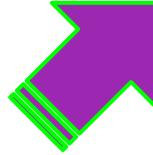




Un'esperienza sportiva per la crescita

Perché con



INverT climb

La struttura

Forte dei suoi 600 m² Invert climb offre un'ampia varietà di possibilità di allenamento per gli esperti, e non, di questo meraviglioso sport.

● Area Lead:

400 m² di parete di 10 metri di altezza arrampicabili con corda, con più di 60 vie tracciate.

● Area Boulder:

sviluppata su una parete di 300 m² alta 5 metri con 30 e più blocchi tracciati.

● Area Secco:

completa di Pan Gullich, Moon Board e System Wall e di tutto quanto necessario per un'ottimale preparazione atletica.



LO STAFF

è il punto di forza della palestra! Istruttori e istruttrici preparati e appassionati.

Claudia Aloisio ---Pres. Istruttrice Tecnico F.A.S.I di primo livello

Giuseppe De Caroli --Istruttore Tecnico F.A.S.I di primo livello

Debora Brenna --- Educatrice. Istruttrice F.A.S.I di primo livello

Maja Beretta -----Gestione e receptionist

Invert climb è uno spazio aggregativo dove
condividere la passione per uno sport fatto di fatica,
sudore e concentrazione.

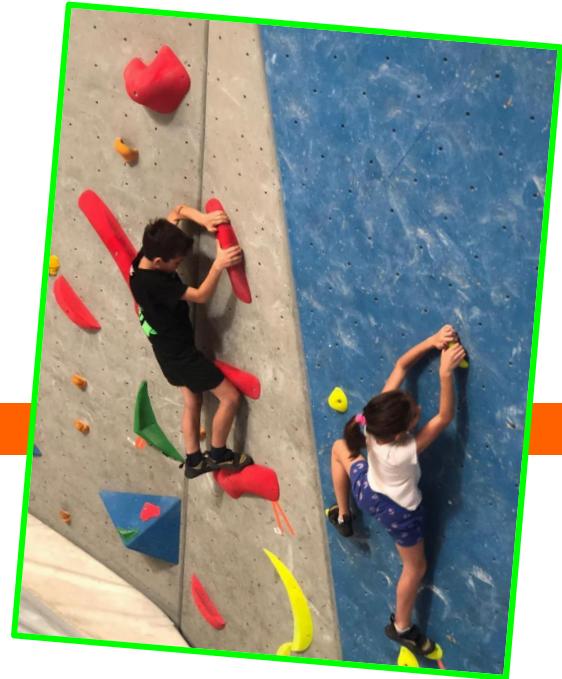


INVERT CLIMB...

Una struttura indoor completamente dedicata all'arrampicata sportiva.

L'arrampicata sportiva è considerata una disciplina complessa caratterizzata da un aspetto fisico motorio completo e da un'importante componente psicologica e mentale.

Invert climb propone esperienze spot oppure un percorso di più incontri (sei, otto o dieci) finalizzati ad integrare l'attività sportiva del percorso scolastico e non, attraverso l'arrampicata sportiva. Avendo cura e attenzione per le capacità motorie di ognuno e delle esigenze di sviluppo psico-fisico.



BENEFICI DELL'ARRAMPICATA SPORTIVA

I benefici dell'arrampicata sportiva sono molteplici e riguardano non solo lo sviluppo della muscolatura del corpo (sia nella parte inferiore che superiore) ma anche fattori che hanno a che fare con equilibrio, concentrazione, psicologia e motivazioni.

→ Forza e resistenza

L'arrampicata sportiva è senza dubbio una disciplina che lavora molto sulla tonicità del corpo, rendendolo più forte ma anche più agile. *Richiede l'utilizzo simultaneo di moltissimi muscoli, sia per quanto riguarda gli arti inferiori che superiori: braccia, spalle, glutei, gambe ma anche mani, addominali e...cuore!* Sì, perché questa disciplina è un ottimo allenamento anche dal punto di vista cardiovascolare e di fiato.

→ Coordinazione

Scalare una parete non è solo questione di forza e resistenza, ma anche di tecnica. Migliorare *la coordinazione dei movimenti* è un altro beneficio dell'arrampicata: con il tempo si sviluppano movimenti fluidi e funzionali, senza sprecare energie inutilmente e si accresce ulteriormente il senso dell'equilibrio.

→ Psicologia e motivazioni

L'arrampicata sportiva è un ottimo allenamento anche per la mente. È uno sport che, a livello psicologico, *aiuta ad affrontare le proprie paure* e a lavorare su motivazioni e raggiungimento degli obiettivi. Superare ostacoli e difficoltà è anche un modo *per guadagnare autostima e fiducia in sé stessi*.

LINEE GUIDA DEL PROGRAMMA

L'attività motoria, *lo sport*, è un linguaggio che permette di sviluppare e valorizzare le categorie del corpo e della psiche. Rappresenta quella *educazione* che è condizione indispensabile per lo sviluppo completo della personalità. Il processo di sviluppo consapevole dei ragazzi/bambini e i rapporti che essi hanno con la realtà esterna favoriscono esperienze pratiche sia nell'area percettivo-motoria (conoscenza e controllo del proprio corpo), sia nell'area espressiva, che nell'area comunicativa, in cui il soggetto impara a codificare i messaggi provenienti dall'esterno e dal proprio mondo affettivo. Sviluppando conseguentemente un clima di socializzazione fondata su convivenza civile, collaborazione, rispetto e cooperazione.

Per ogni individuo il punto di partenza di tutte le esperienze è il proprio corpo: dalla prima forma di comunicazione, alla discriminazione senso-percettiva (per conoscere la realtà ed elaborare le informazioni), alle azioni che permettono una crescita funzionale e cognitiva sempre più completa ed efficace.

Durante gli incontri di arrampicata proporremo attività mirate e differenti a seconda dell'età e dell'esigenza dei bambini e dei ragazzi.

Un primo approccio è incentrato sullo sviluppo degli schemi motori di base che determinano una variazione di postura e una traslazione nello spazio. La loro padronanza consente ai ragazzi/bambini l'automatizzazione dei gesti e delle abilità motorio-sportive più complesse.

Arrampicata e sviluppo fisico in età evolutiva

Lo sviluppo fisico, ma anche quello psicologico, affronta durante tutto l'arco evolutivo di un individuo una serie di cambiamenti strutturali e morfologici. Tali cambiamenti avvengono per fasi alterne ed è fondamentale riconoscerli al fine di impostare un piano di allenamento rispondente al livello evolutivo di ogni ragazzo.

- **Fanciullezza** (5 - 7 anni): in questa fase i bambini vivono uno squilibrio tra peso e statura; questo comporta una scarsa padronanza del proprio corpo nello spazio.
- **Fanciullezza** (8 - 11 anni): il corpo dei bambini inizia a compensare la repentina fase di crescita migliorando le capacità coordinative e di controllo del corpo.
- **Preadolescenza** (11 - 14 anni): è a fase della massima accelerazione staturale, con un nuovo squilibrio tra peso e altezza e una parziale perdita delle abilità conquistate nella fase precedente.
- **Adolescenza** (14 - 18 anni): si ristabilisce l'equilibrio tra peso e statura, con lo sviluppo dell'apparato cardio circolatorio e l'ottimizzazione delle competenze coordinative e motorie.

Per una crescita sana
sviluppando coordinazione ed equilibrio
psicofisico con

INVERT *Climb*



invertclimb.com

contatti

cel. 393 860 2027

inverticale.ca@gmail.com



Ti aspettiamo!

