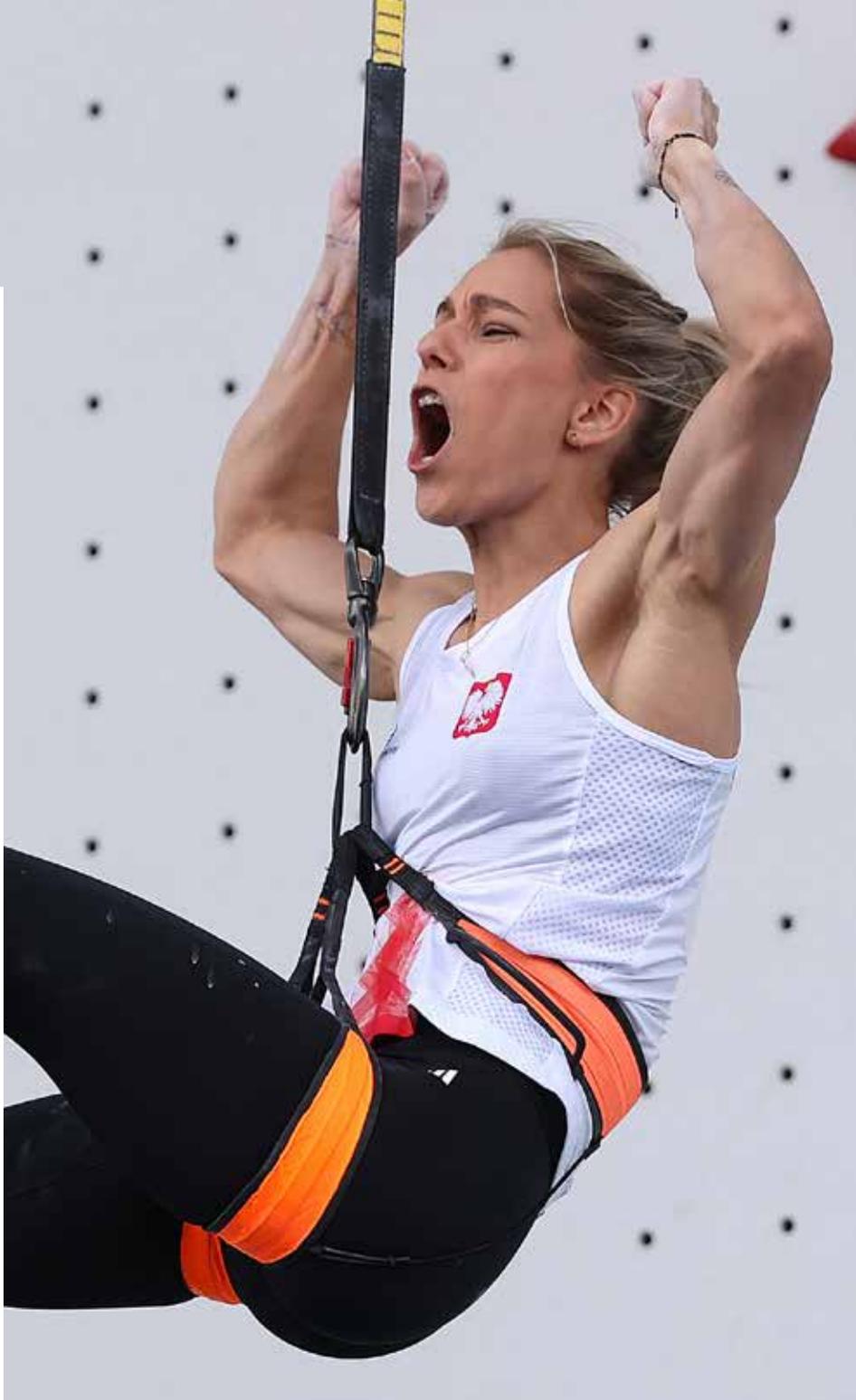
A livello agonistico, sì. Da ragazzi il fisico permette di sostenere determinati sforzi: diversamente, bisogna mettere in conto decine di secondi in meno.

### **A che età si può iniziare?**

Già a sette anni. Ovviamente nelle gare under 10 e under 13 il percorso è facilitato perché i bambini non riescono fisicamente ad arrivare alle prese. Per questo sono stati inseriti due set in più, che si distinguono per il loro colore verde e giallo: facilitano il percorso, accorciandolo. Anche il tasto finale è posto leggermente più in basso. A livello mentale, l'arrampicata speed è un'ottima palestra di vita: anche se è una gara a due, non vedi mai e non tocchi il tuo avversario. È fuori dal tuo campo visivo e non devi interagire con lui, lanciandogli per esempio un pallone. La gara quindi è prima di tutto con se stessi. Inoltre, nello speed non serve il machismo o l'aggressività fisica: al contrario, primeggia chi sa essere pacato, lucido, concentrato.

### **La prima sfida mentale è riuscire a vincere la paura di cadere?**

Sì, il problema non è tanto il senso di vertigine, che non tutti provano, quanto accettare la possibilità di cadere nel vuoto, retti solo da una corda che appare molto sottile. Parliamo di un diametro di 9,8 millimetri. Si tratta di una bella sfida mentale perché l'uomo istintivamente rifiuta la caduta: l'istinto di



### **ANDREA GIANI**

Classe 1990, Andrea Giani è laureato magistrale in Scienze Motorie: Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport e Istruttore FASI. Allenatore federale di secondo livello, è preparatore atletico presso la palestra di arrampicata indoor Urban Wall di Milano





“  
A LIVELLO MENTALE,  
L'ARRAMPICATA SPEED  
È UN'OTTIMA PALESTRA  
DI VITA: ANCHE SE È  
UNA GARA A DUE,  
NON VEDI MAI E  
NON TOCCHI IL TUO  
AVVERSARIO

”

sopravvivenza ci sconsiglia di buttarci nel vuoto. Qui si impara quindi a lavorare sulla gestione della propria ansia. Inoltre la speed è anche una grande scuola di umiltà: la vittoria è data da tanti fattori, non solo dalla velocità. Bisogna accettare l'idea di non essere il migliore anche quando si è oggettivamente il più veloce. Tra l'altro parliamo di tempistiche di per sé eclatanti: ormai siamo scesi sotto i 5 secondi. Eppure non basta per primeggiare.

**Alle Olimpiadi si è parlato molto dell'importanza del quarto posto: cosa ne pensa di questo ridimensionamento della sconfitta?**

Credo che la verità stia, come sempre, nel mezzo. Puntare alla vittoria a tutti i costi è sbagliato. A livello personale è possibile, e giusto, essere contenti per un quarto posto, a maggior ragione alle Olimpiadi: io farei carte false per riuscire a fare altrettanto in una gara di così alto livello. Detto questo, però, se sei un agonista e arrivi a qualificarti ai Giochi sai che forse potresti e dovresti aspirare a qualcosa in più. Senza contare che c'è tutta la responsabilità, e l'onore, di portare la maglia nazionale. Non sono quindi convinto nel far passare l'idea che vada bene qualsiasi posizionamento. Come dicevo, sono più a favore di una posizione mediana dove, anziché calcare la mano sul concetto di vittoria o sconfitta, si ragiona sul concetto costruttivo del “si può migliorare”, come peraltro è stato detto anche da qualche atleta durante le Olimpiadi.

**Tornando all'arrampicata, quali sono invece i benefici fisici?**

Bisogna fare una premessa: non stiamo parlando di uno sport completo. Lo sforzo è concentrato sugli arti superiori e sul tronco. Sebbene le gambe svolgano una grande funzione di spinta e di stabilizzazione, l'arrampicata non è paragonabile agli sport a terra: non corro, non salto... non sono nemmeno di fat-

to in piedi. Detto questo, è uno sport che rafforza molto la schiena e porta un notevole giovamento al tronco, alle spalle e alle braccia.

**Quali sono invece le eventuali controindicazioni?**

A lungo andare gli scalatori, anche amatoriali, potrebbero accusare qualche problema alle dita. Di fatto l'arrampicata va a iper stressare le mani che non sono fatte per reggere il peso del corpo nel vuoto. Certo, la tecnica ci insegna a scaricare il peso sulle gambe ma comunque la sollecitazione c'è e in alcuni passaggi il carico sulle dita può essere importante. La speed però è meno traumatica rispetto alle altre specialità perché gli appigli sono più grandi e tondi. Inoltre l'allenamento prevede una parte di pesistica usata in generale in tutti gli sport.

**Tutti possono praticare l'arrampicata?**

La speed è sicuramente sconsigliata a chi soffre di problemi di mobilità all'anca: non riuscirebbe per esempio a fare le “sgambate” ossia ad alzare la gamba molto in alto e a spingere.

**L'affluenza è prevalentemente maschile o femminile?**

Non c'è differenza: la speed piace ed è praticata da entrambi i sessi. Il discrimine è semmai l'età, per lo meno per quel che riguarda l'agonismo. Qui sono i giovani a farla da padrone. Se si fa invece un discorso puramente amatoriale, allora anche lì cadono le barriere: ho allievi di 55 anni che si divertono parecchio.

**È uno sport economicamente abbordabile per una famiglia media?**

Si colloca su una fascia medio alta. Non è certo costoso come comprare un cavallo o giocare a tennis, ma i prezzi stanno aumentando: le strutture sono altamente specializzate, si evolvono di anno in anno e a sua volta il materiale costa sempre di più. ▼