

**MASTER IN MENTAL TRAINING & PSICOLOGIA DELLO SPORT**

**ELABORATO FINALE**

**“L’ARRAMPICATA SPORTIVA ADATTATA/SPECIAL CLIMBING”**



**dr. Luca BARDELLA**

**dr.ssa Annalisa ZABONATI**

## PREMESSA

L'Arrampicata è una disciplina sportiva, la cui nascita risale alla prima competizione internazionale svoltasi a Bardonecchia nel 1985. Pur rintracciando le sue origini sulle rocce naturali in seguito si è diffusa e sviluppata sulle numerose falesie e nelle pareti artificiali. L'obiettivo di questa disciplina sportiva è il superamento di percorsi con varie difficoltà senza l'ausilio di alcun mezzo artificiale per la progressione. Infatti, le protezioni in parete (i chiodi o "spit") e la corda, sono utilizzati per proteggere l'atleta in caso di caduta.

Negli anni si sono sempre più diffuse le strutture artificiali indoor che riproducono le caratteristiche delle pareti rocciose. Questi muri e grotte artificiali hanno consentito a questa disciplina di divenire una pratica sportiva metropolitana, sia ludico-amatoriale che agonistica, praticabile durante tutto l'anno, con la strutturazione di sessioni di allenamento continuative incrementando il livello tecnico-atletico dei praticanti. Pertanto gli atleti necessitano di una rigorosa preparazione atletica, tecnica e psicologica.

Come per altre discipline sportive anche l'Arrampicata prevede la suddivisione degli atleti in categorie:

- Cuccioli dai 4 ai 6 anni
- Promozionale Giovanissimi "C" dai 6 agli 8 anni
- Promozionale Giovanissimi "B" dai 9 ai 10 anni
- Promozionale Giovanissimi "A" dagli 11 ai 13 anni
- Agonisti Ragnetti dai 14 ai 15 anni
- Agonisti Allievi dai 16 ai 17 anni
- Agonisti Juniores dai 18 ai 19 anni
- Agonisti Seniores oltre i 19 anni.

La disciplina dell'arrampicata si sviluppa nelle specialità:

- della difficoltà (o lead): gli atleti devono salire un tracciato (c.d. "via") obbligato sia come numero di prese sia come linea di salita, sino ad arrivare alla fine dello stesso (c.d. "top"). La classifica è stilata attribuendo punteggi diversi che tengono conto sia del massima punto raggiunto sia del tipo di prensione effettuata sulle prese;
- della velocità: il percorso obbligato è composto da poche prese posizionate in modo simmetrico sulle quali gli atleti devono cercare di salire il più rapidamente possibile sino a schiacciare un pulsante cronometrico;

- del boulder: gli atleti devono risolvere una serie di passaggi obbligati (c.d. “problemi”) su strutture alte sino a 4,5 metri (c.d. “blocchi”), in un determinato periodo di tempo. L’atleta non ha l’ausilio della corda come nella disciplina della difficoltà. La classifica tiene conto del numero di ‘blocchi’ chiusi;
- del dry tooling: pareti solo parzialmente ghiacciate, che vengono scalate usando piccozze e ramponi. Il caso più frequente è quello di una parete di roccia che permette di arrivare ad una candela pendente di ghiaccio. In campo agonistico, anche durante le prove di Coppa del Mondo di Ice-climbing, ci sono dei tratti dove piccozze e ramponi non insistono sul ghiaccio, bensì su pannelli e prese artificiali e/o di legno. Quei tratti vengono chiamati di dry tooling. Attualmente il dry tooling viene praticato secondo due specialità, "dry lead", che prevede una progressione con la corda dal basso su itinerari di notevole sviluppo, e "power dry", che prevede una progressione protetta con materassi al suolo e corda dall'alto su brevi problemi molto difficili ed esplosivi.

Nel 1987 è stata fondata la Federazione Arrampicata Sportiva Italiana. La F.A.S.I., disciplina associata al C.O.N.I. dal 20 settembre 1990, rappresenta le Società di Arrampicata Sportiva Italiane e fa parte dell' U.I.A.A. (Unione Internazionale delle Associazioni d'Alpinismo) e dell'I.C.C. (International Council for Competition Climbing) che coordina gli eventi agonistici internazionali.

L'Arrampicata Sportiva con finalità olimpiche è l'arrampicata naturale (cioè senza l'ausilio di mezzi artificiali utilizzati per la progressione) a scopo agonistico, amatoriale, di educazione motoria e di spettacolo, svolta sia su pareti naturali o artificiali lungo itinerari controllati dalla base, sia su blocchi (boulder) opportunamente attrezzati.

Lo schema motorio dell'arrampicare si applica molto presto, come mezzo per spostarsi e per esplorare il mondo. A 6 anni già si sono acquisite quelle conoscenze che permettono di salire e scendere in modo naturale e spontaneo. Questo schema motorio comporta un'attività globale ricca di sollecitazioni di vario tipo, consentendo l'abitudine a continue variazioni di equilibrio, accrescendo il senso dell'orientamento, facendo acquisire il controllo delle mani e dei piedi in forma coordinata.

In generale, forza, coordinazione, controllo emotivo, concentrazione e tranquillità sono elementi essenziali nell'arrampicata perché è molto importante avere sempre sotto controllo ogni minimo particolare. Lo schema motorio dell'arrampicata sollecita quasi tutti i muscoli e le articolazioni del corpo. L'arrampicata deve essere governata da una perfetta sincronia dell'azione degli arti inferiori, che possiedono una muscolatura più forte e potente e pertanto dovranno esercitare la maggior spinta verso l'alto e sopportare il maggior sforzo, con quella degli arti superiori, che esercitano la trazione verso

l'alto. Per poter rimanere il più possibile aderenti alla parete e spostarsi con sicurezza verso l'alto si deve prestare adeguata attenzione nella scelta dei giusti punti di appoggio, che devono essere stabili e appropriati, in una continua ricerca del migliore equilibrio.

Le valenze educative e formative dell'arrampicata sportiva, confermate dall'esperienza avviata da molti anni presso centinaia di Società Sportive in Italia, si evidenziano in età molto precoce e hanno la massima espressione soprattutto in adolescenza, proprio per la forte spinta di autoaffermazione e autostima insite nella pratica di questa disciplina. Inoltre, l'apprendimento della gestualità specifica, delle tecniche fondamentali, nel superamento delle difficoltà, nelle regole comportamentali e di richiesta di attenzione e concentrazione, in un clima di collaborazione con i compagni (pari) e gli istruttori (adulti) e i tecnici (adulti), gli consentono di maturare una maggiore consapevolezza ed autonomia nelle proprie azioni.

Nell'analisi dei valori formativi dell'arrampicata sono molto significativi la gestione delle emozioni ed il controllo psico-fisico che sinergicamente utilizzati durante gli esercizi di allenamento, sviluppano notevoli capacità di adattamento agli spazi verticali e delle sensazioni collegate. La pratica quotidiana di questo sport individuale e responsabilizzante specie con bambini e ragazzi con varie difficoltà (handicap, disagio psicologico e/o sociale) drena l'aggressività in eccesso, trasformandola in energia utile per lo sviluppo armonico ed equilibrato.

Tra gli obiettivi formativi ed educativi che meglio possono essere presi in considerazione nella pratica dell'arrampicata sportiva occupano primaria importanza:

- sviluppare una sensibilità critica verso la gestualità dell'arrampicare nelle sue forme e finalità, analizzando i rapporti tra il corpo e la struttura arrampicabile;
- sviluppare le capacità condizionali, come la forza e la resistenza;
- sviluppare e affinare le capacità coordinative, cioè la capacità di controllare tutte le parti del proprio corpo contemporaneamente;
- migliorare la capacità di flessibilità;
- cogliere lo stretto rapporto di interdipendenza tra le azioni individuali e il buon esito dei movimenti del gruppo o del compagno, oltre alle attenzioni che esse comportano per l'incolumità di se stessi e degli altri;
- consolidare i rapporti di reciproca fiducia tra gli arrampicatori, premessa essenziale per la pratica sicura della disciplina.

Queste considerazioni preliminari ci hanno indotto ad introdurre l'arrampicata sportiva come strumento educativo-pedagogico anche in soggetti con disabilità in età evolutiva (cfr. Capitolo successivo). Su

nostra spinta, è inoltre stata istituita la Commissione Nazionale Disabilità e Disagio della F.A.S.I., presieduta dal dr. Luca Bardella (uno degli autori del presente elaborato finale) e la Commissione Regionale del Veneto Disabilità e Disagio del Comitato regionale Veneto della F.A.S.I. coordinata dalla dr.ssa Annalisa Zabonati (una delle autrici del presente elaborato finale).

Sono state inoltre effettuate due gare, una a carattere regionale e una a carattere provinciale proprio per questa categoria di atleti.

I presupposti da cui siamo partiti per lo sviluppo dell'arrampicata sportiva adattata sono stati desunti dalle seguenti considerazioni.

La manipolazione e l'esplorazione degli oggetti per ottenere informazioni sull'ambiente circostante, condiziona la formazione della conoscenza nei primi anni di vita del bambino, e tale conoscenza indica che le operazioni intellettuali originano da azioni reali sono legati all'atto motorio.

L'evoluzione psicologica prevede come tappa fondamentale l'organizzazione della propria identità, strettamente connessa al riconoscimento della propria separatezza dal corpo della madre. Frequenti, infatti, sono le situazioni in cui i bambini con disabilità manifestano eccessiva dipendenza ed intolleranza a qualunque forma di separazione dalla madre e dai propri familiari in genere, originati dalla difficile percezione del proprio confine e delle proprie capacità.

Attraverso l'esperienza motoria, l'individuo costruisce la propria esperienza soggettiva, base per lo sviluppo successivo della personalità che si struttura grazie anche alla conquista della piena padronanza del corpo, della gestualità, delle proprie azioni.

Per quanto riguarda l'ambiente familiare della persona con disabilità, spesso la famiglia tende a mantenere l'individuo in uno stato di dipendenza, anche sostituendosi in alcune situazioni, scoraggiando in tal modo l'autonomia e quindi la scoperta di altre potenzialità sia a livello fisico che psicologico.

L'avviamento all'attività motoria, pertanto, riveste un ruolo di primaria importanza anche per quanto riguarda lo sviluppo psicologico e la progressiva conquista dell'autonomia.

Innanzitutto la pratica sportiva genera la necessità di allontanarsi fisicamente dal nucleo familiare, favorendo la prima separazione fisica dalla figura materna, in secondo luogo, il bambino avrà l'opportunità di relazionarsi anche con il mondo esterno (istruttore, gruppo di pari ), oltre che con il proprio mondo interno integrando le incapacità con la scoperta di nuove possibilità che contribuiscono all'accettazione di sé.

Sicuramente l'evoluzione delle capacità motorie è legato allo sviluppo dell'attività cerebrale, così come si può osservare nei primi giochi dei bambini che si confrontano con il mondo esterno facendolo oggetto della loro attività cognitiva.

Quando il bambino si trova fuori dai contesti familiari incontra coetanei che hanno la sua stessa energia e gli stessi problemi, ed è con loro che inizia a vivere nuove esperienze e nuovi legami affettivi. L'ambito sportivo, come appunto agenzia educativo-pedagogica, è sicuramente un'ulteriore spinta verso quelle necessarie autonomie che anche nella disabilità sono indispensabili per un inserimento nel mondo circostante. Il gruppo sportivo diviene così cassa di risonanza di dinamiche familiari conosciute, ma qui trasformate per consentire la traslazione verso l'esterno di elementi fondanti le relazioni e gli affetti. Il gruppo di riferimento sportivo aiuta pertanto l'imitazione dei comportamenti adulti, la loro interiorizzazione attraverso i processi di assimilazione e adattamento per potenziare l'adesione alla realtà imparando a responsabilizzarsi e ad accettare le regole che sono la base di una corretta socializzazione.

Nello specifico, l'arrampicata, proprio per la sua veste di sport individuale, che prevede l'accompagnamento e l'affidabilità con un partner, la condivisione delle esperienze con un gruppo, l'apprendimento fornito da istruttori e tecnici, è terreno d'elezione per azioni tese all'abilitazione, all'autonomia e al rafforzamento della globalità psicofisica del soggetto.

Per il momento, le specialità praticate da questi atleti, inseriti nelle categorie definite in base alle classi di età, sono quelle della difficoltà e della velocità.

## LA NOSTRA ESPERIENZA

L'idea dell'introduzione dell'arrampicata sportiva in soggetti con disabilità nasce circa 5 anni fa dalla sinergia professionale emersa tra i fondatori e i promotori di questa disciplina adattata all'interno della F.A.S.I., Luca Bardella e Annalisa Zarbonati. Le differenti professionalità e competenze, istruttore F.A.S.I. di arrampicata sportiva ed esperto di formazione l'uno, psicologa ed esperta di psicopedagogia e disabilità l'altra, sono confluite nello sviluppo della strutturazione della versione adattata della disciplina, primi in Italia.

Sono così state gettate le basi per la diffusione dell'arrampicata adattata, predisponendo delle linee guida per gli istruttori che intendessero approcciarsi a questi atleti, delineando le fasce di età da avviare alla disciplina sia amatoriale sia agonistica, predisponendo uno strumento di verifica e monitoraggio delle abilità e capacità motorie e cognitive implicate nella pratica dell'arrampicata (cfr. Appendice).

Le disabilità coinvolte/coinvolgibili in questo ambito sportivo sono state e sono di carattere fisico (amputazioni, aplasie, paraplegia, emiparesi), sensoriali (ipovisione), cognitivo/intellettuale (minorazione, autismo, sindrome di Down). Sono stati altresì coinvolti soggetti con disagio familiare/sociale (alcolismo, migranti, patologie psichiatriche).

Tutti coloro che sono avviati o che si avvicinano all'arrampicata adattata sono inseriti in gruppi misti con pari normodotati per consentire processi di adattamento reciproco e di solidarietà.

Le età che maggiormente sono sensibili e quindi considerabili come massa critica di avviamento sono quelle dell'età evolutiva, a partire dai 4 anni. Le età maggiori (dai 18 anni in poi) possono essere coinvolte in progetti di approccio all'arrampicata come momento ludico, con minore possibilità di avviamento alla pratica sportiva vera e propria, sia essa amatoriale e/o agonistica.

La prima fase di avviamento all'arrampicata sportiva adattata è svolta con la conoscenza della famiglia (se con soggetti in età evolutiva) e/o degli operatori (se con soggetti maggiorenni inseriti in programmi seguiti da AUSL e/o Comune) e della persona che intende provare l'arrampicata, per verificare le abilità e competenze motorie e cognitive di base.

La fase successiva è quella dell'inserimento nel gruppo sportivo e l'introduzione alla disciplina sportiva.

Per ciò che concerne la parte di apprendimento le sessioni di allenamento sono strutturate con la presenza di un educatore sportivo dedicato ed esperto in disabilità/disagio che affianca gli istruttori F.A.S.I., in base ad un progetto sportivo-educativo personalizzato predisposto dall'équipe multidisciplinare coordinata dalla psicologa dell'Associazione Sportiva.

A tutt'oggi le esperienze realizzate hanno visto coinvolti una cinquantina di praticanti/atleti con disabilità/disagio, di cui una ventina nella fascia di età compresa tra i 4 e i 17 anni.

A partire dalla stagione sportiva 2004/2005, a questi ultimi è stato somministrato il “Questionario di Valutazione delle Abilità per la Pratica dell'Arrampicata Sportiva Adattata”, da noi elaborato, in vari cicli della pratica sportiva (1. avvio pratica, 2. fine della stagione sportiva di riferimento, 3. ripresa della pratica nella nuova stagione sportiva), è prevista la sua somministrazione anche alla fine dell'attuale stagione sportiva 2005/2006. Tale strumento, tarato sui giovani atleti praticanti, consente il monitoraggio delle evoluzioni sportive e motorio-cognitive per valutarne la progressione e diviene così strumento necessario per predisporre sessioni di allenamento mirate alle singole esigenze che possono in tal modo essere confrontate tra i componenti dell'équipe, con dati incrociati, e aiutare nella stesura del profilo sportivo dei soggetti coinvolti.

Il “Questionario di Valutazione delle Abilità per la Pratica dell'Arrampicata Sportiva Adattata” è inoltre un'utile base per la stesura di una griglia di osservazione mirata, utile a istruttori, educatori sportivi e mental trainer per verificare i progressi dei soggetti.



## SCENARI

Le prospettive che sono individuabili dalle esperienze realizzate e che emergono dai dati dei nostri strumenti di valutazione ci consentono di affermare che la pratica dell'arrampicata sportiva adattata in soggetti giovani con disabilità è un efficace sistema di sviluppo in termini di rafforzamento degli schemi motori di base e di affinamento delle capacità motorie specifiche poi utilizzabili anche nella quotidianità. È altresì utile per l'evoluzione di schemi cognitivi atti a procedere non solo per prove ed errori, ma seguendo dei processi di elaborazione intellettuale che presiedono alla creatività e all'adattabilità anche a situazioni nuove e impreviste.

Pertanto avviare alla pratica di questa disciplina sportiva adattata è auspicabile soprattutto in età scolare, quando i soggetti sono in fase di apprendimento delle regole sociali e di partecipazione al gruppo dei pari, nonché all'acquisizione delle regole di base per la relazione con adulti diversi dai genitori e dal contesto familiare.

Uno degli obiettivi della nostra attività è l'introduzione dell'arrampicata sportiva adattata in ambito scolastico, oltre che sportivo extrascolastico. Tale evenienza è stata già sperimentata con un Progetto Sperimentale che ha visto coinvolte una trentina di classi delle scuole primarie (elementari e medie) della provincia di Venezia, classi con inseriti alunni e alunne con disabilità/disagio. I risultati scaturiti da tale Progetto permettono di affermare che anche in situazioni scolastiche prive di attrezzatura specifica per l'arrampicata, ma con l'utilizzo dei grandi attrezzi (spalliere, quadri svedesi, ponti tibetani, etc.) è stato possibile osservare delle modificazioni sensibili in termini di comportamento motorio, sociale e cognitivo negli alunni coinvolti.

Tale esperienza sarà replicata ed esportata anche in altri contesti scolastici.

Per quanto riguarda la Federazione Arrampicata Sportiva Italiana, dopo la recente siglatura del Protocollo d'Intesa tra il C.I.P. – Comitato Paralimpico Italiano e la F.A.S.I., si avvieranno degli interessanti compimenti sul piano specie agonistico. Infatti, è prevista la formazione di istruttori specializzati, la stesura di un regolamento gare specifico, la calendarizzazione ufficiale di gare adattate.

## IL QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

Il Questionario (in file separato) è stato somministrato, per questa occasione, a 9 atleti U 16 che praticano la disciplina da 2 stagioni sportive (2004-2005, 2005-2006). I valutatori sono stati 3, istruttori di arrampicata F.A.S.I., che seguono gli atleti dall'avvio della pratica dell'arrampicata. I 3 risultati per ogni atleta sono poi stati resi in punteggi ponderati che hanno creato una media che nel paragrafo successivo è indicata in forma di punteggi e in forma grafica.

Il campione di atleti considerati in questa valutazione hanno le seguenti caratteristiche:

- Ax è affetto da lieve emiparesi e proviene da famiglia con problematiche psichiatriche
- An., Mi., R. sono down
- Ah. ha problematiche di tipo psicologico-familiare (alcolismo)
- E. ha una emiparesi con insufficienza intellettiva
- L. è autistico
- MA ha un'aplasia ad un arto superiore
- M. è ipovedente grave
- V. ha un ritardo cognitivo medio.

## ALCUNI RISULTATI DEL QUESTIONARIO SOMMINISTRATO

Dai dati della valutazione risulta, come il grafico e la tabella evidenziano, che le difficoltà di apprendimento condizionano le abilità risultanti per la pratica sportiva, così come l'età dei soggetti (e la conseguente maturazione complessiva). Mentre la disabilità fisica non è di per sé un elemento influenzante in modo forte la possibilità della pratica sportiva.

Da ciò si evidenzia che gli sforzi per ottenere risultati sportivi soddisfacenti, sia per gli istruttori sia per gli atleti, sono diversificati a seconda della tipologia di disabilità/disagio del praticante.

Nel nostro caso, molto è dovuto anche alla discontinuità della motivazione e della partecipazione alle sessioni di allenamento, che con i soggetti con disabilità cognitiva sicuramente hanno un'incidenza elevata.

Un elemento che suffraga le nostre ipotesi sulla bontà dell'approccio con la disabilità e il disagio per la pratica dell'arrampicata sportiva è il fatto che questi atleti praticano da oramai un paio di stagioni.

In tal senso, i risultati sono da intendersi anche influenzati dal tempo necessario per apprendere le tecniche di base, che nel caso dei soggetti down, ad esempio, è sicuramente maggiore che nelle altre situazioni.

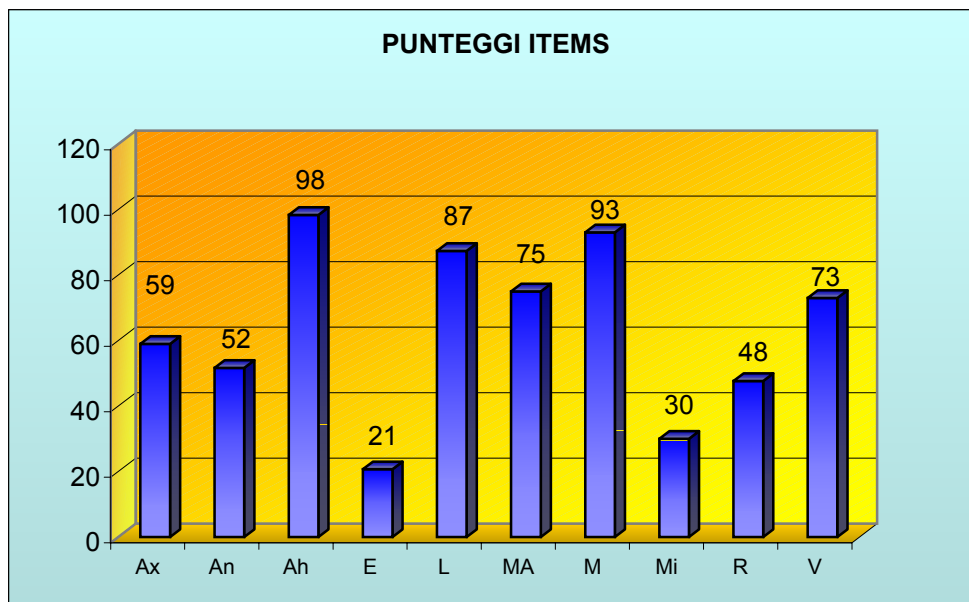
La compensazione, invece, della disabilità fisica e/o sensoriale che riducono la prestazione sportiva, avviene tramite un incremento della motivazione e dell'intenzione al raggiungimento degli obiettivi posti durante le sessioni di allenamento e nell'arco della stagione sportiva.

Qualora l'atleta sia in situazione di disabilità sia fisica che intellettiva, la sommatoria dei due deficit produce un'ulteriore difficoltà che si traduce in un rallentamento dell'apprendimento, nella riduzione delle abilità motorie, nel difficile mantenimento di un livello di motivazione sufficiente, come nel caso di E.

Altro elemento di sicuro effetto sulle prestazioni degli atleti in questione è rappresentato dalle aspettative familiari, anche data la giovane età dei soggetti. Qualora queste prevedano una spinta verso l'autonomia e l'inserimento in gruppi integrati, l'atleta è favorito nelle sue capacità. Se invece l'ambiente familiare esprime timore per l'incolumità fisica derivante da una pratica sportiva, la prestazione ne risulta inficiata. Inoltre se l'ambiente familiare è problematico l'influsso sulle prestazioni soprattutto relazionali e affettive è sicuramente forte, sia per la possibilità di motivazione al riscatto, sia per la necessità di trovare fuori dell'ambiente familiare aree relazionali compensatorie, anche se con modalità comunicative disturbate.

In conclusione le risultanze delle valutazioni indicano che l'avviamento alla pratica sportiva, anche di una disciplina considerata "rischiosa", inseriscono l'atleta in un contesto favorente uno sforzo, sebbene ridotto, di utilizzo delle risorse presenti in termini motori, emotivi, cognitivi, sociali e relazionali. È altresì importante la possibilità di una definizione della pratica sportiva come elemento "terapeutico", inteso come condizione facilitante, l'integrazione, l'autostima, l'autonomia.

L'elemento, data l'età degli atleti, di sicuro effetto "catartico", è inoltre rappresentata dagli istruttori e dagli educatori sportivi, che possono influenzare le scelte motivazionali dei praticanti, specie se in monitoraggio con le famiglie.



**TABELLA RIASSUNTIVA**  
(MEDIA DEI PUNTEGGI PER OGNI ATLETA)

|           | <b>punteggio</b> | <b>Valutazione Totale</b>  | <b>Livello</b> |
|-----------|------------------|----------------------------|----------------|
| <b>Ax</b> | 59               | <i>Sufficiente</i>         | livello 3      |
| <b>An</b> | 52               | <i>Sufficiente</i>         | livello 3      |
| <b>Ah</b> | 98               | <i>Buono</i>               | livello 4      |
| <b>E</b>  | 21               | <i>Grav. Insufficiente</i> | livello 1      |
| <b>L</b>  | 87               | <i>Buono</i>               | livello 4      |
| <b>MA</b> | 75               | <i>Sufficiente</i>         | livello 3      |
| <b>M</b>  | 93               | <i>Buono</i>               | livello 4      |
| <b>Mi</b> | 30               | <i>Insufficiente</i>       | livello 2      |
| <b>R</b>  | 48               | <i>Insufficiente</i>       | livello 2      |
| <b>V</b>  | 73               | <i>Sufficiente</i>         | livello 3      |

## BIBLIOGRAFIA

AA.VV., *Climbing Games*, manoscritto

AA.VV., *Mental Wings for Climbers*, manoscritto

BAGNOLI R., *Allenamento per Arrampicata e Bouldering*, ed. F.A.S.I.

BAGNOLI R., *Allenamento: principi e metodologie d'indagine del fenomeno sportivo*, in Sportarrampicata Luglio 2002

BAGNOLI R., *Allenamento: il contributo della ricerca scientifica e le basi della preparazione in arrampicata*, manoscritto

BAGNOLI R., *Allenamento: valutazione e corretto utilizzo dei mezzi di allenamento; progredire con gradualità*, manoscritto

BAGNOLI R., *Lo sviluppo armonico dello scalatore*, manoscritto

FAGGIOLI F., *Psicologia dello Sport e allenamento mentale*, in Sportarrampicata Ottobre 2001

GERIN BIRSA M., *Dispensa Corso di Psicologia dello Sport*

GERIN BIRSA M., *Dispensa Master in Mental Training e Psicologia dello Sport*

GRASSO M.L., *I giochi per l'avviamento all'arrampicata sportiva*, manoscritto

GRASSO M.L.; *Gestione dei minuti di pausa nelle gare di Boulder in Arrampicata Sportiva*, manoscritto

GRESHAM N., *Mental Climbing*, manoscritto

GRESHAM N., *Guide to Training Junior*, manoscritto

GRESHAM N., *Climbing Visualisation*, manoscritto

ROBAZZA R., BORTOLI L., DURIGON V., *Apprendimento di abilità motorie per il superamento dell'ansia*, in Movimento 10, nr. 2, 1994

ROBAZZA C., BORTOLI L., *Changing students' attitudes towards risky motor tasks: An application of the IZOF model*, in Journal of Sports Sciences, Oct. 2005

SANSON C., ROBAZZA R., BALDOVIN V., BORTOLI L., *Attività motorie per superare la paura di situazioni potenzialmente pericolose*, in Movimento 13, n. 1, 1997