



CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2025

Allenamento, alimentazione e tanto altro

falc.net



@falc milano



@falc milano



Allenamento



Alimentazione



e tanto altro.

DISCLAIMER

Chi sono?



Francesco Sportelli

Digital Marketing Manager

I have always been a curious person. I'm a 39 years old digital media addicted, with 14+ years experience in the communication area with a focus on E-commerce, UX/UI, digital media and advertising.

I'm deeply passionate about motion graphics: I've been working for years with different agencies with international clients both on product and service video production.

Main skills:

- managing strong relationships with key clients
- media planning and budget management
- building, planning, delivering and measuring digital strategies
- social media and community management
- SEO/SEA/CRO
- 2d/3d Motion Graphic, Video Editing & Post Production

Main client:

San Pellegrino, Loro Piana, Gucci, Fendi, MaxMara, Trentino Marketing, Heinz, Findus, Shell, Piaggio, Monsanto, Assocasa, Signorvino

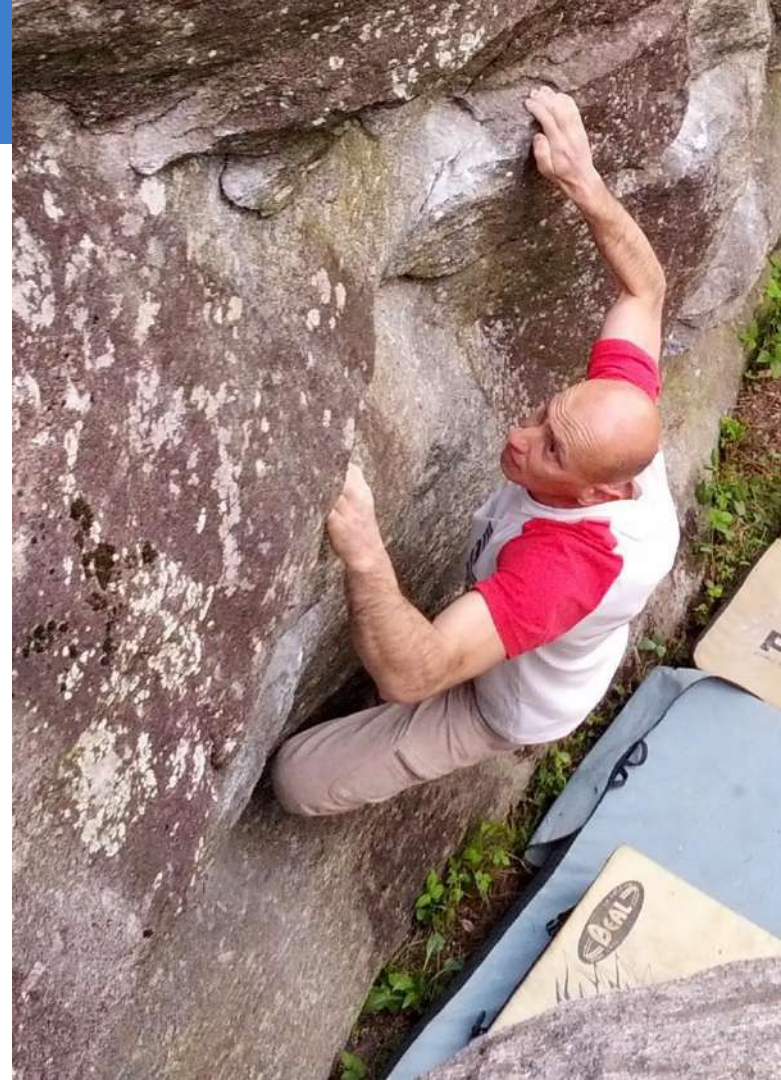
My favorite quote: Think Big, Start Small, Scale Up Fast [John Tackara]

Eventually, I'm in love with climbing.



Cosa alleno per arrampicare?

- o **MENTE** Mindset, Self-Awareness, Meditation, Fear of Falling & Fear of Failure, Comfort Zone...
- o **CORPO** Forza, resistenza, continuità, coordinazione, equilibrio, riposo, tecnica generale...



La Mente





Attention, pls.

Per questo esercizio ascolteremo un brano musicale. Mantenete gli occhi chiusi. Con una penna, segnate una linea ogni volta che notate che vi sorge un pensiero. Non è necessario segnare quando notate altri suoni o sensazioni, solo i pensieri.



Attention, pls.

Quando il pezzo è finito, conta quanti pensieri. Quindi chiediti quale fosse la qualità della tua mente durante questa pratica. Puoi farlo per brani musicali più lunghi? Per pezzi meno coinvolgenti?



*Allievi che scelgono le vie da scalare.
Molto bene,*

Taking responsibility

Ci sono alcune cose **al di fuori del tuo controllo** e alcune cose che sono **all'interno del regno del tuo controllo**.

La tua esperienza, che dipende in gran parte dalla tua risposta interna a fattori esterni, è nella tua sfera di controllo. Qualcosa che accade fuori dalla tua sfera di controllo potrebbe rovinarti la giornata o potrebbe essere un ostacolo divertente da superare.



Hazel Findlay, Free Solo in Scotland

Growth mindset

Alla base di quello che si definisce **growth mindset** c'è la convinzione che i nostri tratti non siano fissi e che siamo persone malleabili.

Al contrario, chi ha un **mindset fisso** ha la tendenza a evitare le sfide, mentre chi ha una **growth mindset** ha maggiori probabilità di vedere la sfida come un'opportunità.



*Allievi imparano a fare traversi.
Molto bene.*

Prioritise learning (to Mastery Mindset)

Quando andiamo ad arrampicare, è facile mettere al primo posto il risultato – il raggiungimento di vie e gradi – la maggior parte delle volte e lo facciamo a discapito dell'imparare.

Per sviluppare determinate abilità nell'arrampicata dobbiamo impegnarci in quello che si chiama *purposeful practice*, piuttosto che a cercare di raggiungere sempre la cima, o il grado, o l'impressione degli altri.

Un esempio di come dare priorità all'apprendimento può essere provare una via di grado più basso, ma di uno stile completamente diverso dal nostro.

Stai scegliendo di lavorare sui tuoi punti deboli invece di ottenere un segno di spunta facile.

Self-Awareness

**Implica essere
chiaramente
consapevoli dei propri
pensieri, comportamenti
ed emozioni, per essere
in grado di dare
delle risposte allo stress
avvertito nel corpo e fra
fronte a modelli di
pensiero legati alla
paura**

Compiti a casa

Check-in

Possono essere lunghi da 20sec a qualche minuto

1. Quando ti svegli prima di una giornata di arrampicata
2. Viaggio in funivia/palestra
3. Se arrivi a una parte facile di una via o a un masso dove puoi fermarti e riposarti per un momento
4. Quando scendi da una via/boulder
5. In viaggio di ritorno a casa

Journaling

Non vogliamo solo segnare gradi e risultati, dobbiamo voler scrivere delle nostre esperienze.Es.

1. Tre cose che ho imparato oggi
2. Tre cose positive
3. Tre cose per cui sono grato oggi



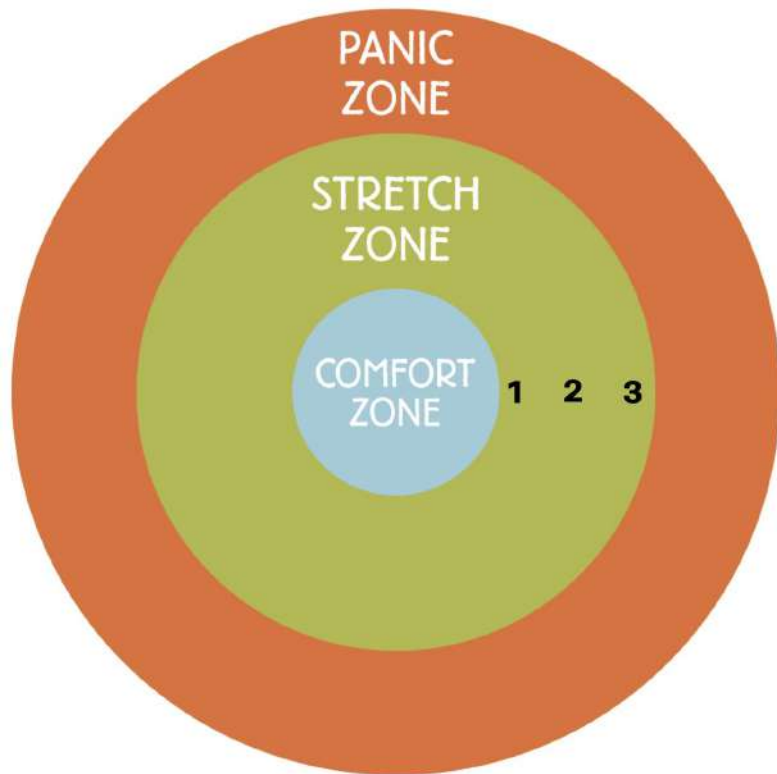
Meditation

La meditazione è una forma di allenamento mentale. La pratica meditativa più elementare – **concentrarsi sul respiro**, notare quando la mente vaga e riportare l'attenzione sul respiro – è allenare l'abilità del controllo dell'attenzione.

Porta intenzionalmente la tua attenzione al momento presente.

Respira.

Zona di Comfort, Stretch e Panic



La **Comfort Zone** è dove ci sentiamo a nostro agio. Non impariamo molto, ma è molto importante per il riposo e il recupero.

La **Stretch Zone** è scomoda, ma gestibile. Iniziamo a sentirci sfidati ma abbiamo ancora il controllo: questa è **la zona migliore per imparare**. Potrebbe esserci solo un po' di stress, ma non è del tutto confortevole.

1 C'è un po' di disagio, ma è molto gestibile.

2 è significativamente fuori dalla tua zona di comfort. È notevolmente scomoda, ma comunque gestibile.

3 è solitamente angosciante, un'esperienza negativa e stressante, appena gestibile, rischiamo di entrare nella zona di panico e creare associazioni negative con ciò che stiamo facendo.

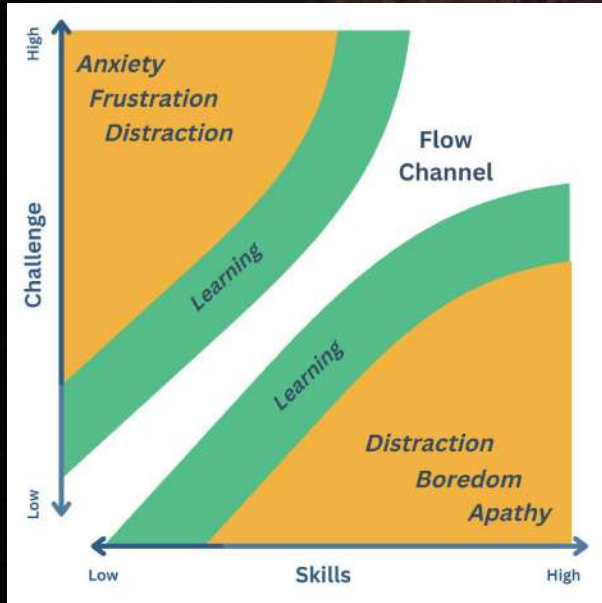
La **Panic Zone** è ingestibile. È un'esperienza negativa e molto stressante che non siamo in grado di controllare ed è molto difficile (se non impossibile) per noi prendere decisioni efficaci in questo spazio.

Termine coniato da **Mihaly (Mike) Csikszentmihalyi**, uno psicologo ungherese-americano, dopo aver condotto studi su due decenni e molteplici culture. **Mike definisce lo stato di “flow” come il fenomeno che rende le persone felici, produttive, creative e permette di condurre vite significative.**



Flow State

Wolfgang Güllich sale Separate Reality, 1986



Come facciamo a entrare in questo stato?

1. Challenge/skills balance
2. Action and awareness merging
3. Clear goals
4. Unambiguous feedback
5. Complete focus on the task
6. A sense of control
7. Loss of self-consciousness
8. Transformation of time
9. Autotelic experience



Flow State

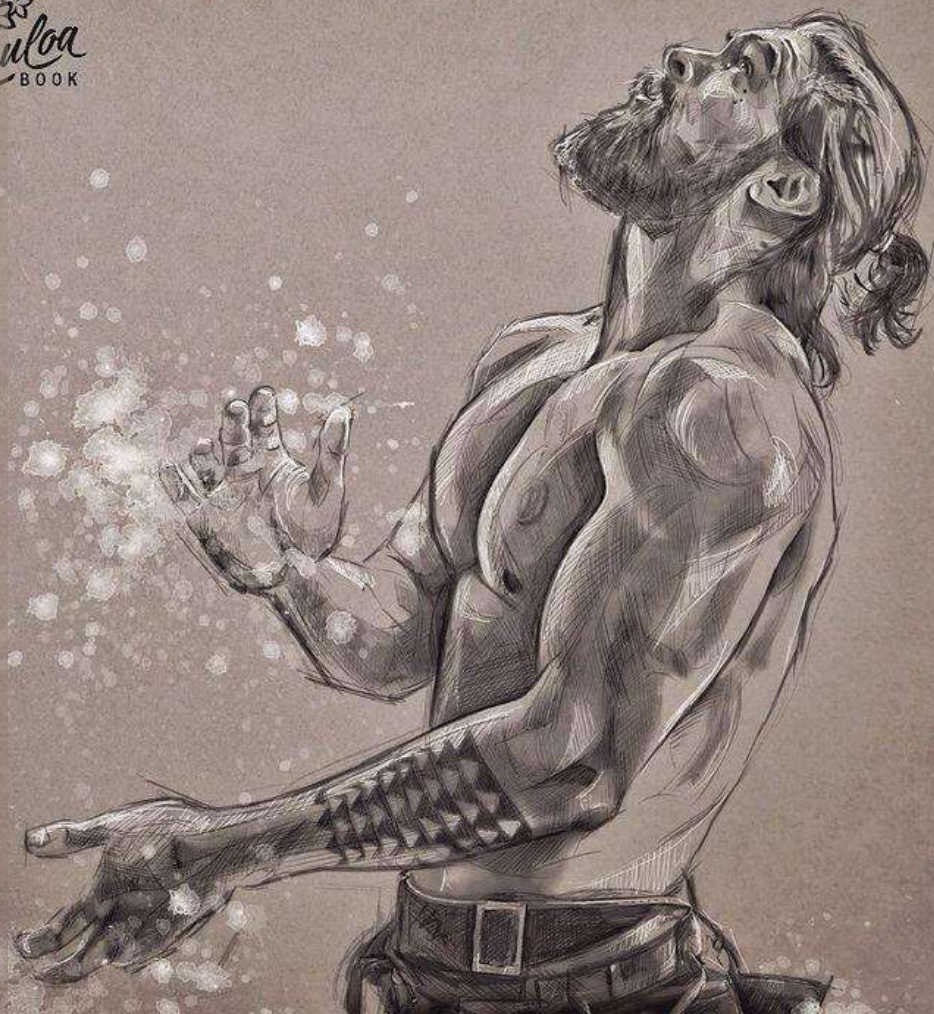


Fear of Falling **VS** Fear of Failure

Una photo di iStock di uno scalatore mentre cade bene

Margo Hayes, prima di salire Biographie a Ceuse

Il Corpo



Siete principianti o esperti?

PRINCIPIANTE



- LAVORO AEROBICO
- PALESTRA INDOOR

ESPERTO



- PALESTRE INDOOR
- ESERCIZI METODICI
- SCHEDE DI ALLENAMENTO
- PAN GULLICH
- PESI

TEMPI DI REAZIONE AI CARICHI DI LAVORO

- MUSCOLO dopo **3 settimane** di allenamento
- CUORE dopo **4 settimane** di allenamento
- OSSA dopo **1 anno** di allenamento
- TENDINI dopo **1-2 anni** di allenamento
- LEGAMENTI dopo più di **2 anni** di allenamento
- CARTILAGINI dopo **3-5 anni** di allenamento



The background is a vibrant, abstract composition featuring a color gradient that shifts from a bright green on the left to a deep magenta on the right, passing through a blue-purple hue in the center. Overlaid on this gradient are numerous numbers in various sizes, weights, and colors (including white, light green, yellow, and blue). Some numbers are sharp and prominent, while others are faded and semi-transparent, creating a sense of depth and movement. The overall effect is a dynamic, data-driven aesthetic.

TESTARE

MAX FINGER STRENGTH



Exercise 1 / 4

Dead hang on a 20mm edge
for 5 seconds.

MAX PULL STRENGTH



Exercise 2 / 4

Perform 1 pull up
chin above the bar

Test del 9c

A seconda del
punteggio che ottieni,
hai le **capacità fisiche**
per fare un certo grado.

MAX HANG L-SIT / FRONT LEVER



Exercise 3 / 4

Hold position
for as much as you can

MAX BAR HANG



Exercise 4 / 4

Dead hang on bar
for as much as you can



Non farsi male

Lavoro Aerobico



RISCALDAMENTO

Durante sforzi intensi si raggiungono temperature corporee comprese tra i 38° ed i 40° dove si ottiene il massimo grado d'efficacia di tutti i processi e delle reazioni fisiologiche specifiche. Riscaldarsi non vuol dire allenarsi con la febbre ma bensì portare in temperatura i vari distretti dell'organismo coinvolti nel gesto atletico, al fine di aumentare l'efficienza e l'efficacia del gesto, riducendo il pericolo di infortuni.



RISCALDAMENTO

INDOOR

Per ottimizzare il riscaldamento su strutture indoor si può eseguire una **blanda corsa** oppure saltelli, **salti con la corda**, in modo da aumentare la frequenza cardiaca a circa 130 battiti/min. In seguito **10min di stretching dinamico**.

Per scaldare dita ed avambracci si possono utilizzare **maniglie e palline**.

IN MONTAGNA

Se si arriva in una falesia a 12 gradi **fare stretching è inutile**; in questi casi è meglio salire vie facili arrampicando in salita ed in discesa o fare traversi su prese grandi.

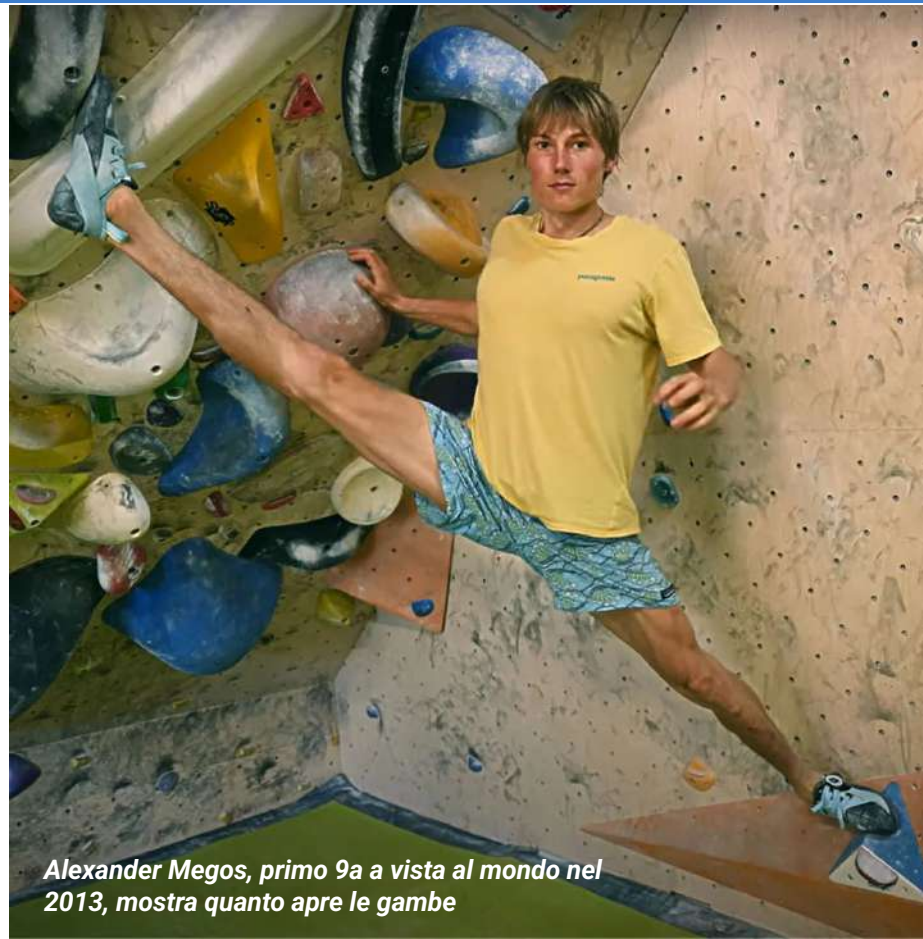
Altri metodi possono essere **percorrere la distanza auto-falesia a passo rapido**.

Successivamente eseguire circonduzioni, piegamenti, sospensioni e trazioni senza mai esagerare per poi passare a sequenze facili come brevi traversi.

Allenarsi senza farsi male

STRETCHING

- Riduce la tensione muscolare e favorisce la sensazione di rilassamento del corpo.
- Favorisce la coordinazione permettendo maggiore libertà e facilità nell'esecuzione dei movimenti.
- Incrementa la capacità di movimento.
- Previene gli infortuni da strappo muscolare
- Allenta il controllo della mente sul corpo
- Favorisce la circolazione del sangue



Alexander Megos, primo 9a a vista al mondo nel 2013, mostra quanto apre le gambe

Into the Gym

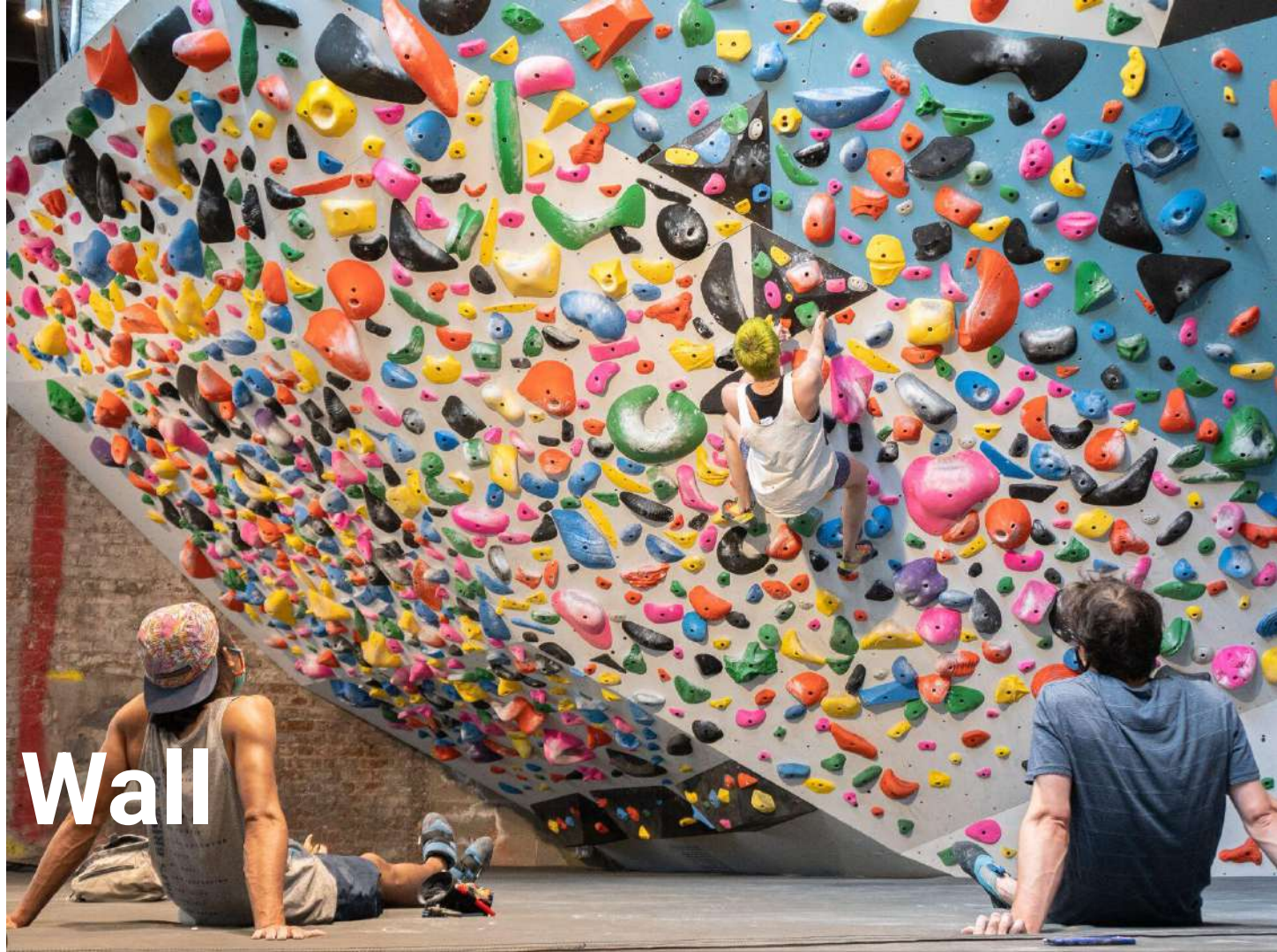
*Kletterzentrum Innsbruck,
senza alcun dubbio la palestra
più completa del mondo*



**Into the gym,
for real**



Spray Wall



Consigli non richiesti

PRS

PIEDI

Piedi bellissimi, appoggiati benissimo.



RESPIRO

Julia Chanourdie, Terzo 9b femminile

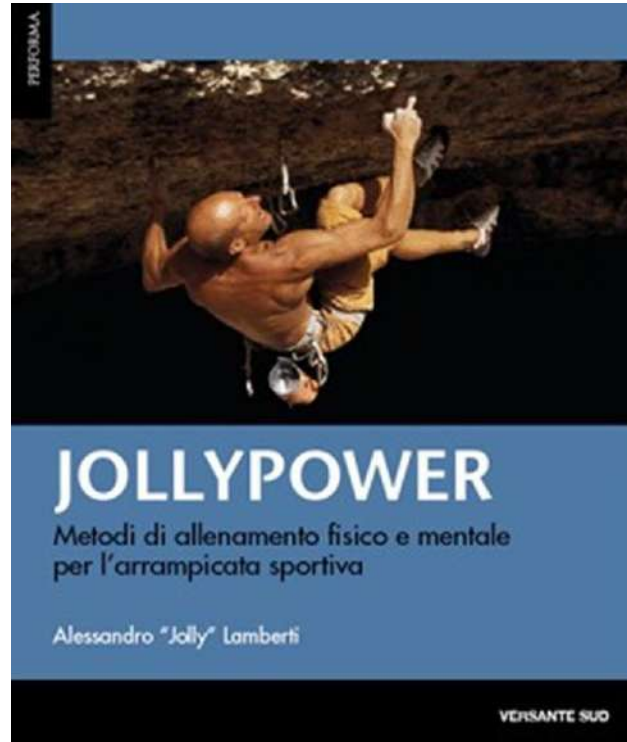


SORRISO

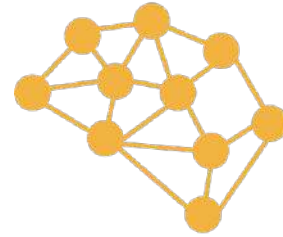
Corso AL2 2019, alcuni allievi sorridenti



Per quelli di chi voi che amano i libri...



Per quelli di chi voi che amano i corsi online...



**STRONG
MIND**

Alimentazione

Quanto dovresti mangiare come climber?

Non esiste una risposta semplice a questa domanda.

Il fabbisogno energetico come scalatore dipende da molti fattori, tra cui **età, altezza, peso, massa corporea magra, sesso, livello di attività e obiettivi di salute.**



**Bevi 2 litri
di acqua al
giorno**



**Mangia
poco e
spesso**



**Non uscire
nelle ore
più calde**

*Vecchi che sono usciti nelle ore più calde.
Molto male.*



**Mangiate
quello che
vi rende
felici**

*Brad Gobright divora un intera Apple Pie prima di
scalare The Naked Edge, Eldorado Canyon*



Tanto Altro









A silhouette of a person rappelling down a rope against a backdrop of a blue sea and rocky coastline. The person is positioned in the upper center of the frame, facing away from the viewer and slightly to the left. They are wearing a harness and a helmet. The background features a deep blue sea, a clear blue sky, and a rocky coastline with some buildings and a winding road visible in the lower right corner.

**Buon allenamento,
alimentazione e
tanto altro a tutti!**