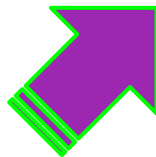




Un'esperienza sportiva per la crescita

*Perché con*



IN

**Ver**  
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:

svilupata 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.

Lead



Boulder



# 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.**

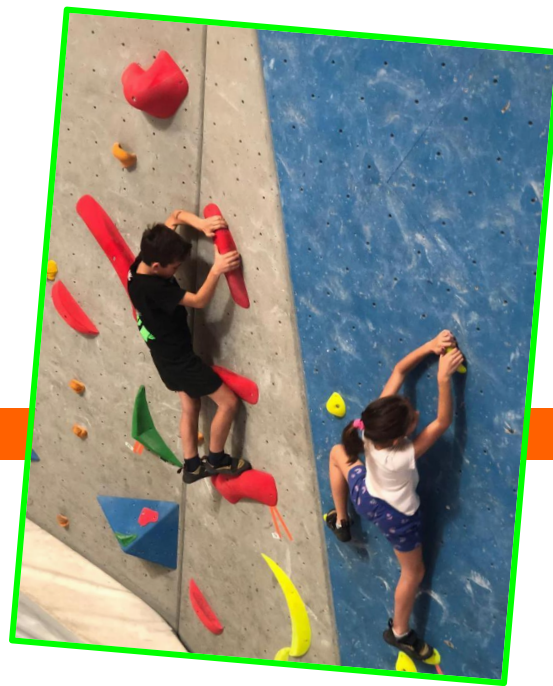


# INVERT CLIMB...

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 proporranno 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](https://www.invertclimb.com)

**contatti**

cel. 393 860 2027

[invertcale.ca@gmail.com](mailto:invertcale.ca@gmail.com)

