



KING ROCK di Silvia Metzeltin

Si apre con King Rock una nuova tappa dell'arrampicata sportiva, perché va ben oltre l'offerta di una struttura specialistica di importanza regionale, che per la sua collocazione è anche votata a riscontrare interesse tra alpinisti e arrampicatori esteri di passaggio o diretti alle Dolomiti.

Dedicata a un pubblico eterogeneo, non solo agli arrampicatori già affermati, costituisce una cerniera fra la preparazione alle scalate sulle montagne – e perfino una consolazione sostitutiva in caso di maltempo – e l'ampio ventaglio della pura arrampicata fino alla prestazione agonistica anche estrema.

L'arrampicata sportiva si può considerare oggi non più solo come filiazione dell'alpinismo divenuta autonoma, bensì, a seconda di propensioni e intendimenti personali, piuttosto come aspetto della ginnastica artistica, prossima alla danza moderna, alla biodanza o alle arti marziali. Poiché tende al controllo armonioso della gestualità individuale, si può anche considerare come utile complemento o preparazione specifica per altre discipline. Però, nella sua essenza, incanala la naturale gioia del movimento verso una espressività più evoluta, pur rimanendo nell'ambito del gioco spontaneo.

La valenza pedagogica

Sviluppando qualità psicofisiche individuali spesso latenti, l'arrampicata sportiva privilegia la consapevolezza dei gesti nello sviluppo dell'intelligenza motoria, guidata da autocontrollo e equilibrio psichico. Questi aspetti rivestono particolare importanza per la pratica nell'infanzia e nell'età evolutiva. Tuttavia anche un adulto di qualsiasi età può trovarvi un approccio a sua misura e progredire rapidamente con soddisfazione.

L'arrampicata sportiva non conosce schemi rigidi e protocolli invariabili. Ogni persona deve trovare il modo più consono alla propria statura, forza, flessibilità per misurarsi con passaggi dalle difficoltà crescenti e risolvere nella sfida della progressione il problema posto dalla disposizione di appigli e appoggi. Perciò anche l'impostazione di corsi collettivi tiene conto delle variabili individuali, affinché ognuno raggiunga i migliori risultati rispetto alle proprie possibilità del momento e ne ricavi il potenziamento dell'autostima, non solo allenamento muscolare e tecnico..

Anche sotto questo aspetto, l'arrampicata si differenzia in senso positivo da altre discipline più restrittive.

La valenza sociale

Nonostante questa centratura sull'evoluzione giocosa individuale, al limite perfino terapeutica, sarebbe riduttivo ritenere la pratica dell'arrampicata sportiva come puro esercizio ginnico essenzialmente egocentrico. Anche se praticata individualmente, l'arrampicata in una struttura organizzata comporta la frequentazione con altri arrampicatori, di qualunque livello tecnico e forma fisica. Ne consegue l'adeguamento implicito a regole di convivenza nell'uso dell'impianto e, quando si passa a pratiche che richiedano assicurazione di corda, anche all'esigenza imprescindibile di senso di responsabilità per il compagno. Lo sviluppo di questi atteggiamenti rispettosi e comprensivi, neppure sempre imposti dall'alto ma integrati spontaneamente nella pratica, costituiscono un aspetto culturale di alta valenza sociale. Oggi sappiamo che i nostri neuroni-specchio possono attivarsi osservando esercizi altrui e ottenerne utili rappresentazioni motorie nel nostro cervello. In parole povere, osservare altri arrampicatori forti e particolarmente eleganti, può essere contagioso sul piano tecnico personale. Ma anche un'atmosfera di simpatia e di complicità, di emulazione giocosa, di rispetto anche nello sviluppo agonistico, porta a sentirsi a proprio agio in una comunità eterogenea. Questa forma di contagio in fondo è la scoperta dell'acqua calda, ma siccome viene spesso disattesa, non è male richiamarne l'importanza. Ogni ambiente che offra situazioni di questo tipo e che riesca a gestire sul nascere eventuali devianze è da considerare oggi una necessità sociale. Così anche una buona struttura di arrampicate.



Le ali convergenti sulla cerniera

Le spettacolari prestazioni estreme della pratica arrampicatoria agonistica sono rese possibili dall'allenamento in strutture specializzate e King Rock ne offre una sezione adeguata alle difficoltà sempre crescenti affrontate dagli atleti di punta. E' ovvio che ogni attività sportiva estrema possa comportare anche qualche danno alla salute, in questo caso articolare, se praticata senza criterio. Dai consigli e dall'esperienza di agonisti intelligenti, anche l'arrampicatore meno impegnato può imparare molto sul piano dell'allenamento, e distinguere cosa sia interessante imitare da cosa sia buon senso lasciar perdere. Perciò la presenza di agonisti nell'ambito della struttura è un potenziale arricchimento anche sotto questo aspetto, permettendo scambi di conoscenze che invece sono rari in altre attività sportive.

Sul lato opposto ci sono gli alpinisti. Benché nel mondo della montagna permanga una certa prevenzione iniziale nei riguardi della "scalata sulla plastica", gli alpinisti che si avvalgono di strutture al coperto aumentano di anno in anno. Se questa tendenza pone interrogativi in senso storico e associativo sull'evoluzione dell'alpinismo, è anche la più interessante per comprenderne gli sviluppi. Ovviamente, l'arrampicata sportiva costituisce una preparazione atletica specifica per la scalata in montagna, ben più indirizzata nel gesto di quanto lo fossero la ginnastica agli attrezzi o il canottaggio che venivano praticati in precedenza da parecchi grandi alpinisti, per esempio da Còmici e Cozzolino. La maggior parte degli appassionati di montagna pratica oggi l'arrampicata sportiva con questo intendimento di preparazione, entrato come tale addirittura nelle Scuole di Alpinismo.

Però la scoperta di ulteriori potenzialità insite nella cura del movimento su roccia ha spesso ampliato i loro orizzonti. Se ne possono cogliere riflessi anche in certi brani di letteratura alpina. Senza rinnegare le classiche motivazioni romantiche, né rivolgendosi a visioni esoteriche, ci sono alpinisti che si dedicano con la consapevolezza gestuale dell'azione a una pratica più espressiva, a un'esperienza totalizzante, indipendente dalla ricerca della massima difficoltà loro consentita e dall'ambito di realizzazione di una impresa sportiva. Direi che in questo caso possiamo pensare all'esempio di un fuoriclasse come "Manolo", oppure a Patrick Berhault.

Si potrebbe aggiungere che il senso di integrazione armoniosa nell'universo, non solo cognitiva ma anche corporea, mediato dalla gestualità consapevole dell'arrampicata, ha il suo luogo privilegiato nella natura, anche se non esclusivamente ma in prevalenza in montagna. Per questo l'alpinista si ferma da King Rock e poi torna all'aperto, preparato atleticamente ma pure proiettato verso nuove esperienze e altri orizzonti – magari con un compagno o una guida incontrati proprio a King Rock. E non è detto che viceversa qualche arrampicatore sportivo non scopra a sua volta le bellezze di un alpinismo così olisticamente inteso.

Silvia Metzeltin