

MANUALES DESNIVEL

Eric Hörst

# Cómo entrenar y escalar mejor

DESNIVEL



R. 5120773

---

# **Cómo entrenar y escalar mejor**

**Eric Hörst**

796.52

MANUAL RECOMENDADO POR:



**ESCUELA ESPAÑOLA  
DE ALTA MONTAÑA**

Federación Española  
de Deportes de Montaña  
y Escalada

**Ediciones Desnivel**

---

## DEDICATORIA

A mis padres, por 30 años de amor y apoyo y a Jeff Batzer, mi original compañero de entrenamiento cuya increíble forma de escalar -en todas sus variantes- continúa siendo una inspiración.

---

## CÓMO ENTRENAR Y ESCALAR MEJOR

© Chockstone Press. / Eric J. Hörst, 1994

Título original: Flash Training

© Ediciones Desnivel

**1ª Edición en castellano:** Febrero 1996

**Traducción:** Gema Redondo

**Revisión técnica:** Tino Núñez

**Maquetación:** Jorge Galán Liqueste

Las fotos sin créditos pertenecen al autor.

Fotos de aprendizaje: Mike McGill y el autor.

**Imprime:** Miram

**ISBN:** 84-87746-64-0

**Depósito Legal:** M-32.683-1996

Está prohibida la reproducción o almacenamiento total o parcial del libro por cualquier medio: fotográfico, fotocopia, mecánico, reprográfico, óptico, magnético o electrónico sin la autorización expresa y por escrito del titular del © copyright. Ley de la Propiedad Intelectual (22/1987).

---

## **ADVERTENCIA: LA ESCALADA ES UN DEPORTE EN EL QUE PUEDES RESULTAR SERIAMENTE LESIONADO O INCLUSO MORIR.**

Éste es un manual técnico para practicar la escalada, un deporte intrínsecamente peligroso; las rutinas y ejercicios descritos son aconsejables sólo para escaladores con un cierto nivel (6a en adelante). Para tu seguridad, no te bastará únicamente con la información contenida en este libro. Tu seguridad física en este deporte depende de tu propio criterio basado en una información competente, tu experiencia, y un buen conocimiento de tu propia capacidad como escalador.

No hay nada en la escalada que pueda sustituir al profesor, cosa fácil de encontrar. Deberías contratar a un monitor, o guía de montaña, para aprender técnicas de escalada seguras. Infórmate en tu federación territorial.

Antes de entrenar para este deporte es aconsejable consultar a un especialista en medicina deportiva. Realizar ejercicios de musculación sin la supervisión de un experto puede conducir a lesiones importantes.

El mero uso de la información contenida en este libro indica que asumes cualquier riesgo derivado de la práctica de escalada, así como tu reconocimiento como único responsable. El editor, el autor, la traductora y el revisor técnico no pueden asumir responsabilidad alguna por cualquier accidente, lesión o daño sufrido por el lector del presente libro.



*Ad Vander Horston en Anabólica, 8a+, Siurana, España. Fotografía Beth Wald.*

## **CONTENIDO**

<u>1.- APRENDIZAJE MOTOR Y RENDIMIENTO .....</u>	<u>8</u>
<u>2.- ENTRENAMIENTO DE FUERZA .....</u>	<u>25</u>
<u>3.- CÓMO ENTRENAR/MEJORAR LA TÉCNICA .....</u>	<u>73</u>
<u>4.- ENTRENAMIENTO MENTAL .....</u>	<u>100</u>
<u>5.- DIETA Y NUTRICIÓN .....</u>	<u>123</u>
<u>6.- CASOS DE LESIONES .....</u>	<u>146</u>
<u>7.- EL GIMNASIO EN CASA .....</u>	<u>157</u>
<u>8.- ENTREVISTAS ACERCA DEL ENTRENAMIENTO .....</u>	<u>176</u>
<u>9.- TEST DE CONDICIÓN FÍSICA Y GLOSARIO .....</u>	<u>197</u>

## Reconocimientos

Me gustaría darles las gracias a todos aquellos que han contribuido con su tiempo y energía a materializar "Cómo entrenar y escalar mejor". Deseo agradecer su contribución de forma particular, a todos los escaladores expertos que, con gran entusiasmo, han compartido sus conocimientos para que el resto de los que practicamos la escalada nos beneficiemos. Entre ellos se incluyen Mia Axon, Russ Clune, John Gill, Jonathan Houck, Lynn Hill, John Long, Suzanne Paulson, Steve Petro, Mike Pont, Dr. Tim Toula y Barbara Brand Turner.

También me gustaría darles las gracias a los fotógrafos y artistas cuyo trabajo alegra las páginas de este libro. Entre ellos están John Barstow, John Dine, Stephen Kirnhofer, Chris Falkenstein, Vincent Fasano, Chris Goplerud, Mark Guider, Nina Isabelle, Michael Kodus, Peter Lewis, Mike McGill, Sean Michael, Susan Robinson, Carl Samples y Rick Thompson. Además me gustaría agradecer a Scott Titterington esta magnífica publicación. Finalmente, mi agradecimiento para los otros miembros del "equipo de apoyo"; Estos son Bob Africa, George Mummert y Bob Perna - gracias por ayudarme a realizar mi increíble "caja" de entrenamiento.

Y por supuesto, un agradecimiento especial para mi esposa Lisa y mis padres, Bob y Ethel Hörst.

*La vida es o una aventura atrevida o nada.*

**Helen Keller**

# Prólogo

"Cómo entrenar y escalar mejor" se ha estado madurando durante algún tiempo. Supongo que se podría decir que empecé mi investigación a los 17 años, cuando mi hermano mayor Kyle me llevó a hacer mi primera ascensión, un IV°. Aquella excursión fue todo lo que necesité para convertirme en un enamorado del sentido kinescético, estético y espiritual de este deporte. Aquel día comencé mi búsqueda de los secretos de los grados altos.

Poco después, conocí a algunos compañeros del Instituto, Jeff Batzer y Hugh Herr, que sentían lo mismo por la escalada. Escalaba casi diariamente con Jeff, y a veces coincidíamos en las paredes con Hugh, para lo que se convirtió en nuestra primera experiencia de "competición" en la escalada. La mayor revelación de aquella temporada fue el descubrimiento de Master of the Rock (Maestro de la roca), la biografía de John Gill, que constituyó una especie de "Biblia" para nuestra generación de escaladores. Este libro fue el que plantó la semilla de la escalada en nosotros. El resto es historia.

Master of the Rock no sólo cuenta la vida del mejor *boulderer* (alguien que hace boulder o bloque) de todos los tiempos, también facilita la primera información tangible acerca del entrenamiento para la escalada. Esto fue fundamental porque muchos escaladores estaban deseando mejorar, pero les faltaba la información para ello. Después de todo, la clave para destacar en cualquier campo es tener un deseo de superación por encima de la media y saber cómo.

El objetivo de este libro es ser una fuente exacta que contemple todos los aspectos del rendimiento en la escalada. La presente obra te facilitará técnicas, ideas y consejos que parten directamente de la experiencia de más de una docena de escaladores de primera fila y otros profesionales. Además, incluye material inédito y único para lograr un volumen completamente actual. Todo ello hace de "Cómo entrenar y escalar mejor" una obra insustituible.

Espero que este libro te lleve a nuevas cotas de motivación y positivismo que te hagan mejorar tu rendimiento como escalador. Por favor escríbenos y cuéntanos tus logros en las paredes y en el rocódromo; también te animo a que hagas el test de condición física que viene en el Apéndice y nos lo mandes. Si no fuera por la tremenda respuesta positiva de mis seminarios de entrenamiento, programas personales de entrenamiento, artículos publicados en las revistas Climbing, Rock & Ice y el diario de entrenamiento "Flash Communique", puede que nunca hubiera existido este libro. Así que, por lo que más quieras, ¡mándame una nota!

¡Ah!, y no te olvides de compartir tu energía, habilidad e información con otros escaladores. Préstales tu libro por unos cuantos días, pero asegúrate de que te lo devuelven. Recuerda el viejo proverbio, "el profesor aprende mucho más que el estudiante".

## UNA DEFINICIÓN DE ENTRENAMIENTO

Si te acercas por cualquier pared o rocódromo, o pasas cerca de un grupo de dos o más escaladores, lo más seguro es que escuches la palabra "entrenamiento" revoloteando por todos lados como los pasos dinámicos en una vía de Rifle (Colorado). Pero, ¿qué quiere decir "entrenamiento" exactamente? Para la mayoría, entrenar es sinónimo de desarrollar fuerza. Indudablemente, habrá gente que espere que este libro sea una página tras otra de ejercicios diseñados para aumentar la fuerza muscular. Después de una primera ojeada puede que se sorprendan de comprobar que tan sólo un capítulo se centra específicamente en el entrenamiento de fuerza.

Mi definición particular de entrenamiento: es cualquier práctica, disciplina o ejercicio diseñado para mejorar el rendimiento y la destreza de cada uno en las paredes. Claramente, esto representa un amplio espectro de temas y, por dicha razón, el contenido actual del presente libro resulta tan amplio.

A través de este paradigma espero que aceptes que el entrenamiento contempla muchos campos, incluyendo el hacer boulder para solucionar problemas, escalar en una pared casera para mejorar la técnica, a vista, con reposos en las chapas, o en este caso, cualquier ascensión en roca de verdad y viajar para experimentar diferentes tipos de escalada. También se incluyen los estiramientos para ganar flexibilidad, el vigilar tu dieta para que así obtengas mucha energía pero nada de grasa, visualizar alguna ruta que estés "trabajando", descansar lo suficiente y escuchar a tu cuerpo para evitar lesiones, evaluarte a ti mismo constantemente para determinar tus verdaderas fuerzas y debilidades tanto físicas como mentales y, por supuesto, realizar varios ejercicios gimnásticos que están bastante relacionados con algunas posiciones y movimientos bastante comunes a la escalada.

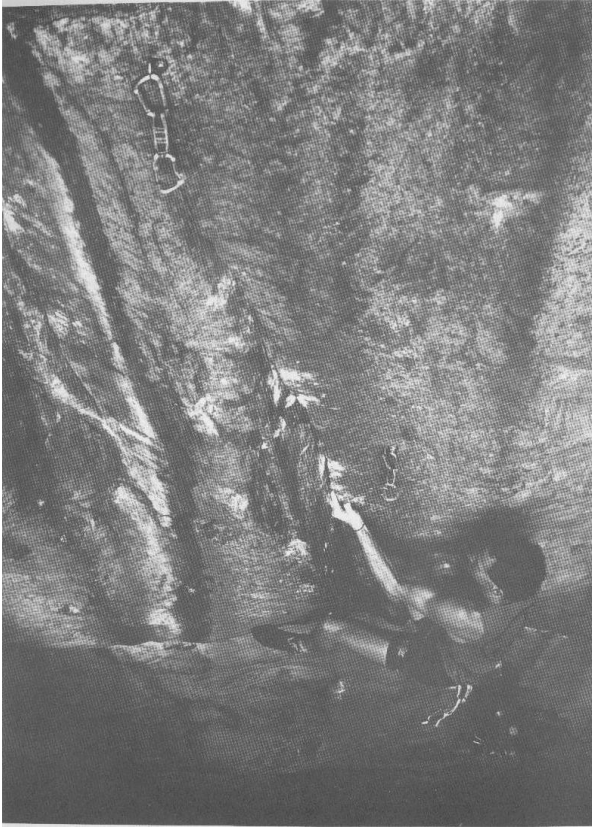
Como puedes ver, el entrenamiento de fuerza es sólo un pieza en el puzzle del rendimiento. Pero, ¿cómo de grande? Resulta difícil decirlo con seguridad, pero me atrevo a afirmar que, ciertamente, ¡no es la mayor!

Puede que esto sorprenda a muchos escaladores porque sus experiencias reales de fallos en una ascensión siempre parece que se centran en una falta de fuerza. Pero, ¿qué ocurre con todas las causas subyacentes que pueden haberte conducido a una fatiga prematura? Un pobre trabajo de pies, una mala posición del cuerpo, el agarrar con más fuerza de la necesaria, el escalar demasiado despacio, una concentración funesta, falta de energía por una dieta pobre o la deshidratación provocada por demasiada cerveza y poca agua son sólo unos cuantos de los motivos posibles.

La moraleja de la historia es que los mejores programas de entrenamiento para la escalada incluyen ¡mucho escalada! El pasar tres o cuatro días a la semana en la escuela de escalada o en la pared artificial es más importante y ventajoso que el pasarlos haciendo ejercicios en el gimnasio. Una evidencia de este hecho es que los escaladores que religiosamente entrenan la fuerza en casa tienden a perder fuerza pura durante un viaje largo de escalada, pero al mismo tiempo, realizan una mejora del rendimiento en las ascensiones. Sus progresos en la habilidad por la escalada superan. frecuentemente, sus pérdidas de fuerza.

Todo ello quiere decir que puedes simplemente escalar mucho e ignorar todas las demás facetas del rendimiento. Los mejores escaladores claramente se centran en unir todo el puzzle y esto, indudablemente, incluye un entrenamiento de fuerza frecuente.

He escrito este libro con la esperanza de ampliar tu conocimiento en muchas de las facetas que afectan al rendimiento en la escalada. Lee el libro de principio a fin y vuelve a echarle un vistazo regularmente para mantener frescas en tu mente las ideas y las técnicas. Aplica la información, entrena duro y de forma inteligente y ¡decídetes a superarte!



*Eric Hörst en la primera ascensión a "Just send it" (5.13c, 8a+), Oeste de Virginia. Foto de Carl Sample*

## **CAPÍTULO 1. Aprendizaje Motor y Rendimiento**

*Sométete a un infierno infinito para conseguir algo que parezca fácil.*  
**Miguel Ángel**

La escalada es un deporte muy exigente. Requiere ciertas capacidades físicas como la fuerza y la resistencia. También exige el desarrollo de habilidades especiales -como la técnica, el equilibrio, solución de problemas, lectura de agarres, etc. Tanto la condición física como la habilidad tendrás que utilizarlas en situaciones de riesgo con el miedo, la ansiedad y la tensión que éste provoca.

En los últimos años, sobre todo con el auge de la escalada deportiva, la gente ha estado expuesta a una cada vez mayor cantidad de información acerca del entrenamiento físico específico para la escalada. Se han publicado ampliamente métodos para mejorar la fuerza, la resistencia, la capacidad cardiovascular, la flexibilidad e incluso la composición del cuerpo (el peso y la cantidad de grasa). También se le ha dado cobertura, en menor medida, a las técnicas psicológicas utilizadas para superar el miedo, el fracaso, la imagen que tienes de ti mismo, la motivación, etc.

Curiosamente, la enorme y probablemente crucial parte de "enmedio" -el estudio de la adquisición de la habilidad, la eficiente y racional planificación del desarrollo de la técnica y la solución de los problemas- ha sido casi ignorada. Por tanto, nada me pudo hacer más ilusión que el poder contar con el Dr. Mark Robinson para que realizara una aproximación al tema de las habilidades motoras y el aprendizaje.

Espero que sirva para fomentar algún interés en dicho campo. Estoy seguro de que a los escaladores les vendría bien el estudiar este tópico olvidado.

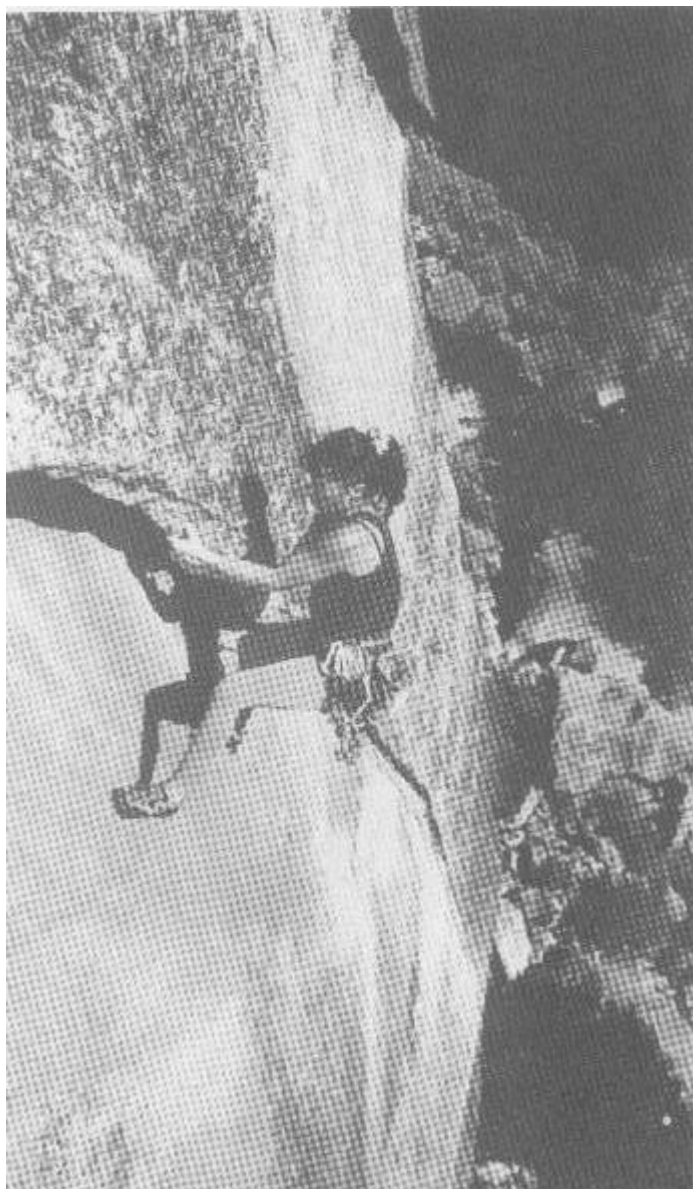


## **HABILIDADES MOTORAS Y APRENDIZAJE**

### **Doctor Mark Robinson**

Empecé a interesarme en este campo, clave para la escalada y la vida en general, tras varias conversaciones largas y en profundidad con Lynn Hill y Russ Clune a finales de los 80. Dicho tema también surgió cuando estudiaba el proceso de recuperación del rendimiento después de una lesión en medicina deportiva. Estaba claro que el aprendizaje motor era fundamental para cualquier estudio o discusión sobre el rendimiento en la escalada.

Pero, antes de entrar en el tema de las habilidades motoras y el aprendizaje, pondré de manifiesto algunas de las falacias que suelen ser habituales en cualquier discusión acerca del rendimiento en la escalada.



*Sue McDevitt en "Crimson Cringe" 5.12a (7b), Yosemite. Foto: Chris Falkenstrein*

### **No te creas todo lo que te cuentan**

- *"Si aumento mi motivación hasta niveles fanáticos y entreno como un loco, puedo escalar cualquier cosa".*

Esto es, obviamente, ridículo; pero mucha gente actúa como si creyera que resulta cierto. Se corre el riesgo de sufrir una lesión por sobre-entrenamiento. Por supuesto, a menudo parece como si aunque sea la

falta de fuerza y resistencia lo que limita la escalada debido al fallo muscular, éste es al final el camino común por el que la mala técnica, la falta de flexibilidad o cualquier otro fallo conducen a una caída o al fracaso. Las ideas anteriores ignoran la habilidad y se concentran solamente en la condición física y el deseo. Además, existe un problema fundamental: ¡todo el mundo nace con ciertas limitaciones! Existen muchas, puede que miles, capacidades fundamentales independientes. Algunas son físicas, como la altura y el "Ape-Index" y no se pueden modificar. Otras como el tipo de fibra muscular y la distribución y proporción del cuerpo también afectan al potencial de escalada, y se pueden mejorar muy poco con el entrenamiento.

Afortunadamente, algunas cosas se pueden cambiar. Éstas incluyen la fuerza, la resistencia, la capacidad anaeróbica y la composición del cuerpo. Estos factores del rendimiento modificables se pueden desarrollar y mejorar. pero sólo dentro de los límites marcados por las capacidades subyacentes.

Según un estudio de base, tan sólo una persona de cada mil posee la capacidad innata para desarrollar a través del entrenamiento las cualidades aeróbicas necesarias para entrar en el ranking de los atletas de resistencia de élite. Por tanto, parecería que poca gente tiene la capacidad para adquirir la brutal fuerza de agarre necesaria para escalar un 8b sin importar cuál es su nivel de entrenamiento y motivación (la fuerza en el agarre parece estar determinada especialmente por la genética). En España sólo uno de cada 400 escaladores consigue encadenar una vía 8a.

- *"Si trabajo con el programa de entrenamiento de un escalador de élite, mi ejecución en la escalada mejorará rápidamente".*

Esto es también falso y extremadamente peligroso. Cada persona nace con un valor diferente para cada uno de los muchos factores (capacidades) implícitos asociados a cualquier deporte. Un individuo puede tener lo que se necesita para un sentido de la posición del cuerpo extremadamente agudo. Otro puede estar dotado con una estructura de antebrazo y una composición muscular que le dé una gran fuerza de dedos o de resistencia en el agarre. Un tercero puede haber nacido con una mente que la permita una percepción rápida de los posibles movimientos y caminos inesperados e imaginativos. Otros pueden carecer de los sesos suficientes para temer una caída. Los escaladores de élite han sido lo suficientemente afortunados como para nacer con casi todas estas cualidades.

A pesar de esto, muchas estrellas de la roca quieren atribuir sus éxitos a una gran cantidad de entrenamiento físico. Entonces, esto estimula a muchos escaladores novatos a buscar y realizar los rituales de entrenamiento de alta intensidad y a menudo peligrosos de las estrellas, mientras ignoran desde el primer momento el tema principal de la habilidades motoras y el aprendizaje (la técnica del entrenamiento).

## **Aprendizaje Motor - Una Perspectiva General**

El aprendizaje motor se puede decir que es el proceso por el que se adquieren algunas de las capacidades de movimiento corporal como andar, escribir, hablar o habilidades deportivas. Ocurre en tres estados identificables y solapados. Estos se pueden describir como cognitivo, motor y autónomo. El primero de todos es el "estado cognitivo".

### **El Estado Cognitivo**

Dicho estado implica pensar en la actividad, escuchar las explicaciones acerca de ésta o las comparaciones con otras actividades similares, proyectar en la imaginación cómo podría ser el hacerlo, una anticipación visual o kinescética de la acción, una formulación de los objetivos o de los resultados deseados del rendimiento actual.

Los primeros intentos en el citado estado son patosos, inútiles e inestables y derrochan fuerza y energía. Es lo que sientes las primeras veces que intentas hacer una vía deportiva difícil (para ti). Estudias la vía,

tratas de imaginarte los movimientos y las posiciones de descanso, y a continuación intentas escalarla, puede que mosquetoneando o en top-rope.

El resultado que se espera de los primeros intentos en cualquier actividad que requiera cierta habilidad es una ejecución imperfecta, resumiendo, un desastre. Con intentos continuados (la práctica) la calidad de la ejecución mejora.

Las capacidades implícitas envueltas en este estado son mucho más intelectuales y relacionadas con el carácter que físicas. Por lo tanto, aquellos que triunfan enseguida, que tienen un "talento natural" a menudo parecen diferentes y divergen bastante del habitual y esperado tipo de hombre duro. (Esto explicaría incluso por qué la escalada solía estar abarrotada por excéntricos, y gente del tipo matemático/físico, etc., al principio, y ahora está abarrotada por gente del tipo de surfistas/patinadores o del club de salud/tipo duro). La vieja asunción de que los gimnastas con su increíble fuerza y habilidades motoras, podrían al instante y sin ningún esfuerzo convertirse en excelentes escaladores no se ha probado aún. Aunque los deportes, obviamente, comparten ciertos requerimientos; la gimnasia tiende a resultar muy estereotipada y repetitiva, mientras que la escalada puede ser muy abierta y variable y por lo tanto basada, en parte, en capacidades implícitas muy diferentes.

### **Estado Motor**

La siguiente pieza del aprendizaje motor es el "estado motor". No es tanto un producto de un esfuerzo consciente y pensado, sino más bien un crecimiento automático de la eficiencia y la organización de la actividad a través del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, según éste responde a una práctica continuada. Se ha desarrollado un método. Los múltiples intentos y el feed-back (retroalimentación de información) desde diversas fuentes, tanto externas como internas, facilitan una ejecución más eficaz y fiable. El gasto de energía disminuye y la inercia natural del cuerpo y las extremidades se utiliza provechosamente.

Tomando como ejemplo el deporte de la escalada, este estado representaría los intentos en punto rojo (rot-punkt), cuando los movimientos y las presas se conocen, y los objetivos son desarrollar la eficacia y reservar la potencia y la resistencia para los tramos críticos. Los factores implícitos de este estado son distintos de aquellos que conducen a un éxito rápido. Implican la sensibilidad de los sensores internos del movimiento, la precisión de movimiento de las extremidades y la rapidez en la detección y corrección de pequeños errores, la sensibilidad del rendimiento ante la ansiedad o la duda, etc. Esto es, obviamente, menos fácil de conseguir bajo un conocimiento consciente o control.

En este estado el objetivo de la acción se vuelve más refinado y exigente. Los movimientos se deben hacer bien y de forma eficaz, con fuerzas de reserva, sin agotarla; no a duras penas, agotado al borde de la náusea o con las yemas de los dedos doloridas. no se debe aceptar un éxito claro al comenzar, ya que no conducirá a un mejor desarrollo final de la técnica y la eficacia. Se ha demostrado experimentalmente que marcarse objetivos exigentes produce mejores rendimientos y beneficios más rápidos. El objetivo debería ser dominar un, digamos, 7a, no simplemente superarlo.

### **Estado Autónomo**

La última etapa se conoce como el "Estado Autónomo". En este punto, las acciones son automáticas y casi no requieren atención consciente. El movimiento ha alcanzado una forma estable y pulida. Muchas veces puedes hacer varias cosas a la vez en este estado; por ejemplo, hablar mientras conduces un coche. Éste es incluso el escurridizo "estado de flotación" a menudo alcanzado por los atletas de élite; -en la escalada tan sólo se logra tras años de dedicación extrema, práctica y disciplina.

Otra característica de dicho estado es que la mente va por delante de la acción inmediata, como un maestro del ajedrez que piensa seis movimientos por adelantado. Para un observador exterior en dicha fase se destacan el estilo individual y el arte.

En el ejemplo de la escalada deportiva, este estado se experimenta al conseguir encadenar una vía difícil, pero ocurre más a menudo en la enésima repetición de una vía que ha sido una dura prueba para alguien hace tiempo o durante la escalada a vista de una persona experimentada y segura, que sube una vía que está por debajo de su máximo como escalador.

## La Diferencia entre Habilidad y Condición Física

Ahora, estando fuera de forma, puedo hacer aquello para lo que antes necesitaba estar a tope (ej. un 6b si mi grado es 7b)

Lo que antes era el nivel más alto para escaladores de élite entrenados (ej. 6b), ahora es algo común y fácil de aprender para mucha gente.

Algunas personas con una condición física excelente pueden ser, sorprendentemente, malos escaladores y otros que no están en forma pueden ser, curiosamente, buenos escaladores.

Estos hechos extraños ayudan a la comprensión de los logros en la escalada. Al diferenciar la condición física y la habilidad, se observa que algunas personas están muy capacitadas y que son capaces de escalar bien, incluso cuando están fuera de forma, mientras que otras con buena condición física siempre carecerán de la habilidad necesaria. Pero, profundizando un poco más, ¿existe alguna relación entre las dos? ¿una fuerza superior amplía las habilidades posibles o fomenta una mala técnica?

## Definición de Práctica y Técnica

Para contestar a esta pregunta se necesitan conocer primero los conceptos de práctica y entrenamiento. "Practicar" es realizar repetidamente la misma actividad con la idea de mejorar la ejecución general de la actividad específica. Por ejemplo un jugador de béisbol golpea la pelota una y otra vez para perfeccionar su habilidad bateando. De forma similar los escaladores deberían practicar escalando mucho con el objetivo específico de mejorar su habilidad en la escalada.

"Entrenar", por otro lado, implica tanto la práctica como se ha definido arriba como otras numerosas actividades que no tienen por qué ser iguales a la actividad principal, \_las cuales, no obstante, se realizan con la convicción de que mejorarán el rendimiento del deporte más importante. Incluye entre otras las pesas, correr, hacer dieta, etc. Éstas también son formas válidas de entrenamiento cuando mejoran el rendimiento del ejercicio básico, De cualquier forma, ¿resulta sorprendente la cantidad de cosas que se hacen para escalar que no son un entrenamiento válido!



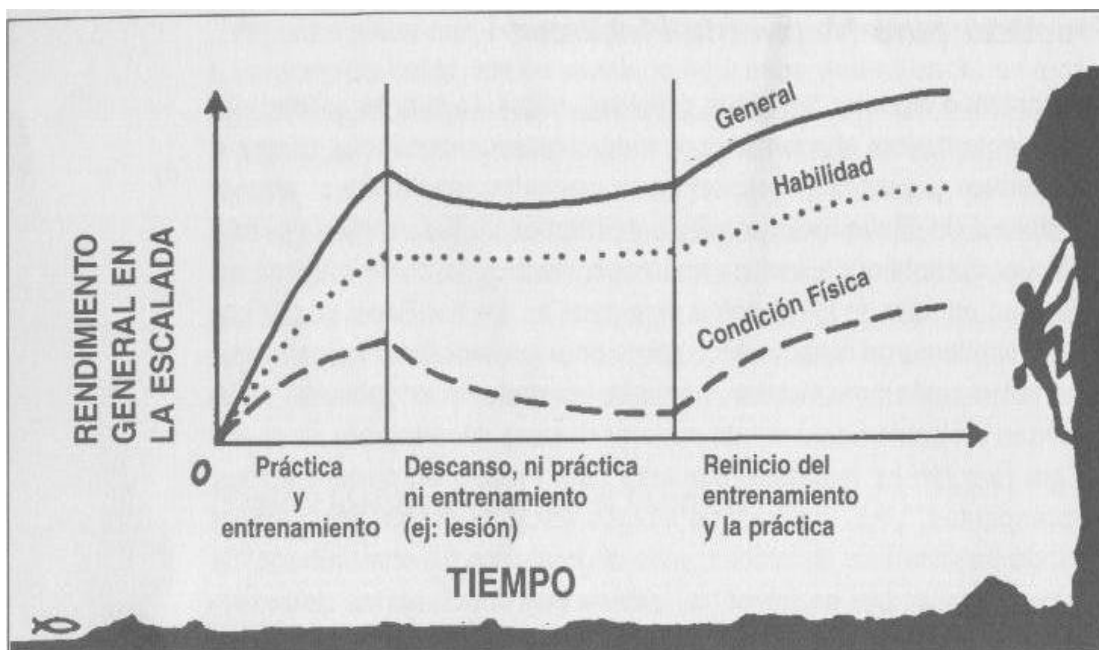
## Practicar para Mejorar la Habilidad

La práctica sigue la "ley de la práctica", según la cual la calidad del rendimiento mejora rápidamente cuando el ejercicio comienza desde el nivel básico y continúa mejorando en pequeñas cantidades, aproximándose a un último mejor rendimiento (personal). Esta mejora puede continuar durante años, incluso en tareas simples, como se muestra en el famoso estudio de los liadores de cigarrillos. La habilidad se perfecciona notablemente durante años (siete para los liadores de cigarrillos). Para tareas más complicadas, como la escalada, la adquisición de la habilidad probablemente puede mejorar durante décadas.

Esta relación se mantiene bastante bien incluso en circunstancias sorprendentes. Una, implica que incluso después de un descanso el nivel de habilidad no disminuirá; esto de hecho se ha comprobado. Si has montado en bici de pequeño, todavía hoy te acordarías de hacerlo. En actividades que impliquen poca o casi ninguna condición física la retención de la habilidad es casi perfecta después de un corto período de calentamiento, de unos cuantos minutos o unas horas, dependiendo de la habilidad. Si has conducido alguna vez un coche de marchas alcanzarás rápidamente tu nivel anterior de habilidad en unas cuantas horas, incluso después de haber conducido coches automáticos durante años. Es como si las habilidades motoras estuvieran "conectadas" dentro del cerebro y nunca se estropearan o desgastaran hasta una edad avanzada. Por lo tanto muchos de los elementos de la habilidad escalando, especialmente en rutas fáciles o en vías de gran longitud, no se pierden con la edad madura a pesar de las irritantes pérdidas de fuerza, vista, tono abdominal y la capacidad de procesar información. Existe incluso alguna evidencia de laboratorio para esta idea de la "conexión".

En un estudio se le enseñó a unas ratas (las víctimas habituales) a cómo caminar sobre una cadena suelta. Algunas zonas del cerebro de las ratas implicadas en el control motor mostraron posteriormente un incremento de las conexiones entre las células nerviosas, inexistente en las ratas no entrenadas. Por lo tanto, la práctica cambia la estructura del cerebro y este cambio estructural permanece en su sitio para un uso posterior, incluso después de no haberlo usado durante años.

Si se precisa de una condición física, la calidad del rendimiento disminuirá durante el descanso, tanto como la fuerza disminuye con la pérdida de forma y la atrofia. Esta parte del rendimiento que se basa en la condición física volverá después de un descanso o una lesión solamente a medida que ésta se recupere.



Recuerda que todos los elementos de la condición física -fuerza, resistencia, capacidad cardiovascular, flexibilidad, grasa corporal, etc.-no se comportan del mismo modo y responden de diferentes maneras, complejas e interdependientes, a la dieta, el ejercicio y el descanso. Cada una de ellas pueden disminuir rápidamente; sin embargo, como norma, se pueden recuperar, dependiendo de la cantidad perdida, en pocos semanas o meses.

## **La Relación entre la Habilidad y la Condición Física**

Para un escalador que está comenzando en la etapa cognitiva del aprendizaje motor, un nivel bajo de condición física quizá plantee problemas. Se necesita un nivel de fuerza para empezar a escalar lo suficientemente alto como para poder empezar a practicar y a desarrollar la habilidad. Por otro lado, demasiada fuerza permite al principiante superar los pasos con movimientos ineficaces y derrochadores que impedirán el desarrollo de una buena técnica, a menos, por supuesto, que este fuerte personaje se marque como objetivo una buena técnica en lugar de tan sólo subir la vía.

El problema aumenta por el hecho de que la gente tiende a desarrollar sus talentos de forma desproporcionada. Los que están muy fuertes prefieren levantar pesas. Los muy flexibles probablemente harán flexibilidad y los habilidosos, sin duda, escalarán un montón. Para la mayoría, la monotonía de trabajar en los puntos débiles tiende a ser desalentadora.

De hecho, mucho de los aparentes incrementos de la fuerza en los principiantes puede ser, perfectamente, aprendizaje. Incluso cuando levantas pesas, la cantidad de peso que se puede izar incrementa dramáticamente en la primera o segunda semana. Durante este período no se puede apreciar ningún cambio en los músculos que se utilizan. La familiarización con el ejercicio, el incremento de la eficacia y la organización neurológica del movimiento producen el aparente aumento de "fuerza".

Los escaladores de élite tienen poco que ganar practicando las formas habituales de escalada. Para estos pocos expertos de la escalada, la condición física se vuelve un factor fundamental de rendimiento. Así pueden superar la curva de la práctica cercana a su máxima habilidad potencial. De ahí que se observe el fenómeno habitual de artículos escritos por consumados escaladores, en los que describen tablas de entrenamiento mortíferas o desastrosamente estresantes, que con seguridad llevarán al escalador ordinario a la desesperación, al médico o a la frustrante sobredependencia de la condición física como único método para mejorar.

Para el escalador ordinario resulta obvio que la práctica para mejorar la habilidad es más importante y productiva que el entrenamiento de la condición física. Esto se confirma por el hecho de que grados que solían ser exclusivos de una élite entrenada, ej. 5.11a (6c) ¡ahora los realizan cualquier gordito con piernas de Elvis en una pared de la esquina del rocódromo! Por supuesto, algunas de las mejoras en cuanto al nivel se deben a un mejor calzado y al magnesio, pero creo que la mayoría de ellas se deben a un buen aprendizaje y a que ahora existen técnicas más eficaces para progresar.

Centrarse en el entrenamiento de la condición física resulta importante después de un período de descanso, este hecho lleva a mucha gente a creer que resulta mucho más prioritario de lo que realmente es. La pérdida rápida de fuerza que se produce al bajar el ritmo de entrenamiento o abandonarlo ayuda a fomentar esta creencia, las mejoras a más largo plazo y más importantes son, sin lugar a dudas, el resultado de la práctica hasta muy avanzada la media de la carrera de un escalador, cuando la fuerza específica necesaria para este deporte se vuelve realmente una limitación.

La permanencia de la habilidad y los cambios rápidos de la condición física son buenas noticias para todos aquellos que tengan que parar por una lesión o por cualquier otra razón.

## **Trasferencia de Habilidad**

En el aprendizaje motor la idea de la transferencia se relaciona con cómo la práctica o el rendimiento en una actividad acelera o mejora el aprendizaje de otras actividades (puede que también relacionadas). Un resultado sorprendente, pero en apariencia consistente, que llama la atención en este campo de estudio es que la transferencia no existe o resulta muy pequeña incluso entre actividades relativamente similares. (Cuando esto se aprecia es por lo general en el estado cognitivo del aprendizaje). De esta forma la complejidad, coordinación e integración de unos movimientos habilidosos resulta tan específica que puede obtener muy poca ayuda de otro tipo de ejercicios. Por lo tanto, sólo la escalada (la práctica) mejorará la habilidad, la técnica, el equilibrio, etc. Hacer el cabra en cadenas sueltas, dominadas con un

solo brazo, jugar al Hacky-sack y hacer surf son actividades de poca utilidad y un gasto de tiempo si lo que se pretende es mejorar la habilidad de la escalada.

## Desarrollar una gran Variedad de Esquemas

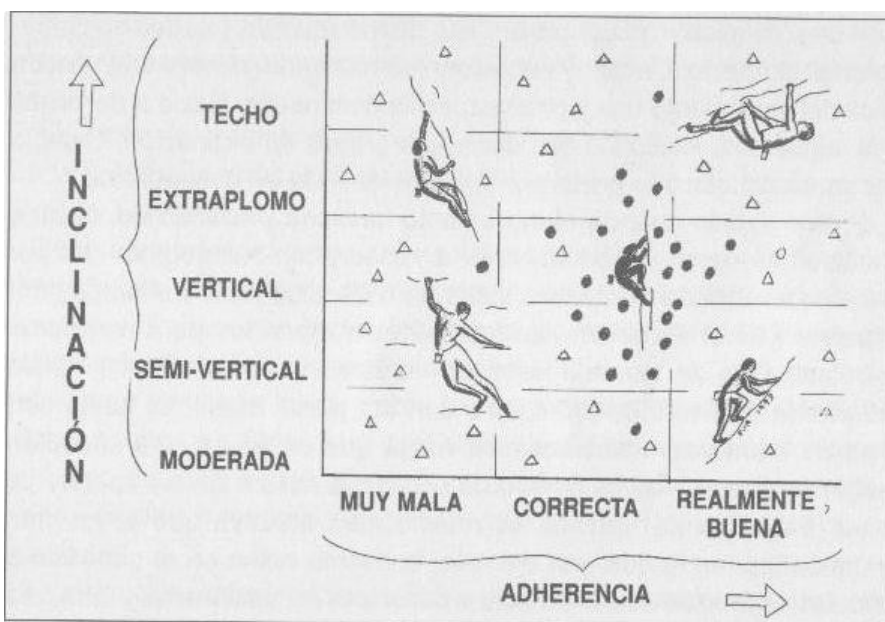
La habilidad y la técnica en la escalada son específicas del terreno en el que ésta se realice, pero existen buenas razones para tratar de conseguir una amplia experiencia, incluso aunque tu interés esté sólo centrado en un tipo de escalada. Esto se relaciona con lo que los científicos del aprendizaje motor llaman esquemas o con lo que mucha gente conoce como patrones.

Un esquema es un conjunto de reglas por lo general desarrolladas y aplicadas de forma inconsciente por el sistema motor en el cerebro y la médula espinal, para relacionar cómo mover y ajustar la fuerza de los músculos y la posición del cuerpo, etc. dados unos parámetros concretos. Estos parámetros incluyen, en el caso de la escalada, la inclinación de la roca, su adherencia, las presas y el tipo de terreno (un techo, una esquina, etc.). Cuanta más práctica y experiencia tengas, más completas serán estas reglas y más amplio el ámbito de situaciones a las que se aplican.

Los que se limitan a sí mismos a una sola zona de escalada tan sólo conseguirán la experiencia para una variedad muy limitada de adherencia de la roca, tipos de presas, terreno, etc. Las reglas que desarrollen se aplicarán tan sólo a este tipo de situaciones e incluso no lo harán especialmente bien en otras variedades de la propia especialidad que han escogido. Cuando viajen a nuevas zonas, terminarán escalando grados muchos más bajos que su nivel o debatiéndose con vías del mismo grado que el que están acostumbrados a realizar en su zona.

Por otro lado, se ha visto cómo escaladores acostumbrados a viajar podían aparecer en zonas relativamente especializadas como Pedriza o Montserrat, realizar las vías más difíciles en tiempo récord y a continuación seguir y establecer nuevos niveles. Escalando en un gran número de zonas y en diferentes tipos de rocas, estos escaladores han ampliado el archivo del esquema.

"Si una de las competiciones internacionales de escalada se desarrollara en un off-width extraplomado de 8a, probablemente veríamos a algunos participantes que intentarían ascender la vía por la cara lisa de la pared a ambos lados de la grieta."- John Long.



*La inclinación y la adherencia pueden ser parámetros definitivos para los escaladores. Aquellos con una amplia experiencia desarrollarán buenos esquemas, que se podrán utilizar en una amplia variedad de posibilidades (triángulos). Estos atletas pueden fácilmente poner a punto cualquier movimiento adecuado a las exigencias de una zona en particular. Los especialistas (círculos) tendrán esquemas muy limitados - inútiles en zonas desconocidas.*

Una vez tuve una experiencia con un especialista en boulder de la zona. en California. Este hombre era capaz de resolver problemas increíbles que pocos más podían repetir; de cualquier forma era obvio que sus habilidades estaban limitadas porque tenía dificultades escalando un 6b en sus poco frecuentes viajes. Un día, cuando intentó explicarnos uno de los problemas más "fáciles" de su zona de escalada. se pusieron de manifiesto la sorprendente cantidad de limitaciones que tenía. Giraba y brincaba ascendiendo sin esfuerzo hacia una presa que se había roto hacía poco y entonces cayó. Se había agarrado con un vistoso movimiento a donde la presa solía estar, sin mirar, solamente para aterrizar sobre su trasero. A la semana siguiente, la mayoría de los que practicaban boulder allí muchos de un nivel medio de habilidad, habían desarrollado una nueva secuencia de movimientos, pero no así nuestro héroe. Su reducido número de esquemas lo había limitado una vez más.

Los experimentos con el aprendizaje motor parecen demostrar que la gente que busca una amplia variedad en la práctica se convertirán con el tiempo en especialistas, incluso en el terreno que ellos mismos hayan escogido. Sin embargo, una práctica limitada puede resultar insuficiente para mejorar el nivel de un escalador deportivo.

### **Práctica Variable**

Un método eficaz que ayuda a adquirir un esquema global es la técnica conocida como práctica variable. Por ejemplo, si tienes problemas con un movimiento en concreto o tipo de movimiento, puedes construirlo en el gimnasio. Construye un esquema haciendo primero una versión fácil del movimiento una y otra vez, estilo dominadas. Hazlo a derechas y a izquierdas. Realízalo con diferentes grados de inclinación. Cambia las presas. Coloca la presa principal ligeramente en desequilibrio.

Pronto sabrás cuándo el movimiento funciona y cuándo no. Sabrás incluso qué es lo que te hace fallar a veces y cómo corregirlo. ¿Es por falta de flexibilidad? Entonces estira los músculos y extremidades principales. ¿Es una cuestión de fuerza? Haz ejercicios para mejorarla. ¿Duele? Éste es, por supuesto, un verdadero impedimento. ¿Tienes miedo de que te falle el impulso con los pies? Entonces hazlo con apoyos cada vez más pequeños hasta que saltes en una situación segura y desarrolles un criterio de confianza acerca de los apoyos de pies. Este tipo de práctica es mucho más efectiva que otras más bloqueadas en la que, por ejemplo, la misma rutina en el gimnasio o circuito de boulder, bien de sobra conocido, se hacen una y otra vez hasta que la fatiga aparece.

### **Conclusiones Acerca de la Práctica para Desarrollar la Habilidad**

Muchos de los debates acerca del estilo y las así llamadas éticas actualmente giran alrededor de los temas sobre aprendizaje. Debería estar claro ahora que el top-rope es la forma más eficaz para aprender una nueva vía. Los planteamientos tradicionales, como descender después de una caída, no mirar hacia arriba y no ver cómo continúa la vía sube representan claros handicaps para el aprendizaje. Estos handicaps producen las cómicas escenas de una persona que parece flotar sin esfuerzo, pasando a través de múltiples tramos complicados hacia un punto en lo alto, donde de repente aparece tembloroso y vacilante en movimientos relativamente sencillos.

El aprendizaje resulta lento y difícil en estados de exhaustación, miedo, prisas y poca información. Por el contrario la aproximación al aprendizaje de nuevos movimientos resulta más efectiva y eficaz con una mente relajada, fresca y despierta. Es mejor que practiques las nuevas habilidades (desarrollar un esquema sólido) al principio de tu sesión de entrenamiento y que hagas algún top-rope en rutas que sean demasiado difíciles para ti.

### **Preparación Física para la Escalada**

"Caminar por una cadena suelta favorece el equilibrio en la escalada. Laá-d6Friinadas y las series de dorsales son los mejores ejercicios para la escalada. La sentadilla puede favorecer un montón a la escalada porque con ella se adquiere una coordinación total de la potencia del cuerpo".



"La tabla de entrenamiento es el mejor camino para desarrollar de forma práctica la resistencia de los dedos así como las pelotas de goma para los agarres, etc".

Estas afirmaciones, todas incorrectas por cierto, plantean la cuestión alrededor de qué tipos de entrenamientos son válidos para mejorar la escalada. Obviamente, todas las formas de escalada constituyen un entrenamiento válido, ya que producen ambas cosas; mejora de la habilidad y condición física. Pero, ¿cómo escoges las otras? Dos conceptos ayudan a aclarar este problema: Las ideas "específico" (entrenamiento específico para escalar) y "transferible" (los beneficios obtenidos, digamos levantando pesas, que pueden transferirse a la escalada).

La distinción entre condición física y habilidad también clarifica ala cuestión. Las conclusiones son:

1) sólo la escalada por sí misma -llámala "práctica"- conduce a una mejora de la habilidad. El resto de las actividades o no tienen efecto o es tan pequeño que hacen que sean una pérdida de tiempo si el objetivo es escalar.

2) El entrenamiento de la condición física conduce a mejoras en la escalada sólo si perfecciona algún aspecto de la condición física que esté limitando el rendimiento o que se necesite a nivel básico para el aprendizaje de una nueva técnica.

### **El "Efecto Entrenamiento"**

Un principio básico de la ciencia del ejercicio es que la adaptación por el ejercicio se produce sólo en aquellas partes o sistemas del cuerpo que se trabajan. Por ejemplo, el correr produce adaptaciones favorables en las piernas, el corazón y los pulmones (es decir, el pecho), lo cual mejora la capacidad para correr. A esto se le llama el efecto entrenamiento. Los sistemas que no son forzados no muestran adaptaciones. Incluso el correr cantidades heroicas de kilómetros no produciría cambios favorables en los brazos. Las adaptaciones producidas por el correr sí se transfieren de alguna manera a otros deportes que dependen de las mismas partes o sistemas del cuerpo, por ejemplo, montar en bicicleta. A pesar de todo, el efecto no es muy grande.



*Lew en "Latin  
ver" (5.12a/7b),  
with Rock, Oregón.  
Foto: Chris Falkenstein*

En la escalada, obviamente, necesitas fuerza de brazos y resistencia (especialmente en el agarre), una flexibilidad razonable, un mínimo exceso de peso (tanto de grasa como de músculo en las zonas periféricas), una capacidad cardiovascular ordinaria y fuerza de piernas. De modo que, el efecto que pudiera tener el correr en la escalada se esperará que sea pequeño pero positivo, fundamentalmente porque mantiene el nivel de grasa bajo y la condición del sistema cardiovascular.

¿Qué ocurre con otros ejercicios, como por ejemplo las pesas? Lo que sucede es que el entrenamiento de pesas resulta muy específico. El entrenamiento isométrico del codo en una posición de digamos 90 grados tiene muy poca transferencia a la fuerza isométrica del bíceps colocado en algún otro ángulo (digamos 60 grados). Hacer flexiones y extensiones de bíceps (curls) a una velocidad lenta produce, sorprendentemente, muy poca mejoría en la fuerza cuando éstas se hacen rápido. La fuerza del agarre muestra una considerable cantidad de fuerza específica dependiendo de la forma del agarre, la posición de las muñecas y codos, el nivel de los músculos que están por encima del corazón, el tipo de contracción, etc. Consecuentemente, conducir tu coche mientras aprietas una pelota de goma es prácticamente inservible como entrenamiento para la escalada.

A pesar de todo esto, algunos ejercicios que favorecen la fuerza de brazos o la resistencia pueden ayudar a mejorar el rendimiento en la escalada. Lo específico del entrenamiento de la fuerza da muy pocas pistas acerca de cuál es la mejor forma para hacerlo.

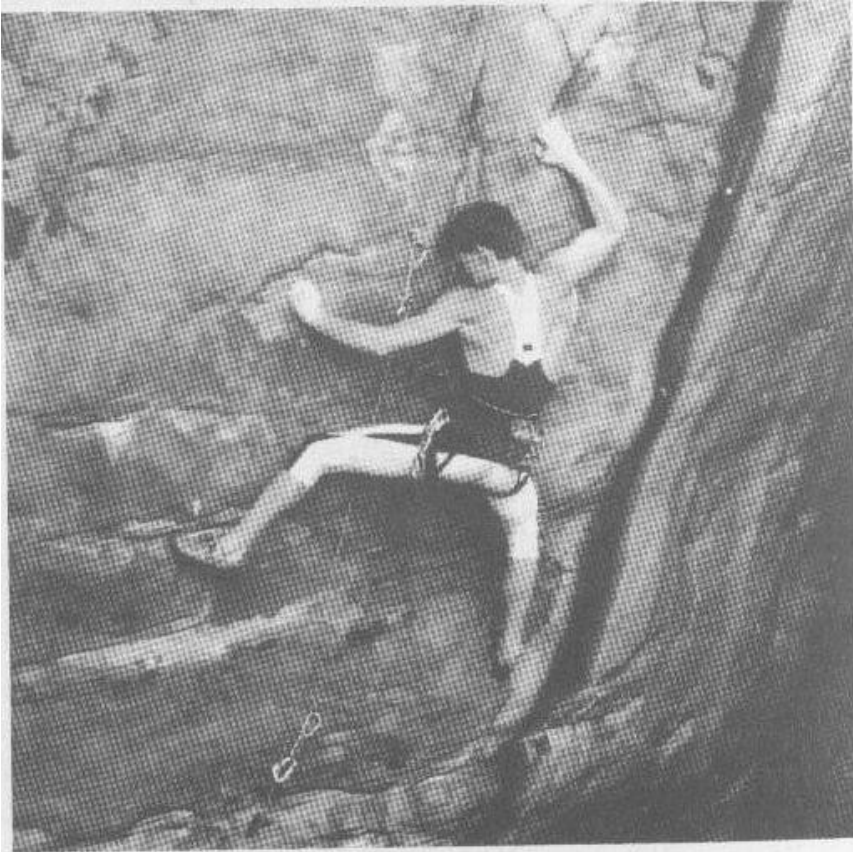
La escalada solicita los músculos en diferentes ángulos y en posiciones raras a menudo contorsionadas. Estos ángulos pocas veces se utilizan en un entrenamiento normal de pesas, el cual obliga a repetir un movimiento aislado simétricamente exacto, una y otra vez.

En escalada variar a menudo la forma del ejercicio es de gran ayuda, especialmente después de dominar y progresar en los ejercicios básicos. Haz dominadas con el agarre en arco, en arco extremo, con las palmas hacia afuera y hacia dentro, con los brazos en diferentes posiciones, con un pie apoyado en un banco, etc. (Esto dejará perplejos y a veces molestará a los puristas del culturismo -coméntales que estás utilizando el "principio de confusión muscular"). Trata de evitar el realizar los ejercicios en posiciones incómodas o dolorosas.

La sentadilla no es muy útil. Sirve de poco para mejorar la condición física específica de la escalada. La gente que puede subir las escaleras de dos en dos tiene toda la fuerza de piernas necesaria para la mayoría de las escaladas. Existe, incluso, algunas cuestiones referentes al peso: pocos escaladores querrían ascender por un acantilado arrastrando unos muslos gigantes y abultados.

Cuando estás intentando subir de grado, parece que será de gran ayuda el aumentar el entrenamiento de fuerza, incluso a pesar de que la fuerza que se gana se vuelve innecesaria en muchos casos, después de la consolidación de la habilidad en ese nuevo nivel. Debes tener cuidado de no asumir enseguida que los problemas provienen de una ausencia de fuerza. A menudo se deben a poca flexibilidad, falta de confianza (un sentimiento de fuerza da mucha confianza) o a algunos fallos en la técnica de más fácil solución.

## Carrera Campo a Través



*Eric Hörst en "Sweetest Toboo" (5.13b/8a), NRG.  
Foto de Rick Thompson*

El correr campo a través está obviamente en conflicto con el citado concepto de especificidad. De hecho, los únicos deportes en los que la carrera campo a través parece válida son los deportes aeróbicos de resistencia, popularizados por el fenómeno del triatlón. Por supuesto que el correr campo a través puede distraer al escalador de su deporte principal y por lo tanto ser más saludable, y reducir el riesgo de una lesión. También puede ayudar a equilibrar el desarrollo muscular, particularmente de los "músculos de empuje" en los hombros y brazos, lo que reducirá el riesgo de lesión.

### **Tabla de Entrenamiento para los Dedos**

Como último ejemplo, consideremos el análisis de la tabla de entrenamiento para los dedos. Utilizándola de la forma tradicional -colgado de las presas durante un tiempo determinado (x segundos o minutos, hasta el agotamiento, etc.)- no se mejorará la capacidad cardiovascular. Producirá algún incremento de la resistencia y fuerza de brazos, pero ésta será de alguna forma específica de esas presas en concreto y de la posición de brazos adoptada. No se pueden esperar mejoras en la flexibilidad, y además el sobreestiramiento de los codos y los hombros puede producir lesiones.

¿Mejorará la destreza? Obviamente, aprendes cómo emplear las presas que aparecen en la tabla bastante bien. Pero el resto de tu cuerpo no se utiliza y queda colgado en una postura que siempre deberías evitar mientras escalas, es decir, sin peso en los pies. Una simple modificación puede hacerlo más útil para entrenar la destreza. Mueve los pies sobre pequeñas presas que se encuentren en la pared de atrás, y al mismo tiempo mueve tus manos en la tabla. Todo esto añadirá un cierto número de movimientos y posiciones sin reducir la adquisición de fuerza isométrica ni la resistencia - elementos que ayudan a desarrollar el aparato; aunque resulta mucho más eficaz la práctica en una pared de escalada artificial, donde los beneficios de fuerza y resistencia que se obtengan son mucho más fáciles de transferir a la escalada en roca.

Por supuesto que la tabla de entrenamiento para dedos tiene otros usos. Es un elemento que está muy bien para calentar. También ayuda a mantener la fuerza de dedos cuando no puedes escalar, ya que cuesta menos trabajo mantener la fuerza que volver a ganarla.

## **Conclusión**

Hasta aquí, sólo he comentado las ideas más obvias y generales del aprendizaje motor y su aplicación a la escalada. De todas formas, creo que si tienes en cuenta y utilizas esta información te ayudará a conseguir un nivel más alto de rendimiento.

Otros importantes conceptos de las habilidades motoras y el aprendizaje están pendientes de ser aplicados a la escalada. Se pueden encontrar pistas y trucos para trabajar una vía de forma más eficaz. Un buen ejemplo es el "encadenamiento hacia atrás", -aprender la escalada hacia atrás, desescalar (destrepar)- ¿más eficaz? ¡Probablemente sí! ¿Debería practicarse cada movimiento en una vía sin un orden preestablecido? Probablemente no. Existen muchos más ejemplos.

A pesar de esto, no hay un método exclusivo que sea el mejor para practicar o entrenar una forma particular de escalada. Parece como si cuando la gente aprende cualquier actividad nueva, incluso los niños pequeños cuando aprenden a andar, el cerebro generara numerosas soluciones diferentes. Se prueba con todas ellas y se retienen las que tienen éxito, mientras que las fallidas se descartan (Neurología Darwinista). Las soluciones originales y creativas a los problemas del movimiento se realizan de forma rutinaria como parte del proceso de aprendizaje.

Hasta hace poco el taloneo, el lanzamiento, el yaniro, etc., simplemente no existían, y por lo tanto no se podían aprender. Alguien, o puede que mucha gente los inventaron a medida que aprendían a escalar, y ahora esos movimientos son habituales. Es importante el tener una mente abierta y despierta para aprender, especialmente de la gente nueva que empieza en este deporte y de aquellos, lo suficientemente audaces como para atreverse a cambiarlo.

<b>GUÍA RÁPIDA PARA EL ENTRENAMIENTO</b>	Cardiovascular	Capacidad anaeróbica	Resistencia local	Fuerza local	Flexibilidad	Habilidad	Composición corporal	Riesgo de lesión
Trabajo aeróbico con todo el cuerpo	++	0 <sup>20</sup>	+	-/0 <sup>9</sup>	0	0 <sup>3</sup>	++	∅
Trabajo aeróbico con las piernas	+	0 <sup>20</sup>	0	-/0 <sup>10</sup>	-2	0 <sup>3</sup>	+	∅
Trabajo aeróbico con los brazos	0 <sup>1</sup>	0 <sup>20</sup>	+	-/0 <sup>9</sup>	0	0 <sup>3</sup>	+	∅
Tabla de dedos	0	+	+	++	0	0/+ <sup>4</sup>	0	±
Campusus	0	++	0/+	++	0	0/+ <sup>23</sup>	0	± <sup>21</sup>
Boulder (11)	0	++	+	+	0	++	0	± <sup>5</sup>
Rocódromos	0/+	+	++	+	0/+	++ <sup>12</sup>	0	± <sup>5</sup>
Top rope	0/+	+	++	+	0	++	0	± <sup>5</sup>
Series de escalada	0/+	+	++	+	0	+	+	± <sup>5</sup>
Hangdogging	0	+	0/+	0/+	0	++ <sup>16</sup>	0	∅ <sup>6</sup>
Estilo tradicional	0	+	0/+	0	0	+ <sup>16</sup>	0	±±
Pesas	0	0/+	+	++	0/+ <sup>13</sup>	0 <sup>7</sup>	- <sup>7</sup>	∅ <sup>7</sup>
Flexibilidad	0	0	0	0	++	+	0	∅
Cadena suelta y Trucos	0	0	0	0/+	0	0/+ <sup>3</sup>	0	0
Visualización	0	0	0	0	0	+	0	0
Dieta (14)	Var.	0/-	-	-	0	0	+/-	±
Intervalos: todo el cuerpo (17)	0/+	++	+	+	0	0	0	± <sup>19</sup>
Intervalos: brazos (18)	0	+	+	+	0	0	0	± <sup>19</sup>
Ejercicios excéntricos tren superior	0	0/+	0/+	++ <sup>22</sup>	0	0	0	±± <sup>21</sup>

++ = Muy favorable  
 + = Favorable  
 0 = Sin efecto  
 - = Efecto contrario

∅ = Se disminuye el riesgo de lesión por sobreuso  
 ± = Aumenta el riesgo de lesión por sobreuso  
 Var. = Variable

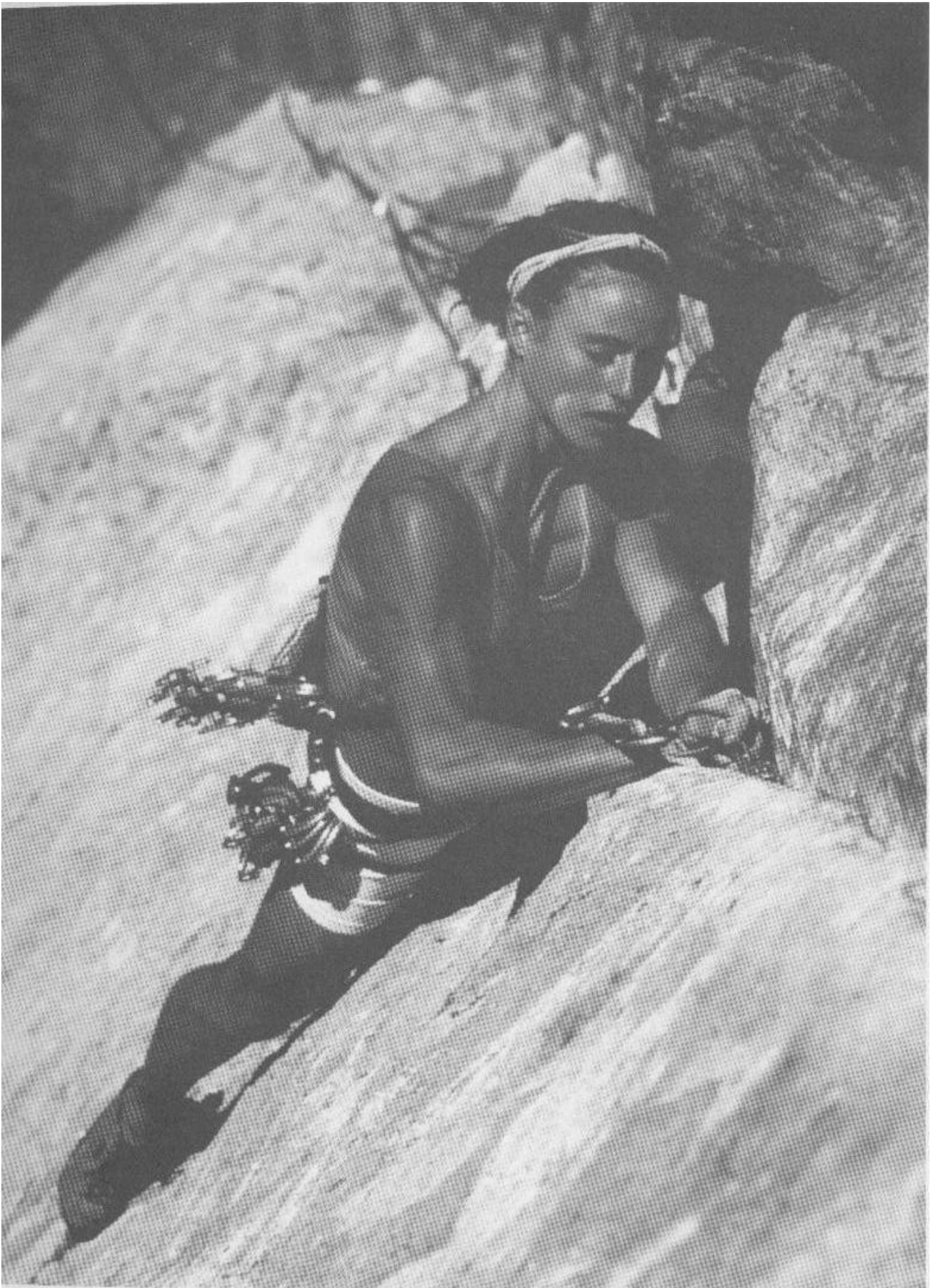
### Guía para Entrenar - Notas del cuadro

1. Los músculos de los brazos no están capacitados para producir un –aumento significativo de la

capacidad cardiovascular. Puede tener efecto en individuos muy musculados.

2. El correr, montar en bici, etc., todos estos ejercicios producen agujetas a menos que se estire antes y después del ejercicio.
3. El ejercicio aeróbico repetitivo o programado, no contribuye a los programas motores que se utilizan en la escalada.
4. Con la tabla de entrenamiento se utilizan los músculos de la parte superior del cuerpo en una serie de posiciones que no se suelen emplear en la escalada, es decir, sin contacto de los pies. Podría mejorar algo si se usará con el apoyo de pies, aunque la ausencia de movimiento continuaría siendo una desventaja.
5. Toda simulación de un ejercicio conlleva un riesgo de lesión por sobreentrenamiento; cuando éste se combina con mucha escalada o se realiza muy a menudo.
6. La técnica del top-rope es lo mejor para evitar lesiones.
7. Abusar de las pesas puede favorecer una mala técnica (ver el texto) y generar un peso muscular excesivo.
8. Puede haber un pequeño beneficio positivo, pero que no vale la pena el tiempo necesario para ello.
9. Un entrenamiento muy fuerte de resistencia puede producir una pérdida de fuerza en los músculos utilizados y disminución del tamaño de la fibra muscular.
10. Comer exclusivamente puede provocar atrofia en los brazos (por ejemplo, los corredores de maratón). A menos, que se combine con ejercicios de fuerza para el tren superior.
11. Depende del tipo de boulder que se haga. El boulder puede simular casi cualquier tipo de escalada. por ejemplo, mediante circuitos.
12. Las paredes artificiales difieren en algún modo de la roca natural. La transferencia de habilidad es menor.
13. La pesas con una gran variedad de movimientos pueden mejorar la flexibilidad. Los músculos abultados pueden reducir la variedad de movimientos.
14. Dietas bajas en calorías, regímenes para perder grasa.
15. Tener poca grasa corporal equilibra la masa muscular de los músculos relacionados con la escalada.
16. El estilo tradicional agudiza las habilidades para leer la roca ("percepción"), tomar decisiones y planear la secuencia ("procesamiento de la información"). El top-rope agudiza las actividades físicas de la ejecución de los movimientos y acelera el aprendizaje de ascensiones duras o secuencias, de este modo, evita lesiones.
17. Por ejemplo utiliza un simulador de escalada ("versaclimber") con la mayor resistencia o inclinado hacia atrás, intervalos en esquí de travesía, etc.
18. Por ejemplo, frenchies o el Enduro Master a la mayor resistencia.
19. Un esfuerzo de alta intensidad. Arriesgado.
20. En niveles altos de intensidad (90-100% mVO<sub>2</sub>) puede producirse una mejoría de la tolerancia del ácido láctico, y por tanto, un incremento de la capacidad anaeróbica. Una "resistencia mental" puede que también ayude en este nivel de intensidad.

21. Riesgos importantes, excepto para aquellos individuos que estén muy entrenados. Entrenar una o dos veces a la semana.
22. Si se hace correctamente, añade incluso algo de pesas para favorecer los tejidos, tendones y ligamentos.
23. Un beneficio positivo para las rutas extraplomadas con puntos muertos o movimientos dinámicos.



*Tiffany Levin desafiando a la roca en Independence Pass, Colorado.  
Foto: Chris Goplerud.*



## CAPÍTULO 2. Entrenamiento de Fuerza

*La única forma de descubrir los límites de lo posible es adentrándose en ellos hacia lo imposible.*  
**Arthur C. Clarke**

De acuerdo ¡aquí está! Lo que todo el mundo quiere. El capítulo acerca del entrenamiento de la fuerza. Sí, te ayudará a ponerte más fuerte, pero esto no te valdrá necesariamente para escalar mejor. Si no entiendes esta afirmación, entonces, por favor, vuelve al Capítulo 1.

Los trece apartados del presente capítulo te mostrarán ejercicios para entrenar la fuerza y métodos de entrenamiento. Lee cada uno de ellos a conciencia; sin embargo, se consecuente al decidir cuál o cuáles son los mejores para ti y tu habilidad de escalada.

Trata de evitar la tendencia natural de concentrarte tan sólo en los artículos que contienen ejercicios gimnásticos nuevos y excitantes, como los del apartado del Super Reclutamiento. Las piezas fundamentales de este capítulo pueden ser perfectamente el punto de vista de Todd Skinner en Entrenando en fisura e, incluso, la Escalada en rocódromos de Mike Pont. No te pierdas los dos últimos artículos acerca de el masaje deportivo y los estiramientos. Tienen técnicas de entrenamiento que puede que desees utilizar ¡hoy mismo!

Finalmente, presta especial atención al primer artículo. "Romper las ataduras". Te ayudará a decidir si lo que tu necesitas realmente es más entrenamiento de fuerza. Posiblemente, la mayoría de los escaladores obtienen mayores beneficios de aumentar la atención en la técnica de escalada y el entrenamiento mental, que de una nueva preparación física de fuerza. La fuerza es importante para escalar, pero el tiempo invertido en mejorar la técnica y el control mental dará resultados mayores y más rápidos.

### **ROMPER LAS ATADURAS**

La lucha por alcanzar el punto máximo del rendimiento empieza por conocer tus pautas escalando en las paredes, en el gimnasio y en la vida en general. Debes ser consciente de tus fuerzas, debilidades y deseos relacionados con la escalada, ya que, sin este conocimiento te faltará, en última instancia, la potencia para triunfar.

Reconocer tus fuerzas será muy fácil, es humano pensar y practicar aquello que dominamos. Por ello, considero que tus puntos fuertes son realmente lo que te hace más débil, ya que consumen el tiempo y la energía que deberías estar utilizando en otras partes.

Por lo tanto, el llegar a identificar tu debilidad te exigirá un cambio paradigmático - un cambio dramático en la forma que tienes de "verte" a ti mismo. Debes romper con lo de siempre y centrar tu trabajo en esas debilidades. Sólo entonces te acercarás a tu verdadero potencial.

Muchos escaladores, entre los que me incluyo, han derrochado años muy valiosos practicando y entrenando aquello en lo que ya destacaban de hecho; mientras que, "las cadenas" de su debilidad los mantenían sin darse cuenta estancados. De modo que, identifica tus debilidades y ¡rompe las ataduras!



*Lisa Hórsf superando "Exoduster" (5.10b/6b), New River Gorge, al oeste de Virginia.*

### **Plantearse las Preguntas Correctas**

La mejor forma de identificar tus debilidades es planteándote una serie de preguntas detalladas.

Para identificar tu debilidad psíquica y técnica empieza por preguntarte cuestiones como: ¿no consigo terminar una vía porque mis bíceps se agarrotan, o se cansan antes los antebrazos? ¿Empeora mi trabajo de pies cuando las cosas se ponen feas? ¿Escalo demasiado despacio y me paralizó al analizar? ¿Me falta flexibilidad para apoyarme en las presas que necesito? ¿Agarro demasiado fuerte la roca cuando me entra la ansiedad? ¿Me falta fuerza para traccionar en las presas más pequeñas? ¿Llevo demasiada grasa como para librarme de la fuerza de la gravedad? ¿Son mis músculos apropiados para la playa, pero demasiado grandes y pesados para escalar vías inclinadas?

Algunas de las preguntas para identificar los errores mentales son: ¿me caigo reconociendo la secuencia de movimientos o fallo cuando intento probar algo nuevo? ¿Me saboteo a mí mismo antes de abandonar el suelo pensando en todo lo negativo que puede afectarme? ¿Lo intento con demasiada fuerza o no con la suficiente? ¿Sé qué es lo que me tengo que decir a mí mismo cuando la situación empeora? ¿Vuelvo lo

negativo positivo, o soy el "Rey de las Lamentaciones"?

### **Tres Pasos para Lograr el Éxito**

Ahora que eres consciente de algunas de tus debilidades puedes empezar a convertirlas en fuerzas con los siguientes métodos:

- Conoce tus resultados - Escribe, y visualiza regularmente, aquello que quieres conseguir. El creer en ello hará que se convierta en realidad.
- Actúa - Nada que valga la pena se logra sin un poquito de trabajo, sufrimiento y riesgo. ¡Empieza hoy mismo!
- Ten agudeza sensorial. ¿Tus acciones están produciendo los resultados deseados? Si no es así, modifica o cambia tu enfoque.

El tercer paso es crítico. Es muy común quedarse estancado en rutinas de entrenamiento o de escalada que ya no son efectivas. ¿Has quedado atrapado por un ritual de entrenamiento que siempre es el mismo? o ¿escalas en la misma zona una y otra vez? Si es así, te estás engañando a ti mismo. ¡Debes ser dinámico y arriesgarte!

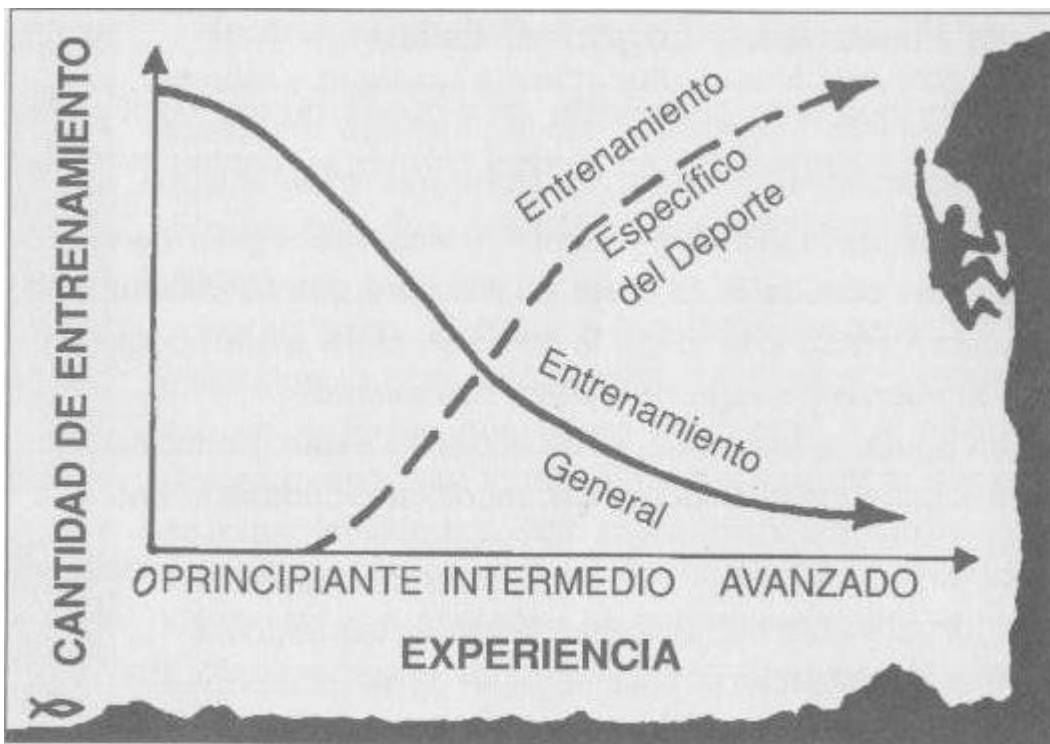
### **El Compromiso y el Deseo de los Equilibradores**

Por último, debes revisar tu grado de compromiso. Según tu nivel normal de habilidad, ¿tienes bastante ánimo y estás comprometido lo suficiente como para alcanzar tus objetivos? Si no es así, debes, o comprometerte más, o reducir tus objetivos. Afortunadamente escogerás la primera opción y ¡te decidirás a triunfar!

### **DISEÑA UN PROGRAMA DE FUERZA**

En los últimos años puede que ningún otro deporte haya experimentado un incremento tan dramático del rendimiento atlético como la escalada en roca. Hoy un escalador medio es capaz de un nivel que hace apenas una década tan sólo alcanzaban unos pocos escaladores, y el número de gente que escala a niveles extremos está aumentando vertiginosamente.

Existen varias razones para explicar dichas mejoras, incluidos los pies de gato con goma cocida, las tácticas de la escalada deportiva, y, es particularmente significativo, el hecho de que mucha gente se fuerza a sí misma en el gimnasio tanto como en la roca. De cualquier forma, en la escalada, como no ocurre con otros deportes, existe muy poca información para dirigir a la gente hacia formas de entrenamiento más seguras y efectivas; un hecho que se refleja en la gran cantidad de escaladores que se lesionan realizando entrenamientos inadecuados o en las paredes.



## **Cómo Entrenar**

Al entrenar cualquier deporte existen dos aspectos que se tiene que tener en cuenta: el desarrollo general (multilateral) y el entrenamiento específico. Los entrenamientos tanto del escalador novato como del experimentado incluirán ambos aspectos, pero en proporciones diferentes.

La sesión del principiante consistirá principalmente en ejercicios generales, tales como un circuito de entrenamiento (del tren superior y del inferior), una actividad aeróbica (carrera continua) y ejercicios de flexibilidad; todos ellos encaminados a conseguir una base física sólida. Estos ejercicios deberían ser diseñados para mejorar toda tu fuerza muscular y resistencia, así como la capacidad de los ligamentos y los tendones. Aunque el principiante sólo pueda realizar un número limitado de ejercicios, la atención debe centrarse en un desarrollo equilibrado antes de comenzar con ejercicios específicos del deporte más especializados.

Un escalador de nivel intermedio debe invertir algo así como la mitad de su tiempo de entrenamiento en ejercicios específicos diseñados para imitar los movimientos y posiciones extremas de una ascensión complicada; trabajando para llegar más tarde a entrenar principalmente con dichos ejercicios. El cuerpo responde a través de las adaptaciones del sistema nervioso central, los tejidos de contacto y los músculos. Concentra la mayor parte del tiempo en los ejercicios que más trabajen "los músculos de tracción" - espalda, bíceps y antebrazo - para aumentar la fuerza pura y la resistencia. Por desgracia, estos ejercicios pueden provocar lesiones fácilmente, sobre todo en los tendones. Añádelos gradualmente y realízalos solamente después de un buen calentamiento.

Cada persona, a pesar de su nivel de destreza, debe entrenar de acuerdo con sus necesidades, potencial y deseo. Cuando desarrolles un programa individualizado, ten en cuenta tus fuerzas y tus debilidades escalando (puedes preguntárselo a un amigo para tener una visión más objetiva). Si normalmente tu límite es la técnica y no la fuerza, deberás pasar más tiempo en la roca que en el gimnasio. Si tu técnica supera tus capacidades físicas, entonces necesitarás llevar a cabo un entrenamiento específico en el gimnasio.

Al evaluar tus parámetros físicos no te descalifiques en relación con el resto de tus compañeros, ya que, la traslación de las fuerzas y debilidades individuales, el porcentaje de grasa corporal, la flexibilidad, la potencia y resistencia de los "músculos de tracción" y la condición de los músculos antagonistas a la habilidad en la escalada real varían ampliamente. En su lugar, concéntrate en las barreras que la falta de condición física le impone a tu forma de escalar.

## **Marcando el Objetivo**

El marcarse un objetivo es una motivación muy fuerte para entrenar. Sé concreto con las fechas y los acontecimientos, como "veinte dominadas el día uno de diciembre," o "cinco kilos perdidos el día uno de febrero". Haz también una lista de ascensiones específicas o de tus finalidades escalando.

## **Planificación**

Los horarios de entrenamiento pueden que sean difíciles de planear y, a menudo, más difíciles de cumplir. De cualquier forma un "plan de juego" escrito es esencial para cualquiera que se tome en serio el entrenamiento. Planea la cantidad y el orden de los ejercicios para una preparación en particular, tu horario de entrenamientos para una semana en concreto y una planificación a más largo plazo.

## **Entrenamientos Diarios**

El realizar un calentamiento completo antes de empezar a entrenar o a escalar es de gran importancia. Empieza por un pequeño calentamiento general con un poco de carrera suave, bicicleta o saltar a la cuerda; a continuación, estira las partes del cuerpo que más se vayan a utilizar en el entrenamiento. Si piensas hacer un poco de boulder, hazlo antes de los ejercicios en el gimnasio; de modo que, tanto el cuerpo como la mente estén frescos. Esto es crítico, ya que así, tu técnica puede formarse realmente; también hace que la sesión sea más divertida. Una vez en el gimnasio empieza por los ejercicios generales; de esta forma estarás completamente caliente para los más específicos.

Una vez en los ejercicios específicos del deporte, empieza por aquellos que trabajan la fuerza pura (ejercicios que producen el agotamiento muscular en menos de veinte segundos) y continúa con los más fatigosos que trabajan la resistencia (agotamiento entre 20 segundos y dos minutos). Termina con los músculos más pequeños; los antebrazos, por ejemplo. Ocupa los últimos minutos del entrenamiento con alguna actividad de vuelta a la calma, como la flexibilidad.

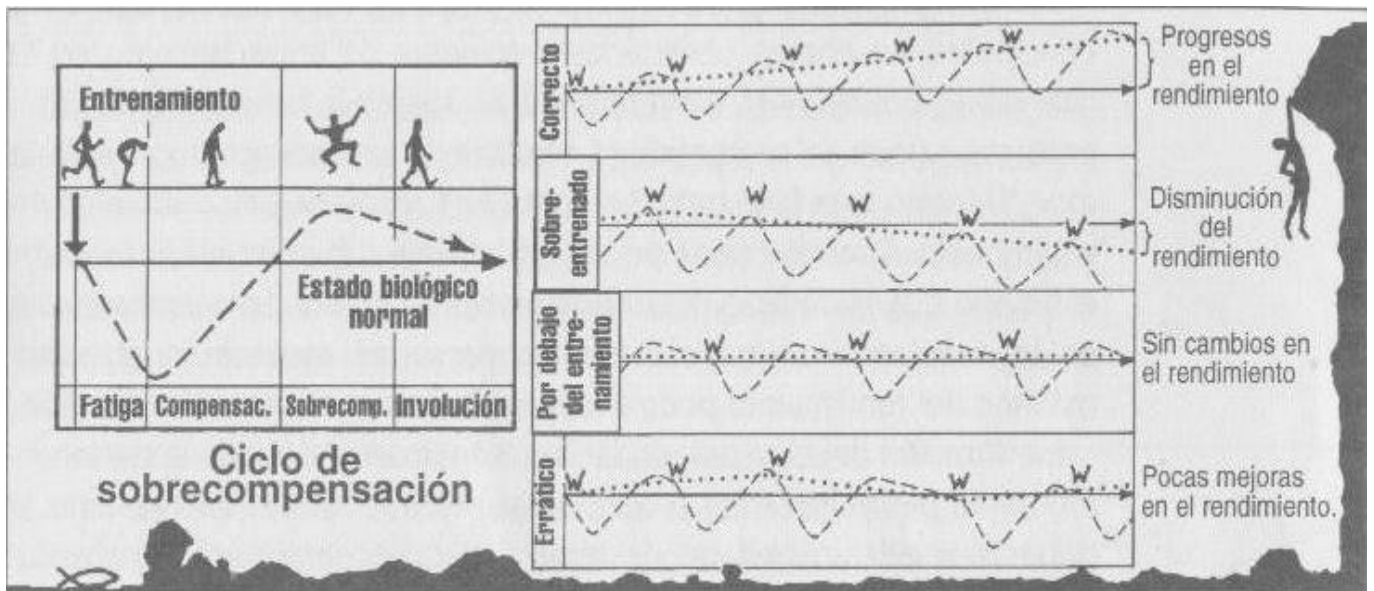
## **Programación Semanal**

Un programa de entrenamiento semanal puede parecer innecesario, especialmente si eres uno de esos fanáticos del entrenamiento que van al gimnasio diariamente sin embargo, muchos programas de entrenamiento (rutinas) son menos productivos de lo que podrían ser. Planea tu entrenamiento a menudo y con cuidado, teniendo en cuenta que el tiempo de descanso y recuperación es tan importante como el de entrenamiento.

Mientras sigues un entrenamiento tu cuerpo pasa por muchos cambios. El estímulo del entrenamiento debe ocurrir con la frecuencia correcta para obtener el máximo efecto. Si estás escalando mucho debes limitar a uno el número de días que vas al gimnasio. Para los escaladores de fin de semana lo mejor es, por lo general, entrenar dos veces a la semana la fuerza. En una fase de entrenamiento puro, como en el invierno, el escalador típico obtendría mejores beneficios de tres entrenamientos distribuidos equitativamente (cuatro para un escalador avanzado).

Planea los entrenamientos de forma que le permitas a tu cuerpo el suficiente tiempo de recuperación entre sesiones. En la mayoría de los casos el tiempo de recuperación es de cerca de 48 horas, aunque puede variar entre 24 y 72 horas dependiendo de la genética, la intensidad del entrenamiento, la dieta y la calidad del tiempo de descanso. En cualquier caso, los entrenamientos espaciados correctamente y realizados de forma constante te proporcionarán los progresos más interesantes.

El entrenar sin descanso o el sobreentrenamiento puede provocar lesiones y pérdidas de fuerza.



El dejar demasiado tiempo de descanso entre un entrenamiento y otro también limita el crecimiento. En la mayoría de los casos un descanso de más de 72 horas entre cada sesión hace que el programa de entrenamiento se convierta en un régimen de mantenimiento, como mucho.

Finalmente, incluso los más disciplinados pueden encontrar que sus entrenamientos empiezan a volverse erráticos. Puede que realices varios entrenamientos muy buenos y bien espaciados y que a continuación, por cualquier razón, te pases una temporada alejado del gimnasio. Este tipo de programaciones de, ahora sí, ahora no, tienen poca o nula incidencia en el crecimiento de fuerza.

## Periodización

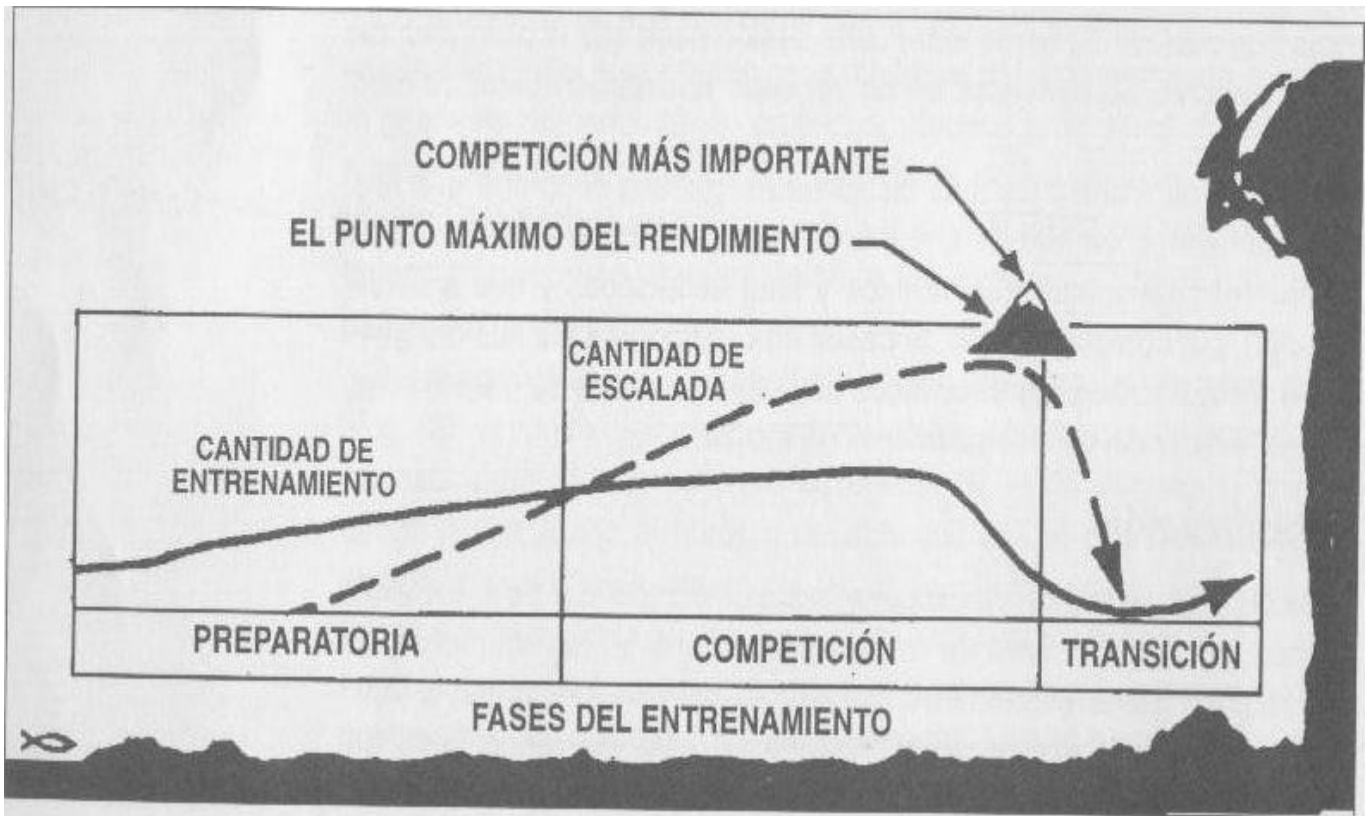
Cualquiera, desde un principiante hasta un competidor de la copa del mundo atraviesa un ciclo de rendimiento durante el transcurso de un año. Mucha gente experimenta épocas en las que se sienten a tope tanto física como mentalmente, cuando su nivel de rendimiento ha alcanzado el punto máximo.

Para un escalador que compita, este período debería coincidir con la competición más importante: puedes incluso manipular tu programación para obtener varios puntos máximos del rendimiento a lo largo del curso de un año. A los escaladores que no compiten también les gusta alcanzar el pico, pero su "campeonato" puede ser perfectamente un viaje.

Un ciclo de tres fases te permite planear tu punto máximo del rendimiento utilizando la "periodización". Las fases son: etapa preparatoria, de competición y de transición. Utilizando un calendario en el que hayas marcado tus viajes y competiciones más importantes puedes trazar una planificación para un año.

La fase preparatoria generalmente empieza fuera de temporada y principalmente abarca cantidades crecientes de entrenamiento en el gimnasio y boulder. Así, a medida que se acerca la temporada de competiciones (fase de competición), realizas un traslado gradual hacia la roca. Durante esta fase trata de mantener tu nivel de entrenamiento en el gimnasio. Cuando quede poco para el viaje o la competición reduce el tiempo que le dedicas al entrenamiento de fuerza para concentrarte en la escalada. La mayoría de las personas alcanzarán el punto máximo del rendimiento poco después de comenzar esta disminución.

La duración del pico del rendimiento de un atleta puede variar enormemente de un individuo a otro. A este estado de alto rendimiento le debería seguir un período de transición o de entrenamiento menos intenso.

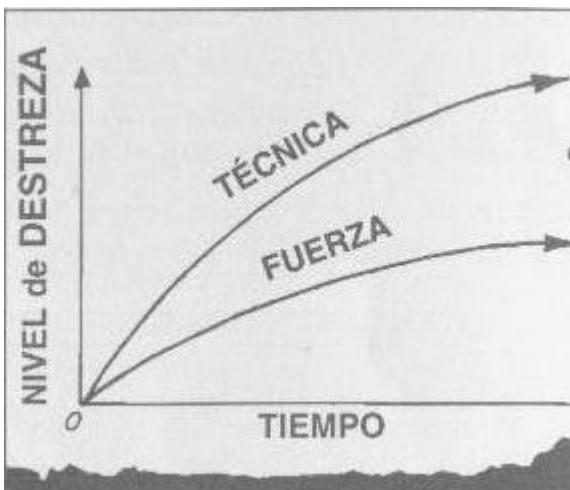


Tras terminar un viaje largo o alguna competición importante, descansa de diez a treinta días antes de volver a empezar con un entrenamiento suave o un poco de escalada. Muchas atletas utilizan la fase de transición para participar en otras actividades (descanso activo). También es la ocasión de librarse de los achaques y dolores acumulados durante el pasado ciclo o temporada. Comúnmente esta fase consume la primera mitad de la temporada baja, antes de comenzar con el siguiente ciclo de la fase preparatoria.

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BASICO**

Este apartado acerca del entrenamiento es apropiado para la gente que acaba de comenzar a practicar este deporte o para aquellos con pocos años de experiencia. Está claro que cada individuo progresa a un ritmo diferente dependiendo del tiempo, la motivación, el nivel "básico" de condición física y la genética. Algunos pueden superar este programa en seis meses, mientras a otros les puede venir bien durante años.

Los programas de entrenamiento para la escalada suelen ser más complicados que para la mayoría de otros deportes. Aunque creas que solamente necesitas comenzar por un régimen de dominadas y trabajo de dedos, el camino para alcanzar el pico del rendimiento en la roca requiere una aproximación más adecuada.



Un buen programa de entrenamiento para escalada incluye numerosos elementos, como hacer boulder para aprender a solucionar problemas, acumular un montón de kilómetros en las vías para aprender técnica y hacer estiramientos para ser más flexible. También es muy importante afinar tu dieta con el fin de obtener el máximo de energía con el mínimo de grasa, desarrollar el control mental, descansar lo suficiente para evitar lesiones, evaluarte regularmente para determinar tus debilidades habituales, y llevar a cabo varios ejercicios de entrenamiento de fuerza específicos para movimientos de escalada.

Durante los años iniciales en este deporte, deberías centrar tu entrenamiento en los primeros elementos mencionados anteriormente. Las mejoras en la resolución de los problemas, la dieta y el control mental pueden tener un efecto repentino en tu habilidad escalando. Los progresos en la roca serán rápidos y bastante evidentes si sigues este consejo.

A la inversa, los resultados del entrenamiento de fuerza específica del deporte llegan dolorosamente despacio para la mayoría y no son la prioridad de los escaladores noveles. El entrenar demasiado la fuerza al principio de tu carrera deportiva como escalador, no sólo puede impedir que mejores técnicamente sino que también, a menudo, puede provocar lesiones.

Centrar demasiado el esfuerzo al principio en el entrenamiento detendrá tu crecimiento técnico y puede provocarte lesiones que arrastrarás durante meses o incluso años.

Abordaremos ahora los elementos clave de un programa para principiantes. De ninguna forma es absoluto. Debería ser modificado y completado a medida que mejores y dispongas de nueva información. Puede que el principio más básico del entrenamiento sea que tu programa debe resultar progresivo. De modo que, manténlo fresco y cámbialo según se incrementa tu nivel de destreza.

## **Entrenamiento de Técnica**

Hay que escalar mucho, simple y llanamente. Lo mejor es entre dos y cuatro días a la semana. Como he mencionado anteriormente, resulta importante adquirir experiencia en diferentes tipos de roca. Visita los lugares para hacer boulder de tu zona y el rocódromo durante la semana, y viaja a paredes más lejanas los fines de semana. Esto hará que suba tu curva de aprendizaje.

Si no tienes cerca un rocódromo o una pared, invierte en la construcción de un pequeño gimnasio en casa. Los miles de pesetas que gastes (llévalo a cabo con otros amigos) puede ser la mejor inversión que hagas en tu futura destreza como escalador.

Observa la técnica de otros escaladores. Pasa tu tiempo de descanso en el gimnasio o la pared estudiando las posiciones, movimientos y estrategias de los escaladores más expertos, a continuación imítalos cuando sea tu turno de escalar. No importa que ellos estén escalando un 5.12/7b y tú un 5.7 (Va). Las bases son las mismas: poner bastante peso en los pies, conservar energía, encontrar buenas posiciones de reposo y ser agresivo -escalando rápido- cuando la roca se incline.

Recuerda, tu técnica nunca es lo bastante buena. De modo que ¡practica, practica, practica!

## **Entrenamiento de Fuerza**

Los escaladores noveles probablemente adquirirán el mínimo suficiente de habilidad específica trepando los dos o cuatro días recomendados.

Te sugiero que realices unos cuantos ejercicios complementarios de los músculos antagonistas (opuestos), para prevenir las lesiones producidas por descompensación muscular, tan habituales entre los escaladores. Los antagonistas incluyen los pectorales (pecho), el deltoides (hombro), los tríceps (parte de atrás superior del brazo), y los extenso-res de los dedos (parte superior del antebrazo). Si te preocupan las series y la frecuencia. prueba con dos series, dos días a la semana. El peso debe ser moderado -el



suficiente para permitirte hacer veinte repeticiones en cada serie. Muy importante, ignora cualquier consejo para utilizar mayor peso, menos repeticiones y más series. Este tipo de regímenes es para culturistas que buscan mayor masa muscular, ¡no para escaladores!

Si no estás escalando mucho, añade una cantidad limitada de "ejercicios de escalada": cinco series de dominadas, cinco series de abdominales, tres series de fondos y unas pocas series de suspensiones con los brazos rectos -todo hasta alcanzar la fatiga muscular. Durante el primer o el segundo año olvídate del entrenamiento en tabla o cualquier otro ejercicio super-específico, super-estresante. Incluso, di no a la flexión-extensión de bíceps, a menos que estés planeando pasar más tiempo en la playa que en la pared.

Con respecto a los ejercicios de piernas y al entrenamiento aeróbico, deberías hacer ninguno y alguno, respectivamente. Ningún escalador serio querría practicar ejercicios diseñados para aumentar la masa muscular de las piernas. Esto significa olvidar cualquier extensión de piernas, flexión o sentadilla, excepto si se aplican en rehabilitación. El ejercicio aeróbico en cantidades moderadas, junto con la escalada de forma habitual te proporcionará todo el ejercicio de piernas que necesitas.

Realizar de forma regular un ejercicio aeróbico mejorará tu condición física general y te ayudará a consumir las calorías extra. Correr es seguramente lo mejor, ya que quema más calorías que cualquier otra actividad y reduce el tamaño de las piernas en algunas personas. Prueba con dos o cuatro sesiones de 20 a 30 minutos de carrera por semana. Si haces más, la fatiga resultante puede interferirte en la escalada.



*Michael Kennedy rindiendo cuentas con "Moon Dance" 5.1 b (6c+), Smith Rock, Oregón.*

## Otra Áreas de Interés

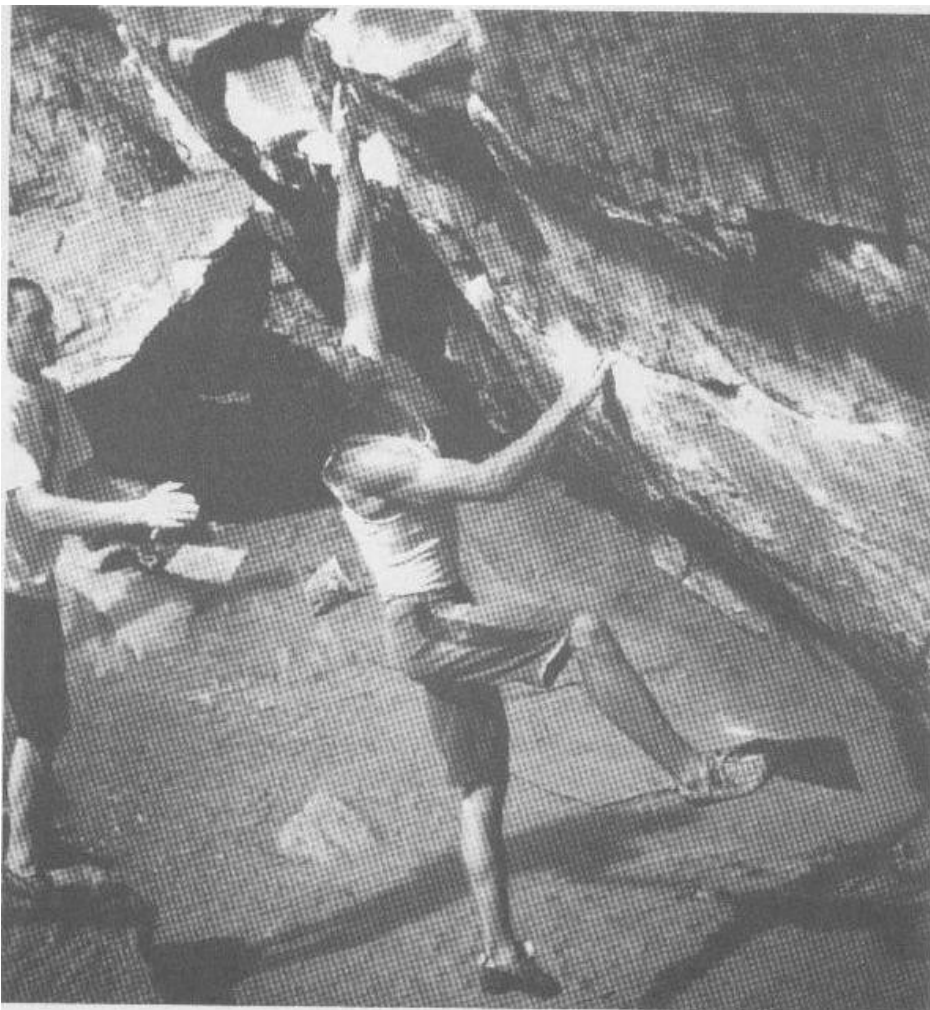
Además de entrenar la fuerza y la técnica, debes centrarte en mejorar el control mental y la dieta/peso corporal.

A medida que empieces a dominar la escalada te darás cuenta de que tus capacidades mentales pueden ser más limitadoras que las físicas. La relajación, el aplomo y el control son de vital importancia en nuestro deporte, y todas se manejan con la mente. Lee el capítulo acerca del Entrenamiento Mental un par de veces, y realiza un esfuerzo concentrándote en aplicar esa información cada vez que escales.

Los temas acerca de la dieta y el peso corporal resultan demasiados complicados para hablar ahora de ellos en profundidad. Pero, recuerda, es la relación peso-fuerza lo que preocupa al escalar, no la pura fuerza. Casi todos los escaladores que conozco (entre los que me incluyo) podrían tener hábitos alimenticios más productivos. Se podría decir que incluso el mejor, y más intenso entrenamiento, se anula si a éste le sigue ¡un atracón de comida basura y cerveza!

Por el momento te sugiero que estudies cuidadosamente el capítulo 5 (Dieta y Nutrición). Concéntrate a diario en mejorar la calidad de la comida que consumes. Los cambios permanentes y positivos necesitan su tiempo y, por lo que más quieras, no te saltes nunca la dieta.

Por último debería mencionar la importancia de las metas. Éstas son las que alimentan la acción y mantienen la disciplina necesaria para progresar en este deporte. Siempre ten una lista de vías y zonas de escalada para visitar. Recuerda, una meta es un sueño puesto por escrito. Sólo entonces, la mayoría de la gente toma las acciones necesarias para convertirlo en realidad.



*Wally Stasick lanzando en Morrison, Colorado.*

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AVANZADO**

Este programa de entrenamiento avanzado podría denominarse como una aproximación inteligente y sana para ponerse por delante de los "Fernández" y permanecer sin lesiones. Está diseñado para personas con una experiencia considerable como escaladores y con un nivel significativo de condición física de base. Como el programa básico detallado anteriormente, esta información sólo te puede encaminar en la dirección adecuada para lograr el mejor rendimiento posible que corresponde a un escalador de tu habilidad. El tiempo y la experiencia te ayudarán a ponerlo a punto para que se convierta en ¡el mejor programa para ti! Una última advertencia: Si tu nivel máximo de escalada es menos de 6b, entonces, el programa de entrenamiento básico es, por el momento, probablemente más adecuado y seguro para ti.

Cuanto mejor seas, mayor será tu deseo de superación. Por desgracia, a medida que dominas más las vías difíciles, ¡se vuelve más complicado mejorar!

¿Suena complejo? No es ni de cerca tan complicado como desarrollar un programa de entrenamiento para un escalador avanzado. Para alcanzar los niveles más altos en nuestro deporte, debes tener la dedicación y la concentración para trabajar en todo aquello que afecte al rendimiento en la escalada. Por desgracia, el único foco de atención de muchos escaladores dedicados es el entrenamiento de fuerza. Tener más fuerza es bueno, pero tan sólo constituye una pieza del puzzle.

### **Identifica tus Debilidades**

La forma más rápida para identificar tus debilidades verdaderas es preguntándote a ti mismo algunas cuestiones. ¿Se resiente mi trabajo de pies cuando la situación empeora? ¿Tengo ansiedad y me pongo tenso cuando voy a llegar al tramo crítico? ¿Se agarrotan mis antebrazos antes de llegar a la "cima"? ¿Acabo estropeando las secuencias que me sé de memoria?

Planteate muchas más cuestiones siguiendo estas pautas semanalmente. Esto te ayudará a identificar dónde empleas mejor tu tiempo de entrenamiento. A continuación, escribe y visualiza los objetivos del programa de preparación, y haz algo cada día para convertirlos en realidad. Por último, valora un mes que ya haya pasado para determinar si estas acciones están produciendo los resultados deseados. Si no es así, ¡cambia de táctica! Puede que no estés trabajando en tus verdaderas debilidades.

### **La Mente - ¿Es el Eslabón más Débil de la Cadena?**

Creo firmemente que el músculo más importante para escalar está entre tus orejas. Se necesitaría un libro entero para discutir las miles de formas en que la mente afecta a tu rendimiento en la escalada. De cualquier forma, el capítulo acerca del Entrenamiento Mental tendrá que servir por ahora.

Ten en cuenta que: ¡el entrenamiento mental es la forma más rápida para ti, si eres un escalador avanzado, de mejorar tu rendimiento! Esto significa utilizar tu mente para mejorar la eficacia de tus acciones tanto en la roca como fuera de ella.

Un ejemplo microscópico de los ejercicios mentales podría incluir:

- Mejoras en el estudio y visualización de las secuencias.
- Eliminar las presiones o aprender a cómo utilizarlas en tu beneficio.
- Controlar tus emociones.
- Experimentar para encontrar cuáles son los rituales que funcionan mejor para ti, antes y después del rendimiento.
- Aprender cómo los ligeros cambios en tu dieta afectan a tu nivel de energía.
- Determinar la cantidad perfecta de calentamiento antes de intentar un buen punto rojo.
- Saber cómo motivarse de verdad.
- Aprender a reconocer tu cuerpo, ajustar tus entrenamientos y evitar las lesiones.

## **Entrenamiento de Fuerza**

Si eres un escalador avanzado, probablemente lleves un programa de entrenamiento de fuerza intenso. De modo que, vamos a empezar por plantear una serie de cuestiones. ¿Son efectivos los ejercicios que realizas? ¿Producen resultados evidentes en la roca? ¿Te ayudan en las fases estables del rendimiento? ¿Son ejercicios de baja intensidad? ¿Provocan dolor muscular pero nunca de los tendones o las articulaciones? ¿Todavía pasas más tiempo escalando que entrenando la fuerza?

Si has contestado a una o a más de una con un "no", entonces ¡hablemos! La mayoría de los escaladores con una condición física excepcional están de acuerdo en que las sensibles mejoras en la fuerza necesitan su tiempo. Éstas se logran en términos de meses y años. Por desgracia la raza de los escaladores quiere una fuerza de dedos comola de Ben Moon para mañana. Algunos se pasan con los ejercicios de fuerza y debido a esto incrementan los riesgos de lesiones debidas al sobreentrenamiento.

Un método mejor implicaría centrarse más en perfeccionar la técnica y la mente, además de una cantidad moderada de ejercicios de entrenamiento de fuerza. Recuerda: las mejoras en la técnica y en el "juego" mental PUEDEN producirse de repente. De modo que prestar mayor atención a estas áreas puede propiciar, en apariencia, ¡una mejoría de la fuerza! Un mejor trabajo de pies y mayor aplomo conserva energía. No has aumentado el depósito de gasolina, pero recorres más kilómetros por litro...

Seguro que también sería agradable hacer la máquina más fuerte. De modo que, aquí tienes algunas pautas básicas para tus sesiones de entrenamiento de fuerza.

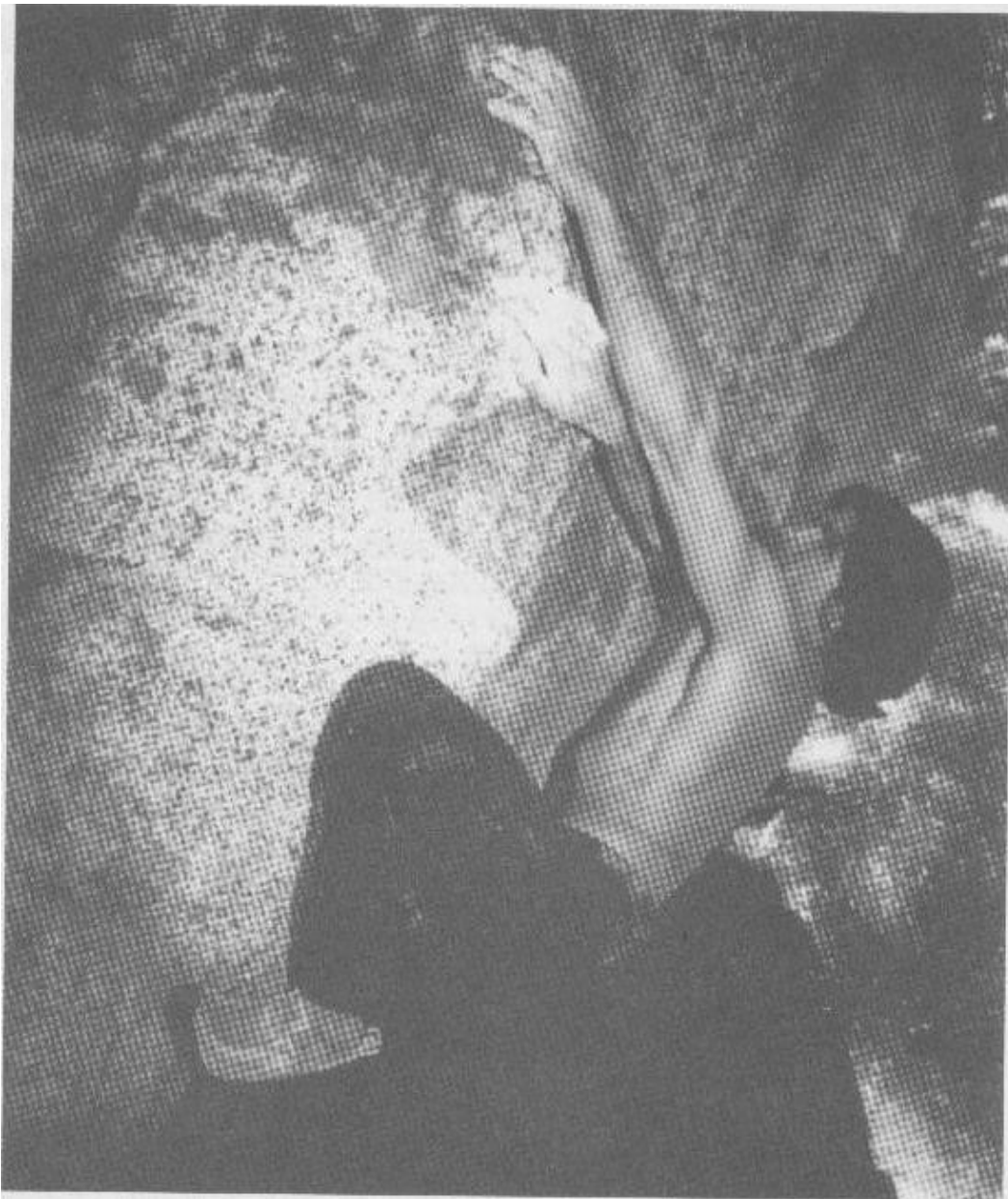
¡Olvídate de las dominadas! La habilidad clave de tracción muscular en las rutas más difíciles es la de bloqueo. Trabaja los bloqueos con un brazo una o dos veces a la semana. Ve a hacer boulder más a menudo para desarrollar la potencia y la concentración. Para la resistencia de los músculos de tracción llena de magnesio un montón de kilómetros en vías que se acerquen al máximo de tu habilidad, bien sea en roca o en el gimnasio, y haz un par de frenchies (ver pág. 50) semanalmente.

## **Los Dedos**

Los dedos necesitan tiempo y ¡paciencia! Lesiónate y perderás un mes o una temporada de escalada. Dos reglas para reducir las oportunidades de sufrir lesiones en los dedos son no cargarlos más de cuatro días a la semana y utilizar siempre un esparadrapo preventivo en la base de los dos dedos de enmedio cada vez que se entrene seriamente o cuando se intenten vías de mucha tensión.

El programa de escalada/entrenamiento más común para un escalador avanzado es de dos días de entreno, uno de descanso, dos días de entreno, uno de descanso. Siempre entrena primero la escalada, en boulder o rocódromo, mientras tus músculos y el sistema nervioso están aún frescos. Termina tu sesión con los ejercicios de fuerza que habías programado.

Para la potencia, el boulder es el rey. De modo que acércate al gimnasio o zona de boulder más próxima dos veces a la semana por lo menos. Los ejercicios de gimnasio más eficaces para entrenar la potencia incluyen flexiones de dedos con carga pesada, CAMPUSING (sesiones de tablón) y algo de super-reclutamiento en la tabla. Realiza estos ejercicios no más de dos veces a la semana.



*Ron Kauk haciendo boulder en "Stick (8a4-), en Yosemite.*

También es importante la potencia-resistencia, dicho de otra manera: la habilidad de realizar muchos movimientos duros en una serie, aunque los músculos quemen cada vez más. Este entrenamiento es doloroso en el sentido de que tus músculos estarán gritando, y el muñequito de tu cabeza te estará diciendo, "¡suelta!" Una parte del desarrollo de la potencia-resistencia es mental: la habilidad de continuar a través de movimientos cada vez más duros mientras te dices a ti mismo que más adelante habrá un pequeño descanso- incluso si no lo hay.

Trabaja series, tratando de escalar arriba y abajo, en rutas agotadoras que hayas encadenado en el rocódromo local o en el gimnasio de escalada.

La ruta perfecta debería ser ligeramente extraplomada con agarres confortables, no muy estresantes, y con unos cuantos tramos críticos separados por pasos moderadamente más difíciles. En tu gimnasio PUEDES diseñar la vía perfecta. ¡Hazlo! La vía perfecta para ti es aquella en la que puedes estar colgado entre cinco y quince minutos. Deberías escalar de seguido todo este tiempo, pero relaja de forma efectiva soltando los brazos, entre los tramos cruciales.

Cuando te quemen los antebrazos y tu capacidad de agarre deje de existir, querrás beber algo de agua y descansar durante 15 ó 30 minutos. Los escaladores en buena forma física serán capaces de realizar varios de estos "quemés" durante un entrenamiento.

## **Resumiendo**

Es obligatorio comenzar el entrenamiento gradualmente, como con cualquier otro programa. ¡Las lesiones son implacables! Reduce la frecuencia de los anteriores ejercicios si alguna vez empiezas a sentir cualquier dolor en el hombro o en el codo. Sustitúyelos con unos cuantos ejercicios para los músculos de empuje (como se explicó en el programa de entrenamiento básico) en caso de que la descompensación muscular sea la culpable de la lesión.

Bebe mucha agua o bebidas deportivas durante tu entrenamiento. La deshidratación disminuye la coordinación y la fuerza e incrementa la posibilidad de lesiones. Después del entrenamiento aliméntate con una buena comida llena de carbohidratos y algo de proteína, así tu cuerpo podrá reconstruirse y reabastecerse. Un entrenamiento perfecto termina con una buena noche de sueño.

Lo más importante, presta atención a tu cuerpo y ajusta tu rutina de acuerdo con ello. Olvídate del programa de preparación física específica de la estrella local de la roca y desarrolla el mejor entrenamiento para ti.

## **EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DE TRACCION**

Las dominadas y la escalera de Bachar (escala) son en este momento sinónimos del entrenamiento de los músculos de tracción para la escalada. Desgraciadamente, las dominadas estándar están sobrevaloradas como elemento para desarrollar la fuerza y el récord de lesiones de la escalera de Bachar es aterrador. Afortunadamente, existen otras alternativas.

La mayor parte del entrenamiento específico del tren superior para la escalada se concentra en los músculos grandes que se utilizan en la tracción: la espalda, los hombros y la parte superior de los brazos. Este artículo se centra en estos músculos de tracción. Nuestro vínculo a la roca -los antebrazos y las manos- se verá un poco después, en este capítulo.

### **Teoría**

Para comprender cómo entrenar mejor estos músculos, sería de gran ayuda entender el proceso de energía que posibilita el movimiento. En la escalada la producción de energía de los músculos de tracción por lo general proviene del sistema ATP-CP (ATP y CP son componentes energéticos de fosfato, comunes a todas las células musculares en pequeñas cantidades) y del sistema del ácido láctico.

El sistema ATP-CP proporciona energía rápida, liberada por los movimientos cortos e intensos, como un problema enérgico al hacer boulder o una dominada con un solo brazo. Consecuentemente, debes estar alerta para los movimientos de mayor potencia de una ascensión. Su entrenamiento implica series cortas de esfuerzo intenso -de cinco a quince segundos- separadas por descansos relativamente largos de al menos dos minutos. Este régimen puede parecer sorprendentemente fácil, pero realmente es la mejor proporción de estímulo para producir mejoras en la potencia.

El sistema del ácido láctico produce energía de forma muy diferente. En este deporte la mayoría de los movimientos dependen bastante del funcionamiento de este proceso, el factor principal en el que encuentras la suficiente resistencia para terminar un largo.

Los carbohidratos en la forma de glucógeno alimentan el sistema del ácido láctico, que puede operar tanto en la presencia como en la ausencia de oxígeno. Al principio el sistema funciona con oxígeno produciendo energía constante y solamente una fatiga gradual. A medida que la intensidad del trabajo aumenta, los pulmones y el corazón dejan de proveer el suficiente oxígeno, forzando la producción de energía a través de la elaboración del ácido láctico. El resultado de la acumulación del ácido láctico es la fatiga y, por tanto, el fallo muscular. Este ciclo es otra buena razón para hacer algo de entrenamiento cardiovascular y dejar de fumar, considerando que un corazón y unos pulmones fuertes permitirán

trabajar a los músculos a una intensidad mayor sin que se forme el ácido láctico.

El mejor programa de entrenamiento para este sistema implica realizar ejercicios de intensidad moderada durante un período de tiempo largo. Las series que duran entre 20 segundos y 2 minutos son las mejores. con descansos entre serie y serie de por lo menos 2 minutos.

## **La Práctica**

La única parte absolutamente necesaria de un entrenamiento es el calentamiento. Empieza por un calentamiento general de 5 ó 10 minutos de carrera, bicicleta o alguna otra actividad similar. Continúa con algunos ejercicios del tren superior y finaliza con algunas series cortas de dominadas. El calentamiento termina idealmente a una intensidad que se aproxima a la de la primera serie de ejercicios de potencia. Realizar todos los ejercicios de potencia antes de empezar con los más fatigosos de resistencia.

Aquí están descritos unos cuantos ejercicios de "tracción"excelentes. Algunos desarrollan la potencia y otros la resistencia. Es importante saber que lo que puede ser un ejercicio de potencia para unos, para otros pueden favorecer la resistencia. Como regla general, un ejercicio que produzca el fallo muscular en 15 segundos o menos aumenta la potencia: los otros mejoran la resistencia.

## **Los Ejercicios**

- **Dominadas con Agarre Desigual**

Coloca una mano en la barra, la otra entre 15 ó 20 centímetros más abajo sujeta a una toalla que estará envuelta en la barra, o con dos o tres dedos a través de una vuelta de red. Ambas manos tirarán hacia arriba, haciendo más fuerza con la que está más alto - ¡esto te ayudará a desarrollar la potencia de un brazo! Haz cada serie hasta el agotamiento y cambia de brazo. A medida que mejores tu fuerza, aumenta el largo de la vuelta. En unos pocos meses serás capaz de hacer dominadas con un sólo brazo.

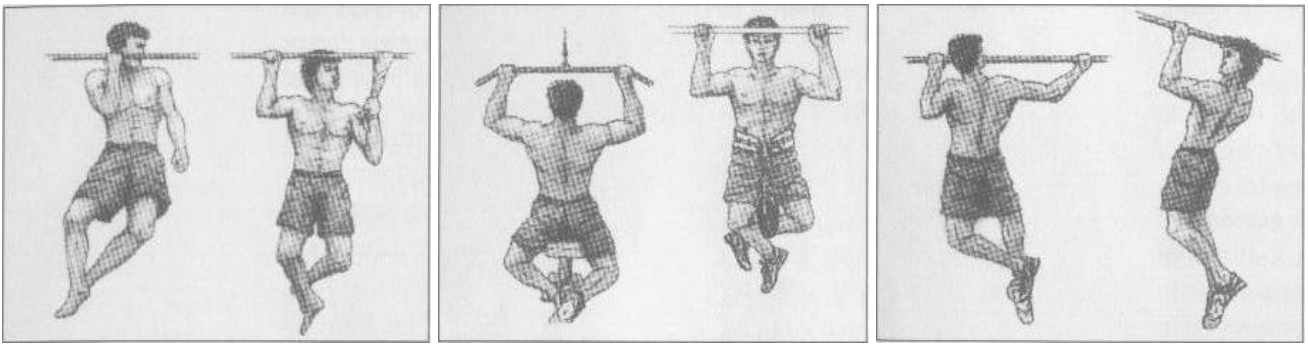
- **Bloqueos con un solo Brazo**

Empieza con una dominada normal con las manos en supinación (con las palmas mirando hacia ti), bloquea con un brazo, y suelta el otro. Sujeta el bloqueo con tu barbilla por encima de la barra durante todo el tiempo que puedas y a continuación desciende lentamente. ¡No te dejes caer! Salta y relaja, continúa con el otro brazo. Si no puedes aguantar arriba. empieza con la ayuda de un cordino elástico o sujétate a la barra con dos dedos de la otra mano. (Lee el artículo acerca del bloqueo con un solo brazo que aparece un poco más adelante en este capítulo para una explicación más detallada).

- **Estáticos con un Brazo**

Este ejercicio se parece mucho a los bloqueos con un solo brazo, excepto porque se hacen con las manos en pronación (con el dorso de la mano mirando hacia ti) y en ángulos de 30, 90 y 120 grados. Tira hacia arriba con los dos brazos hasta que alcances el ángulo deseado. Suelta una de las manos y aguanta en estático todo lo que puedas.

Relaja y cambia de brazo. Muy duro, mejor para personas con un nivel avanzado.



*Ejercicios de tracción.*

*Izquierda: Bloqueo con un brazo y dominada con agarre desigual.*

*Centro: Tracción de dorsal y dominada con peso.*

*Derecha: La Máquina de escribir (izquierda) y frenchies (derecha).*

- **Dominadas con Peso / Dorsales con Peso**

La mejor forma de hacer este ejercicio es en una máquina de dorsal. Coloca bastante peso y tracciona hacia abajo con las manos en pronación, llevando la barra justo por debajo de tu barbilla. La alternativa a este ejercicio son las dominadas con peso. Pon el peso suficiente alrededor de tu cadera como para poder hacer solamente entre tres y seis repeticiones. ¡Únicas para desarrollar potencia!

- **La Máquina de Escribir**

Agarra la barra con las manos en pronación, separadas a una distancia similar a la mitad de tu altura. Tracciona hacia arriba e inmediatamente muévete a la derecha, hasta que tu mano derecha toque el lateral de tu pecho. Mantente en posición de bloqueo durante tres segundos, a continuación muévete de vuelta hacia la izquierda hasta que tu mano izquierda toque tu pecho. Mantén el bloqueo tres segundos y vuelve a la derecha. Sigue haciéndolo hasta que tu barbilla caiga por debajo de la barra. Los principiantes puede que quieran utilizar un cordino elástico.

- **Frenchies**

Empieza en la posición más alta de una dominada (manos en pronación y separadas la anchura de los hombros) y mantén la posición en un bloqueo de dos brazos durante siete segundos. Tira hacia arriba de nuevo; sin embargo, esta vez descenderás sólo hasta la

mitad y haras el bloqueo con 90 grados durante siete segundos. Haz otra dominada, pero descende y bloquea a 120 grados durante siete segundos. Realiza esta secuencia exacta y habrás completado un ciclo completo.

Haz todos los ciclos que puedas sin pararte y sin hacer trampas hasta el agotamiento muscular - esto representa una serie. Apunta el número de ciclos que completas en una serie.

¡Ten cuidado! Los frenchies son duros, así como bastante agotadores; de cualquier forma son buenos para la resistencia y fortalecen tu habilidad en el bloqueo desde múltiples ángulos. Si no puedes completar dos ciclos, utiliza cordinos elásticos al principio.



## UN PROGRAMA PERSONALIZADO

Ahora que conoces los ejercicios; tu siguiente pregunta es ¿cuántas series de cada? La fórmula exacta es diferente para cada uno, pero un principio común es la variedad. Cambiando regularmente los tres o cuatro ejercicios que elijas, reducirás ampliamente la posibilidad de una lesión. El volumen real de ejercicios depende de muchos factores, incluyendo la condición física, el historial de lesiones, las nietas y el tiempo. Con esto en mente, aquí tienes una líneas generales del número total de series por cada ejercicio de los músculos de tracción:

Nivel	Series de Potencia	Series de Resistencia
Principiante (Menos de 1 año de entrenamiento)	de 2-3 series	2-3 series
Medio (1-3 años de entrenamiento)	3-6 series	3-5 series
Avanzado (Más de 3 años de entrenamiento.)	de 6-12 series	5-8 series

- **Dominadas en 30 segundos**

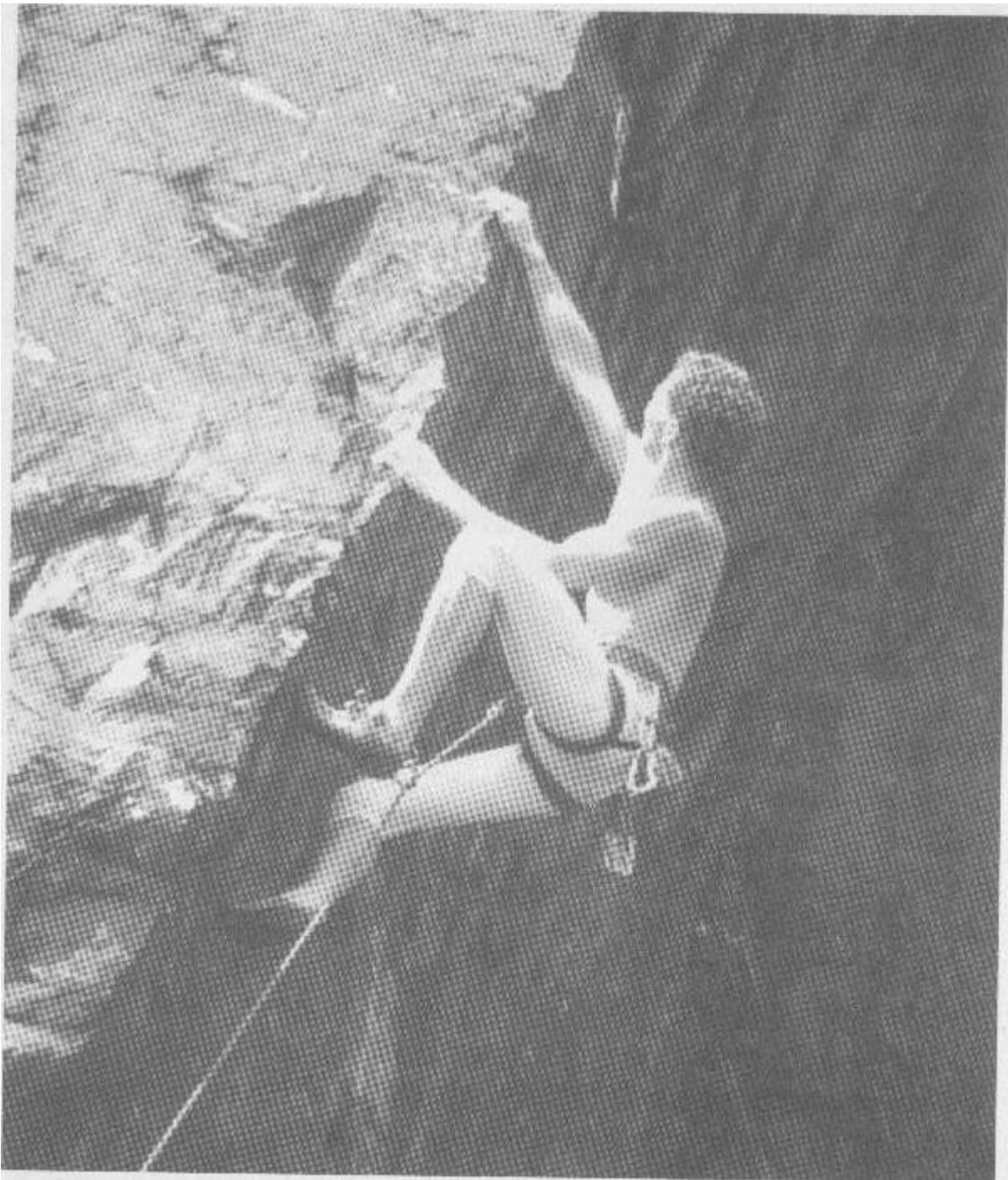
Estas son las dominadas normales realizadas a cámara lenta. Sube en 10 segundos y baja mientras cuentas despacio hasta veinte. Continúa hasta que hagas el ejercicio de acuerdo a estas pautas.

- **Intervalos de Dominadas**

Este es un ejercicio que he diseñado para acostumbrar a los músculos de tracción a trabajar durante los períodos en los que la acidez de la sangre es alta (bajo pH). En ascensiones largas, la formación de ácido láctico aumenta la acidez de la sangre, contribuyendo parcialmente a la quemazón y rigidez previas a la completa fatiga muscular.

Cada intervalo de dominadas dura un minuto (utiliza un cronómetro para llevar el tiempo con exactitud) y consiste en un número de dominadas en una serie para empezar el minuto, seguido de un descanso y relajación durante lo que queda del minuto.

Empieza con una serie de 4 dominadas (tardarás en hacerlas diez segundos aproximadamente) a continuación salta al suelo y descansa los siguientes 50 segundos. Cuando se acabe ese minuto, empieza la siguiente serie de 4 dominadas, seguidas de un descanso durante el resto del tiempo. Sigue del mismo modo hasta que no puedas continuar haciendo el número propuesto de dominadas. Si lo haces durante 20 minutos, 80 dominadas en total, aumenta el número de dominadas a cinco la próxima vez.



*El autor consiguiendo "Wonderama" (5.12b/7b+), en Safe Harbor, Pennsylvania. Foto: John Dine*

- **La Dominada de Siempre**

La vieja amiga... Hazla en cualquier sitio al que te puedas agarrar. Varía el ancho del agarre de una serie a otra. Las manos en pronación es lo mejor; siempre hasta el agotamiento.

### **Todo el Resto**

¿Qué hay acerca del resto de ejercicios que trabajan los músculos de tracción? Como norma general, evita los ejercicios de músculos aislados, como la flexión-extensión de bíceps o el pullover de dorsal, ya que trabajan los músculos de una forma que nunca se utilizará en la escalada y lo que es aún peor, estos ejercicios tienden a aumentar la masa muscular, una cualidad que es mejor evitar. La escalera de Bachar o escala, y el subir la cuerda son ejercicios bastante buenos, si eres lo bastante fuerte como para hacerlos de forma controlada y lo suficientemente disciplinado mentalmente como para no abusar de ellos. ¡Estos mejor dejarlos para los de nivel avanzado!

Dichos ejercicios representan tan sólo la mitad de un buen entrenamiento. ¿La otra mitad?: un tiempo de descanso de calidad como se ha mencionado anteriormente y, por supuesto, una buena alimentación. Tómatelo con calma cuando empieces un nuevo programa de entrenamiento y aumenta gradualmente el volumen de tiempo.

También, no te olvides de trabajar algo los músculos antagonistas de "empuje" para favorecer el equilibrio muscular. Recuerda que el dolor no siempre significa mejoría; así que, disminuye inmediatamente el entrenamiento si experimentas cualquier molestia inusual.

## **REPASO DEL BLOQUEO CON UNA SOLA MANO**

La dominada básica siempre ha sido el ejercicio principal para todos los escaladores. Varias series de dominadas realizadas tres o cuatro días a la semana proporcionarán a la mayoría de los escaladores la fuerza de los músculos de tracción necesaria para progresar hacia los grados medios en el curso de un año.

Por desgracia, la dominada básica no desarrolla los tipos más especializados de fuerza de tracción necesarios para las rutas más difíciles. ¡Todos conocemos a algún escalador que puede lograr hacer un número decente de dominadas (más de 15 ó 20), ¡pero que no puede encadenar regularmente un 6b o un 6c! Aunque, seguramente el problema para algunas situaciones sea una mala técnica, a la mayoría les falta la importante habilidad de ser capaces de bloquear por completo en una presa mientras buscan la siguiente presa de dedos o regleta con la otra.

### **CONSEJOS PARA LOS BLOQUEOS CON UN SOLO BRAZO**

- Concéntrate en empujar la barra hacia tu axila.
- Eleva las rodillas a la altura del pecho durante el bloqueo.
- Intenta seguir respirando mientras aguantas el bloqueo.
- Si al principio tienes dificultad en mantener el bloqueo, sujétate con una vuelta de cordino elástico o utiliza un dedo de la otra mano.
- No hagas este ejercicio en una tabla de entrenamiento.

Esta habilidad en el bloqueo es especialmente fundamental a medida que se incrementa la distancia entre las presas y la inclinación de la pared. Por esto, los escaladores intermedios y los avanzados estarían bien servidos si añadieran el ejercicio de bloqueo con un brazo a su "menú" de entrenamiento. De hecho, los expertos en la roca puede que quieran hacer del bloqueo con un brazo su nuevo ejercicio favorito.

### **Haciéndolos**

Como regla general, no deberías entrenar el bloqueo con un solo brazo, a menos que hagas 15 dominadas por serie como mínimo. Hasta entonces, sigue trabajando entre cuatro y ocho series de dominadas (manos en pronación) por entrenamiento, con dos o cuatro minutos de descanso entre cada una hasta que alcances este criterio.

Para los que ya estén preparados, destacaré primero dos cuestiones importantes.

- El bloqueo con un solo brazo constituye un ejercicio de alta intensidad que requiere una aguda concentración y unos músculos razonablemente frescos.
- Este ejercicio es bastante exigente y podría provocar lesiones si se sobreentrena o se hace de una forma inadecuada.

Realiza los bloqueos al principio del entrenamiento, cuando los músculos aún están descansados y la mente despierta. Es obligatorio realizar un calentamiento completo del tren superior.

Para el calentamiento empieza con algunos estiramientos para los brazos, hombros y espalda, así como unas cuantas series de dominadas básicas. También resulta muy positivo varios minutos de masaje deportivo en la parte superior de los brazos y la espalda.

Empieza con una dominada normal (manos en supinación). Bloquea, por completo, con un brazo en la parte más alta y suelta el otro. Sujeta el bloqueo con la barbilla por encima de la barra todo el tiempo que puedas, concentrándote todo el rato en empujar la barra "por debajo de tu axila". Cuando empieces a perder de nuevo el bloqueo, o sujétate de nuevo con el otro brazo, o desciende lentamente, que es bastante duro. ¡No te dejes caer deprisa! Salta y recupérate poco a poco, continúa con el otro brazo. Realiza de tres a cinco series con cada lado, con unos pocos minutos de descanso entre serie y serie.

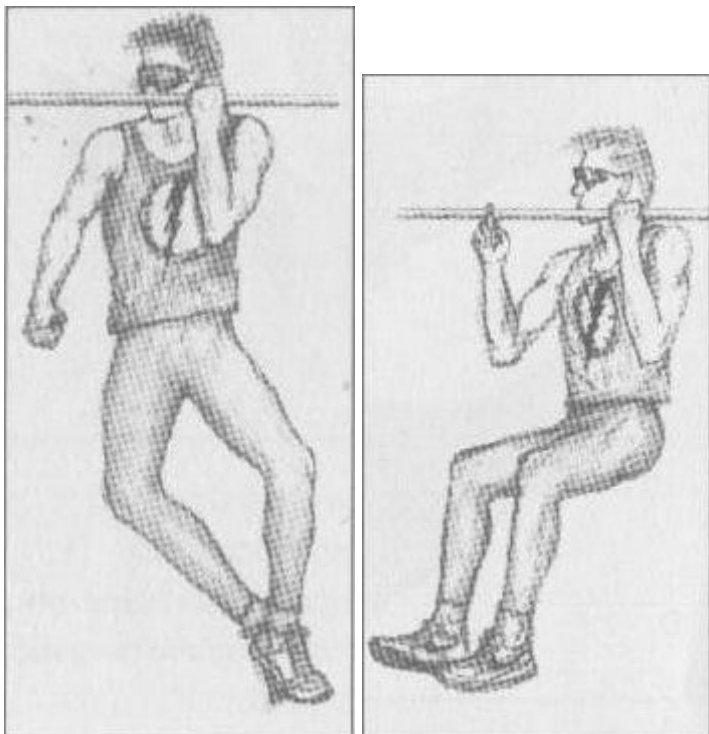
Si no puedes aguantarlo al principio, hazlas sujetándote con un dedo de la otra mano o apoyándote en una vuelta de cordino elástico. ¡En poco tiempo mantendrás un verdadero bloqueo con un solo brazo durante diez o veinte segundos!

## **Bloqueos Avanzados**

Existen dos "variantes" más duras con las que puedes empezar a trabajar cuando seas capaz de hacer cinco series de 20 segundos de bloqueo.

### **Variación 1**

Ésta es el mismo ejercicio de bloqueo excepto que tus manos están en pronación (en posición de dominada). Resulta un poco más duro porque recibes menos apoyo del bíceps, pero es más específico del deporte y, por tanto, ¡más útil! Haz dos series de bloqueos de la forma habitual, y sigue con tres series más en esta posición. De nuevo, trata de llegar a 20 segundos por serie.



*Izquierda: Bloqueo normal con un solo brazo.  
Derecha: El mismo ejercicio con la ayuda de un dedo.*

## Variación 2

Ésta implica realizar los bloqueos por debajo de la barra en el "ángulo de los brazos" de 45, 90 ó 120 grados. Tira hacia arriba con los dos brazos hasta alcanzar el ángulo deseado. Suelta una mano y mantente estático tanto tiempo como te sea posible. Esta variación es muy difícil y se debería hacer sólo cuando se pueda realizar con éxito la variación 1.

## UN REPASO DEL ENTRENAMIENTO DE DEDOS

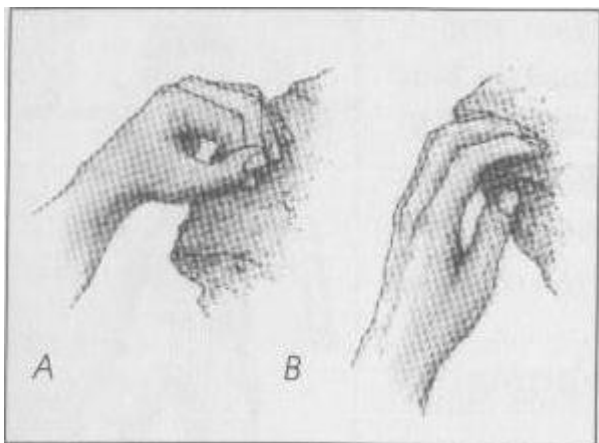
Los dedos/antebrazos son, a menudo, el fallo muscular cuando escalas, por ello, muchas veces constituyen el punto central de los programas de entrenamiento. Por desgracia, el estrés combinado de la escalada y el entrenamiento puede fácilmente provocar lesiones o incluso un trauma agudo. De hecho, existen pocos escaladores de alto nivel en activo que no hayan sufrido alguna vez problemas con las articulaciones o los tendones de sus dedos.

La manera más simple y obvia de evitar este tipo de excesos es eliminando todo entrenamiento de dedos que no sea la escalada en sí mi misma. Sin embargo, ésta no es una opción para los escaladores de hoy en día que se han castigado a sí mismos a hacer penitencia en el gimnasio para incrementar su fuerza. Teniendo esto en cuenta, se necesita una estratagema que permita un entrenamiento seguro de los dedos y de los músculos de los antebrazos.

### Entrenamiento de Dedos de Poco Riesgo

Es posible entrenar los dedos con poco riesgo sólo si:

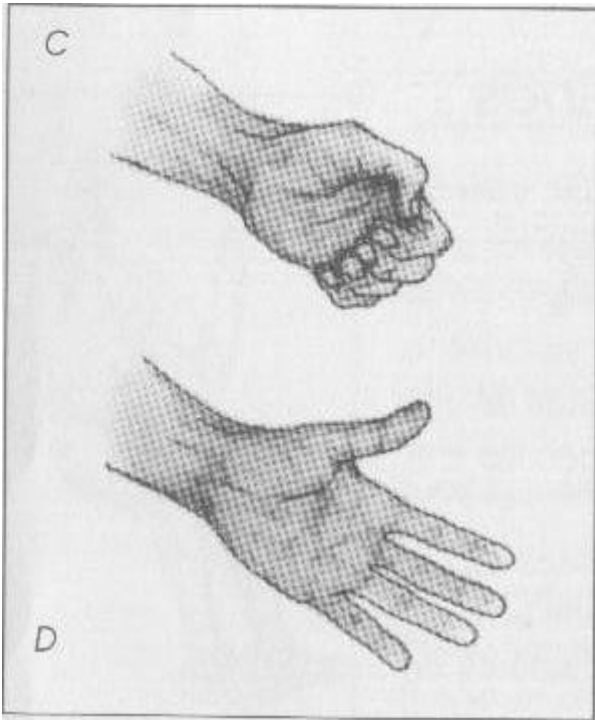
1. Se hace un esfuerzo consciente para reducir las tensiones de fuerza en los tendones y las articulaciones.
2. Se realiza un calentamiento completo antes de cada sesión.
3. Se deja bastante tiempo de reposo entre sesiones para recuperarse por completo.



- A. Evita un entrenamiento demasiado intensivo con el agarre de dedos en ARCO.  
B. Desarrolla la mayor parte del entrenamiento con la técnico de los dedos colgantes.*

Disminuye la tensión de los dedos utilizando la técnica de agarre de los dedos colgantes (B) durante el mayor tiempo del entrenamiento, en oposición al agarre de dedos en arco más natural (A). La técnica de los dedos colgantes reduce la tensión en las articulaciones, pues permite una apertura del ángulo de las articulaciones mayor, mientras incrementa el potencial de fuerza de los tendones principales de cada dedo. Este agarre puede parecer extraño al principio, pero está claro que el desarrollar la fuerza del agarre de dedos colgantes en el gimnasio se trasladará a un agarre de dedos en arco más fuerte en la roca. Procura no entrenar mucho con los dedos en arco, ya que produce sobrecarga en las articulaciones.

Una amplia variedad de ejercicios es básica para un entrenamiento de dedos eficaz y sin lesiones. La lesión es segura para los demasiado entusiastas que suelen acumular largas sesiones de un solo ejercicio, como la tabla. Trabaja en alguno de los ejercicios que se describen más abajo, sin hacer nunca más de un par de series de cada uno.



*Los ejercicios de flexión/extensión calentarán los tejidos vitales y evitarán las lesiones.*

Un calentamiento exhaustivo de dedos y brazos es fundamental antes de ejecutar cualquier ejercicio de dedos. Un músculo, tendón o ligamento "frío" puede lesionarse fácilmente, ya sea entrenando o escalando. A la inversa, unas inserciones bien calentadas son mucho más fuertes, más flexibles y menos inhibidas. Comienza haciendo 25 flexiones/extensiones de dedos (C y D) seguidas de algunos estiramientos de antebrazos. Repite esta secuencia tres veces, a continuación masajea cada mano y antebrazo durante unos pocos minutos -esto resulta excelente para aumentar la circulación incluso de las manos más catatónicas, como las mías.

El tiempo de descanso y recuperación es, en última instancia, tan importante como el tiempo de entrenamiento. Un día entero de descanso constituye el requerimiento mínimo entre entrenamientos intensos de dedos y, como regla general, no se debería trabajar fuerte con ellos más de cuatro días a la semana. Aunque se pueden hacer entrenamientos suaves y moderados en días consecutivos, dicha práctica debería ser una excepción más que una regla. (Nota: algunos escaladores de élite entrenan los dedos en dos días consecutivos, seguidos de dos días de descanso). Recuerda. el sobreentrenamiento provoca lesiones; de modo que, descansa dos o más días al primer síntoma de torcedura o dolor de dedos. El tiempo de descanso es una inversión valiosa en tu condición física general y fuerza de dedos.

### **Entrenamiento Básico de Dedos**

Siempre empieza tu entrenamiento con ejercicios de potencia que estimulen el ATP-CP -los que producen el fallo muscular en menos de quince segundos. Continúa con los más fatigosos, los ejercicios de resistencia, para formar el ácido láctico. Cuando trabajes los dedos, descansa cerca de un minuto entre cada ejercicio de potencia, y de dos a tres minutos entre las series de resistencia. Se utiliza mejor el tiempo de descanso masajeando y estirando los dedos y antebrazos.

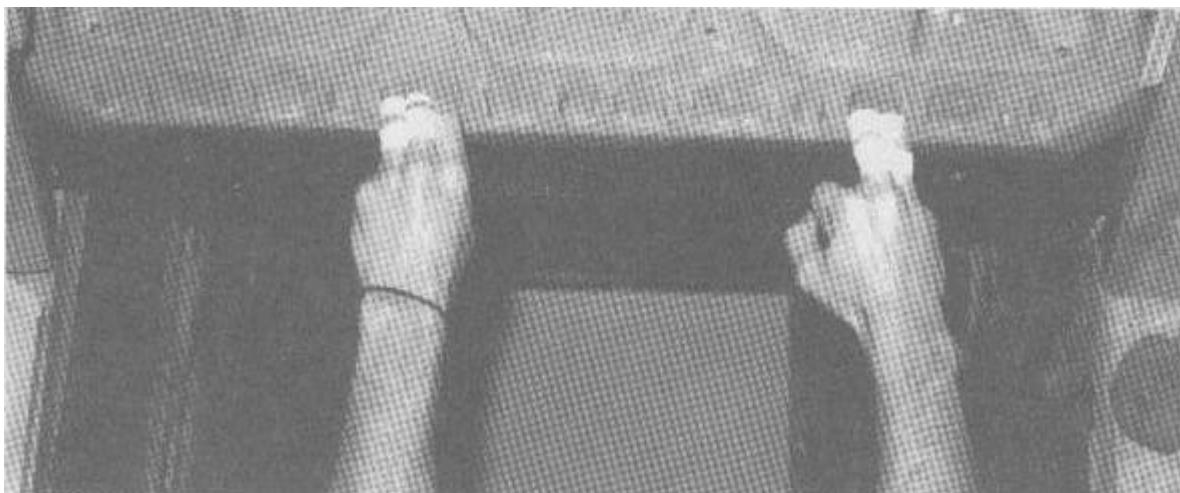
Muchos de los siguientes ejercicios implican suspensiones con los brazos rectos. Incluye gradualmente estos ejercicios, disminuyendo el número de series al primer síntoma de dolor en los codos o hombros. Los principiantes deberían utilizar anillos de goma o elásticos para disminuir la resistencia; estos también

son útiles durante el calentamiento para los escaladores más avanzados. A la inversa, cuelga pesas de tu arnés para aumentar la resistencia, a medida que lo vaya permitiendo tu fuerza y resistencia.

## **La Tabla**

Muchos escaladores utilizan ahora la tabla como parte integral de su programa de entrenamiento. Por desgracia, esto ha llevado a un incremento de las lesiones. Los principiantes y, especialmente, las personas con lesiones anteriores deberían evitar el uso de este aparato. Incluso los escaladores bien entrenados deberían trabajar en ella con cuidado y sólo después de un calentamiento a conciencia.

Utiliza el agarre de los dedos colgantes frente al de dedos en arco. Otras formas específicas para reducir tus posibilidades de lesiones: empieza por las presas más grandes y muévete gradualmente a las más pequeñas; cuélgate con los brazos o bien doblados o bien estirados -los entrenamientos de dominadas y bloqueos se hacen mejor en una barra, prestándole especial atención a los dedos; no la utilices más de dos días a la semana; y para al menor signo de dolor en las inserciones o en los tendones.



*El entrenamiento en tabla tiene mejor rendimiento si se utiliza con el agarre de dedos colgantes y esparadrapo preventivo.*

El mejor programa de entrenamiento para la tabla son series de suspensiones de 15 segundos seguidas de 45 segundos de descanso. Emplea una progresión en pirámide, utilizando la presa más grande para empezar las series, progresando hacia la más pequeña posible hacia la mitad del entrenamiento y por último vuelve por el mismo sitio para terminar en la más grande. Las series completas deberían consistir en siete pasos, con un tiempo total de suspensión de 105 segundos. Las personas más avanzadas quizá quieran alargar la pirámide o hacer varios ciclos. Masajea y estira tus dedos durante los descansos.

Esto puede que no se parezca demasiado a un entrenamiento. De cualquier forma existe una creciente evidencia de que la aparente fuerza que se gana con ejercicios como éste proviene sobre todo de mejoras en el sistema nervioso, la reducción de inhibiciones y una técnica mejor. Consecuentemente, un reclutamiento profundo de fibra muscular no es necesariamente un requisito para mejorar el rendimiento.

## **Suspensiones con Red**

Coloca dos vueltas pequeñas de red separadas la anchura de los hombros en una barra de dominadas. Empieza con dos dedos de cada mano metidos "profundamente" en las lazadas y cuélgate durante 5 ó 10 segundos. Haz varias series, hasta llegar a hacerlo con un solo dedo de cada mano, a medida que ganes fuerza. Esto es bueno para aumentar la potencia y simula las regletas. Utiliza cordino elástico cuando empieces a hacer este ejercicio y ten cuidado de no pasarte con el.

## **Suspensiones con los Dedos Colgantes**

Estas son simplemente suspensiones con los dedos colgantes realizadas en una barra ancha (de cinco o siete centímetros) o cazo curvo. Trabaja un minuto sí, otro no, durante tres o seis series. ¡Es un excelente agarrotamiento y muy seguro!

## **Flexión / Extensión Concentradas de Antebrazos**

Este es un buen ejercicio que aprendí hace años de Hugh Herr - algunos escaladores franceses hacen uno similar que llaman "avaricioso". Aprieta un libro pesado o un disco de dos o cinco kilos de peso entre tu dedo gordo y tus dedos. Coloca tu antebrazo en un banco con la palma hacia arriba, y flexiona y extiende la muñeca, concentrándote en pellizcar tan fuerte como te sea posible. Haz de una a tres series de 20 o 40 repeticiones.



*Flexión/extensión de muñecas a la inversa  
derecha: posición correcta para comenzar.  
izquierda: Posición correcta final.*

## **Flexión / Extensión de Muñeca a la Inversa**

Este ejercicio, que es "obligatorio" para todos los escaladores, fortalecerá los típicos músculos débiles de la parte de atrás del antebrazo, que son los antagonistas de los músculos fuertes de delante. Deben trabajarse para estar equilibrados y prevenir lesiones como la epicondilitis. Realiza la flexión/extensión de antebrazos (palmas hacia abajo) mientras agarras una mancuerna de cinco o quince kilos (como máximo) o pellizas un libro pesado. Haz dos o tres series hasta el agotamiento, una o dos veces a la semana.

## **Aparatos de Trapo**

Los aparatos para hacer ejercicios de presión existen en una gran variedad de formas y tamaños y están hechos de cualquier cosa, desde masilla hasta GOMA. Por desgracia, el entrenamiento que se puede hacer con ellos tiene muy poca transferencia a la escalada, de modo que su uso es cuestionable, excepto como ejercicio de calentamiento.

## **Travesías Largas (Muro o Valla)**

Las travesías largas haciendo muro o "buildering" (modalidad del boulder en las ciudades, utilizando para ello edificios) son excelentes para mejorar la resistencia de los antebrazos. Las paredes artificiales con una gran variedad de presas son las mejores, aunque puede que tengas una zona para hacer boulder cerca, que también puede servir. Haz tantos "largos" como puedas sin bajar de la pared; intenta encontrar varias posiciones de descanso para coger magnesio y relajar los brazos. ¿Objetivo?: hacer treinta minutos de travesía sin caerse.

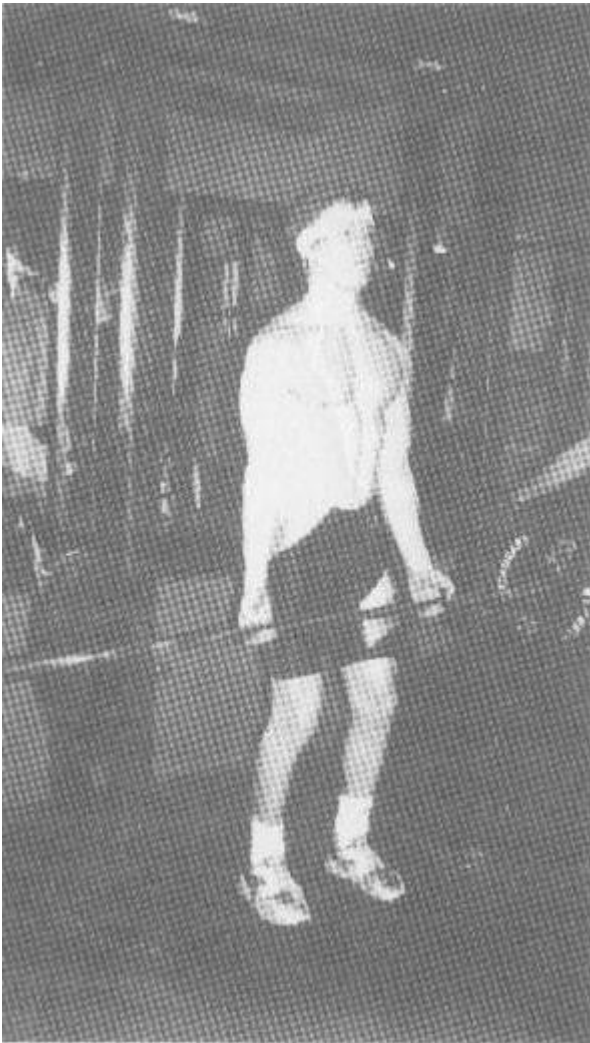


## **ENTRENAMIENTO DE DEDOS AVANZADO**

La fuerza de dedos se considera generalmente como el parámetro crítico para el escalador avanzado. Debe realizarse regularmente un entrenamiento seguro y eficaz de la potencia de dedos.

El primer paso para diseñar un entrenamiento de dedos efectivo es determinar tus debilidades críticas. ¿Fallas más a menudo porque no te puedes sujetar en alguna presa concreta, como una pequeña regleta o agujero, porque te falta la potencia o la fuerza de contacto? o ¿sólo te agarrotas en buenos apoyos por escasa resistencia en los antebrazos?

La mayoría de las veces es una combinación de ambas, pero la identificación del "fallo más habitual" te permitirá determinar la clave de tu entrenamiento.



*Flexiones/extensiones de dedos con mucho peso deberían hacerse con la muñeca recta y con los rodillas y los codos ligeramente flexionados.*

### **Flexión / Extensión de Dedos con Peso**

En este apartado se describe el que es posiblemente el mejor ejercicio para desarrollar la potencia de dedos, lo que algunos llaman "fuerza de contacto". No, no es otro ejercicio en la tabla, en vez de eso es uno de los pocos ejercicios de pesas que un escalador querría hacer. Yo lo llamo "flexión/extensión de dedos con peso".

Todd Skinner me descubrió este ejercicio hace un par de años, y desde entonces me convertí en un verdadero creyente. Las mejoras musculares gracias a este ejercicio son razonablemente rápidas y obvias además de que tiene una buena transferencia a la escalada. De hecho, la naturaleza dinámica de este

ejercicio lo hace más específico de este deporte que las largas suspensiones isométricas que a menudo se hacen en las tablas.

Todd atribuye a este ejercicio algunas de sus más importantes mejoras en la fuerza de contacto. Él primero aprendió dicho ejercicio de un par de escaladores soviéticos que conoció en el circuito de la Copa del Mundo en 1987. Todd recuerda que tenían una fuerza increíble pero muy poca técnica, para escalar bien, ¡debes tener ambas!

Los escaladores soviéticos defendían que el resultado de este ejercicio debería ser un aumento considerable de la circunferencia del antebrazo -una señal de que el músculo crece- mientras que las mejoras por el entrenamiento con la tabla son, sobre todo, el resultado de los cambios neurológicos. Esta afirmación parece razonable ya que la flexión/extensión de dedos produce contracciones excéntricas y con-céntricas repetidas de los músculos del antebrazo. Las suspensiones de los dedos no tienen movimiento y por tanto son isométricas.

Este ejercicio es muy fácil de hacer y requiere de 20 a 30 minutos. Necesitarás tener un juego de pesas y una barra de press de banca con camisas de rodamientos -quizá la única razón de peso para que un escalador se apunte a un gimnasio. Un "Power Gym" (máquina de sentadillas con guía) también es útil como "ayudante", ¡una pieza del equipo que ningún escalador serio querría utilizar incorrectamente!

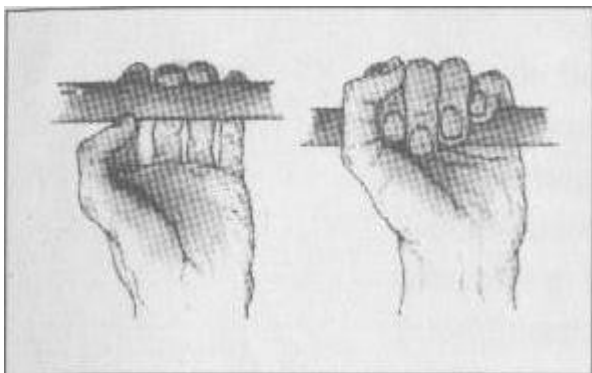
Como es habitual, desearás hacer un calentamiento exhaustivo antes de realizar cualquier entrenamiento serio de dedos. Un par de minutos de flexiones/extensiones de dedos seguidas por unas pocas suspensiones de 30 segundos en una barra de dominadas y estiramientos de antebrazos servirán.

La posición del cuerpo en este ejercicio es muy importante para reducir la tensión en la parte inferior de la espalda, los codos y las muñecas. Concéntrate en mantener ligeramente flexionados rodillas, codos y cintura. El movimiento del "cura" de dedo es tan sólo de un par de centímetros desde la posición de mano abierta a la cerrada. Idealmente querrás llevar la barra tan abajo como te sea posible sin que se salga de tu mano. He descubierto que el "Power Gym" es muy útil como "recibidor", en caso de que la barra se escurra. de modo que vale la pena el esfuerzo de levantar tu mismo el peso del soporte, de manera que trabajes el movimiento completo.

En cuanto al peso, ¡debe ser PESADO! Si este ejercicio es para desarrollar la potencia has de utilizar una carga adecuada que solamente te permita realizar 3 o 6 repeticiones muy intensas. Después de una serie de calentamiento con una barra que pese aproximadamente la mitad de tu peso, tu objetivo son seis series fuertes con un buen descanso entre serie y serie de tres a cinco minutos. Un peso casi equivalente a tu peso corporal representa una buena primera prueba para un "peso de trabajo". Si puedes hacer más de seis repeticiones, debes añadir peso, a la inversa, si no puedes hacer seis series de por lo menos tres repeticiones debes quitar peso. Con la práctica serás capaz de trabajar con el 150% de tu peso. No realices jamás este ejercicio si no posees una base muscular amplia.

Unas cuantas sugerencias más: nunca entrenes el citado ejercicio más de dos veces a la semana. Además, es aconsejable que pongas unas cuantas vueltas de esparadrapo de 1.5 cm alrededor de tu muñeca cuando tu "peso de trabajo" sea mayor que lo que pesas. Concéntrate en mantener tus muñecas rectas a lo largo de todo el ejercicio -¡NO estás haciendo "curls" de muñeca! No consideres la idea de trabajar con más repeticiones. Por último, tómate una semana o dos de descanso a la primera señal de cualquier dolor en los tendones de los dedos o la muñeca, ya que, probablemente sea un síntoma de que no lo estás haciendo bien.

## SUPER RECLUTAMIENTO / MÁXIMA POTENCIA



*Izquierda: empieza por la parte de más arriba del movimiento con tu mano cerrada.  
Derecha: la última parte del movimiento es con la mano abierta.*

**¡Atención, la rutina descrita a continuación sólo debe ser realizada por escaladores con varios años de experiencia y un nivel mínimo de 7c!**

Todd Skinner se sirvió de este ejercicio para desarrollar la atroz potencia de un solo dedo necesaria para escalar su vía "Throwin, The Houlihan" (5.14a/8b+) en Wild Iris, Wyoming.

El ya fallecido Wolfgang Güllich lo practicó durante años, lo que le convirtió en uno de los escaladores más fuerte del mundo y le permitió escalar la que probablemente es la vía más dura del planeta, "Action Directe" (5.14d/9a) en Frankejura, Alemania (1991).

De modo que, ¿qué es "éste"? ¡Super reclutamiento o entrenamiento de SR! El entrenamiento de los músculos de los antebrazos con fuerzas mayores de las que los músculos pueden levantar de forma concéntrica. Este tipo de entrenamiento es de mucha tensión y potencialmente desastroso; para los escaladores que estén muy en forma que conozcan bien sus límites, representa un medio para adquirir una potencia mayor.



*Super reclutamiento en tabla con lastre.*

## **La Teoría**

El super reclutamiento estimula los músculos como ningún otro ejercicio tradicional. Reúne más unidades motoras que las contracciones isométricas (entrenamiento en tabla) o contracciones concéntricas (flexión /extensión de dedos o pinzas) y se centra en el umbral más alto de las unidades motoras difícil de activar, imprescindible para la potencia máxima. Las adaptaciones neuronales resultantes incluyen una mejoría de la coordinación de las unidades motoras y un incremento del tiempo de activación del umbral máximo de dichas unidades motoras, lo que significa mayor potencia y fuerza de contacto en la roca.

El super reclutamiento se realiza con "peso muerto", que los músculos no pueden levantar pero sí coger. Este "coger" se compensa con un estrés muy intenso por un momento, similar al entrenamiento pliométrico y "fuerza negativa" utilizado por algunos culturistas y atletas profesionales. Por desgracia para los escaladores, el super reclutamiento de los dedos y los antebrazos se concentra en estructuras más pequeñas y delicadas, que cualquiera de los ejercicios realizados por esos otros atletas.

Resulta evidente que los ejercicios descritos más abajo son poco apropiados para la mayoría de los escaladores. A menos que lleves mucho tiempo practicando este deporte, tengas una técnica muy depurada y estés acostumbrado a entrenamientos fuertes de dedos, emplearás mejor tu tiempo realizando los ejercicios explicados anteriormente en este capítulo y trabajando tu técnica en las paredes.

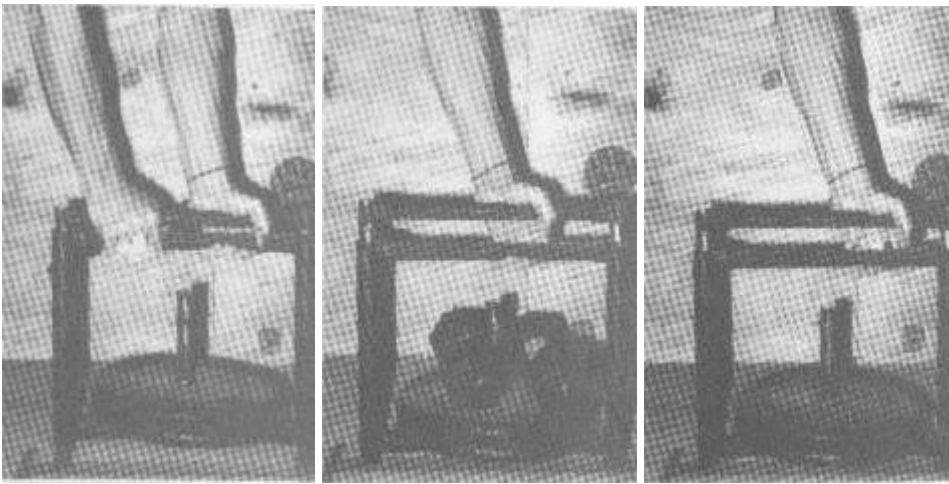
## **Entrenamiento de Super Reclutamiento**

Hay dos formas para entrenar el SR: controlado y dinámico. La última es la más fuerte y peligrosa.

### **SR Controlado**

Todd Skinner se muestra partidario de realizar el SR controlado una o dos veces a la semana. Un método para hacer este ejercicio es con series de suspensiones en tabla, cortas y con mucho peso. El peso cuelga de tu cuerpo (arnés) mientras realizas una suspensión explosiva de dos o cuatro segundos, seguida de un minuto o dos de descanso. Tu agarre de dedos colgantes seguramente se abrirá más aún cuando estés en la explosión de dos o cuatro segundos. Ten cuidado de no escurrirte de la tabla - si esto ocurre ¡disminuye el peso! Es obligatorio utilizar unas presas confortables y el agarre de dedos colgantes, así como vendarse de forma preventiva los tendones en la base de los dedos.

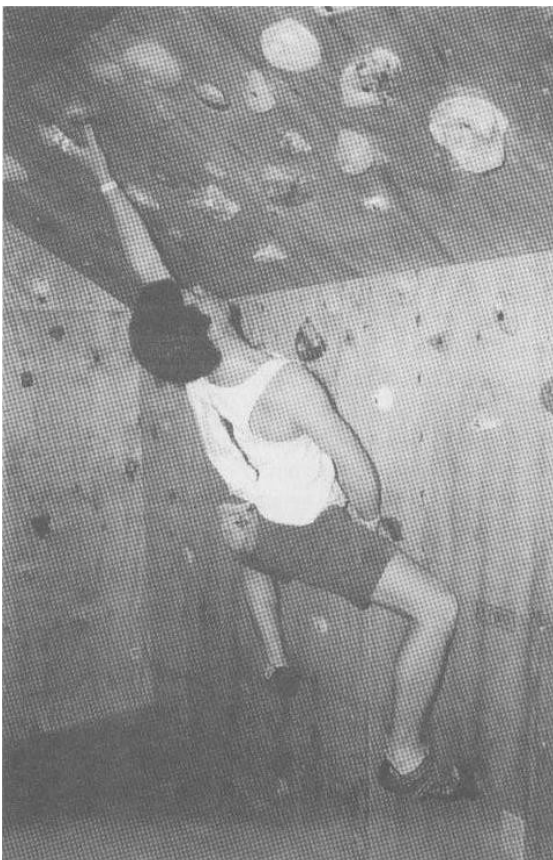
El segundo ejercicio para un SR controlado se realiza con un aparato para desarrollar la potencia del agarre. Aunque este elemento se puede utilizar para pinzas con mucho peso, es el descenso (caída) de mucho peso lo que hace que se produzca el super reclutamiento. Se eleva el peso -más bien se pinza- hasta la parte más alta con ambas manos, a continuación se le deja caer de vuelta a la posición más baja cogiéndolo tan sólo con una mano. De nuevo, se realizarán varias series separadas por un minuto o dos de descanso.



*Izquierda: sube/pinza el conjunto con dos manos.  
Centro: cogiendo el peso con una mano para el super reclutamiento.  
Derecha: coger el peso con dos dedos es para los más avanzados (requiere gran tensión)*

### **Super Reclutamiento Dinámico - Entrenamiento en Rocódromo**

El super reclutamiento dinámico lo inventó probablemente Wolfgang Gullich. En una entrevista de la revista americana "Rock and Ice" en 1992, Wolfgang describía cómo entrenó para Action Directe. Colgado desde el punto más alto de una tabla o -rocódromo- se dejaba caer y se sujetaba más abajo, por lo general con la primera articulación de sus dedos. Este entrenamiento dinámico arriba y abajo logra el super reclutamiento de las unidades motoras pero es, por supuesto, extremadamente peligroso. También puedes hacer multitud de movimientos dinámicos sin utilizar las piernas subiendo por un rocódromo o una tabla mortal y soltando una presa hacia abajo cada vez. Este ejercicio en el rocódromo se ha convertido en el favorito de los escaladores de élite de todo el mundo.



*El lanzamiento con un solo brozo es una de las formas dinámicas del super reclutamiento.*

Mucho más seguro, pero aún dinámico, es hacer travesías o lanzamientos con un solo brazo. Empieza en una pared vertical con grandes presas y muévete lateralmente con unos cuantos movimientos en cada dirección, realizando dinámicos de un apoyo a otro utilizando solamente una mano. Intenta hacer lanzamientos controlados y de poca tensión, utilizando el tronco y los brazos para comenzar el movimiento y cogiendo la siguiente presa con el codo ligeramente doblado. Los codos y los hombros pueden sufrir lesiones si haces constantemente los rebotes con el brazo recto, de modo que ten cuidado.

Una vez que dominas las travesías con un solo brazo en paredes verticales, continúa con partes que estén más inclinadas. Esto aumenta la tensión en todas las partes de los dedos y los brazos, así que procede con precaución. Haz este ejercicio una vez a la semana, casi al principio del entrenamiento, pero sólo después de un buen calentamiento.

## **Conclusión**

No existe ninguna duda de que el super reclutamiento resulta excelente para desarrollar la potencia de los músculos flexores de los dedos de los antebrazos. También es, de los ejercicios que existen para trabajar la fuerza, uno de los más peligrosos.

Obviamente, es mejor dejar este ejercicio para los escaladores más avanzados, pero los escaladores deportivos de nivel intermedio (6c-7a) puede que ocasionalmente quieran probarse a sí mismos con un super reclutamiento ligero. De los cuatro ejercicios descritos anteriormente, el SR controlado con el aparato para desarrollar la potencia de agarre y el SR dinámico de travesías con un solo brazo, son los mejores para empezar. Siempre calienta bien con estiramientos y masaje deportivo, a continuación véndate la base de los dos dedos medios de cada mano.

Varía tus ejercicios cada pocas semanas y empieza la periodización (ver Diseñando un Programa de Entrenamiento de Fuerza) de tu entrenamiento. El super reclutamiento es mejor incluirlo en la última parte de la fase de preparación, y dejar de hacerlo a medida que aumente el tiempo en la roca.

Y recuerda, más potencia es buena, ¡pero una buena técnica es mejor! No te agobies demasiado por conseguir una potencia excesiva que te puede provocar lesiones, o no dejarte ver y trabajar en otras partes que te hagan más falta. Un enfoque global siempre produce mejores resultados.

## **ENTRENANDO EN LAS PAREDES**

### **Todd Skinner**

La proporción de las mejoras en la escalada en roca se basa casi por completo en tu predisposición para fallar. Mientras que lo divertido en la escalada viene de una mejoría regular, encadenamientos y ascensiones a vista que te dan confianza, se necesita cada vez mayor cantidad de tiempo y sacrificio para obtener un nuevo nivel de habilidad.

A medida que trabajes en la escala de grados, tu progreso se hará gradualmente más lento. De vez en cuando tus mejoras serán tan pequeñas que no se podrán ni medir. En este momento debes contemplar la gran paradoja de nuestro deporte: el "fallo" (trabajar hasta el límite físico) es crucial para tener éxito y debes perseguirlo sin tregua si quieres mejorar.

Por tanto, la manera más eficaz de asegurarte una mejoría continuada es trabajando regularmente en vías que sean muy difíciles para tu nivel de destreza, fallar, y a continuación analizar el porqué. Identificar la razón exacta por la que te caes en la ascensión. Ha sido por falta de potencia, un trabajo de pies impreciso, mal equilibrio, incapacidad para resolver o recordar una secuencia, un bloqueo mental por miedo a caer o por el grado que estás intentando o que escalas demasiado despacio, etc. Solamente cuando identifiques la causa puedes trabajar en transformar tus debilidades en fuerza.

Por supuesto que esto requiere una modificación del pensamiento convencional. Empieza hoy, considera los fallos como un paso necesario para un éxito mayor en el futuro. Tus logros están en proporción a tus intentos.

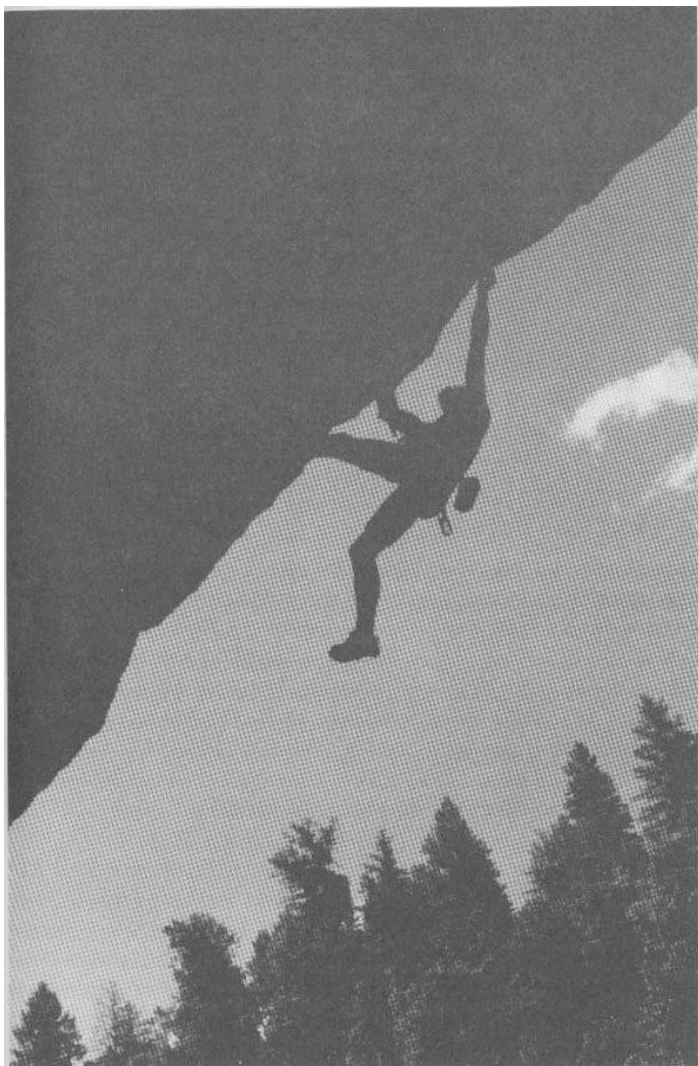
### LA ESTRATEGIA

- Trabaja en vías seguras que estén por encima de tu habilidad.
- Analiza por qué fallas.
- Entrena las debilidades que identifiques.
- Recuerda cómo mejorar. Pasa por lo menos la mitad de tu tiempo en vías que estén dentro de tu capacidad. Consigue una buena lista de encadenamientos y ascensiones a vista.

Otro de los resultados de probar con una vía que está más allá de tu habilidad es el desarrollo de tu imaginación. Si tienes problemas al escalar vías de 6b, mantengo que aprenderás más cayendo de algunos 6c+, que escalando todos las vías de 6b de Europa juntas.

Utilizando el sistema tradicional de escalar un 6a para poder encadenar un 6b, puedes tardar un año o más en llegar a ese nivel. Puede que hagas mejor si decides trabajar continuamente varios 6b, en un intento de consolidar ese grado. Seguramente te encuentres bien haciendo 6b en unos pocos meses, pero trabajando en algún 6c bien equipado, también desarrollarás la destreza y la confianza necesarias para hacer un 6b al flash, ¡en cuestión de semanas!

Y esto también se aplica hacia arriba de la escala. Intentar encadenar un 8b+ hace que un 8a parezca relajado y obvio. Trabajar en algún grado futurista, un 8b+ puede ser hasta tranquilo...



*Don Welsh trabaja en uno de los muros 5.13c/8a+ del Ars Rifle (Colorado). U. Foto: Mike McGill*

Recuerda, que no existe ninguna razón práctica por la que haya que llegar a lo alto de la mayoría de las paredes. Por lo tanto, el verdadero objetivo no es estar en la "cima" sino tener la habilidad de llegar allí escalando libremente. Cada estiramiento que hagas para tocar una presa representa en sí mismo un test único de tu habilidad. Las ascensiones fallidas te muestran tus debilidades, así como también se convierten en una medida ideal de tus futuras mejorías -¡la pared nunca cambia, pero tu destreza escalando sí! Y, por supuesto, ¡las vías que consigues hacer son las que hacen que escalar valga la pena!

Con esto en mente, debo destacar que no todas las rutas tendrían que ser difícilísimas. Pasa por lo menos la mitad del tiempo en vías que estén por debajo de tu capacidad máxima. Apunta una buena lista de rot-punkts y ascensiones a vista para que crezcan la motivación y la confianza. Pero, para asegurar las mejoras en la dificultad de esas escaladas a primera vista, no te preocupe pasar también unas cuantas horas en vías con las que ¡no tienes absolutamente nada que hacer!

## **ENTRENAMIENTOS EFICACES EN ROCÓDROMOS**

### **Mike Pont**

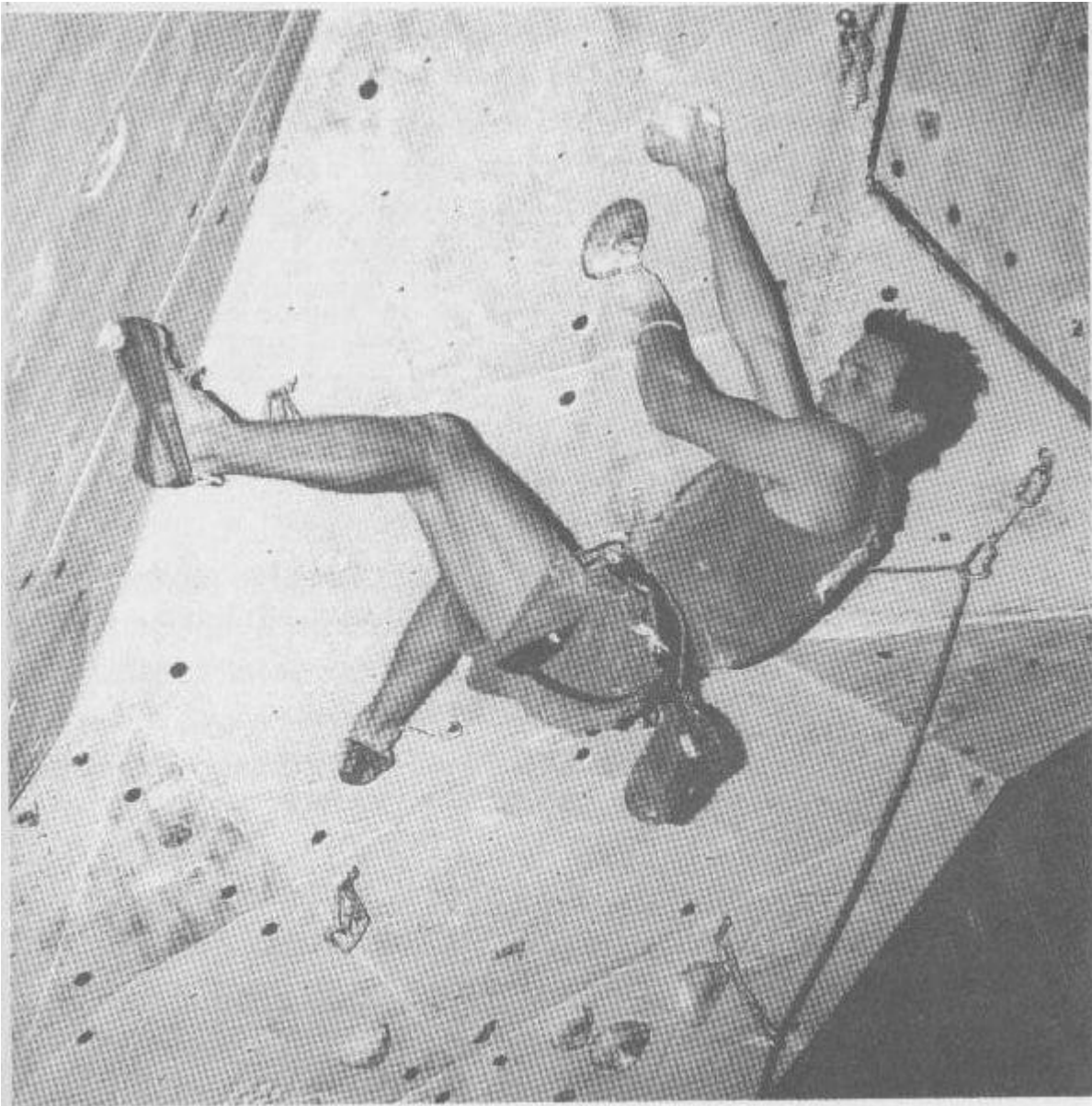
Los términos y la práctica de la escalada en "plástico" (indoor) han encontrado finalmente su sitio en la comunidad de escaladores. Aquellos que nunca se han aventurado en las paredes pueden ahora experimentar los beneficios físicos de escalar en un medio seguro y muy controlado. Todavía mejor, los escaladores más experimentados pueden a menudo mejorar su fuerza, resistencia, flexibilidad y agudeza mental más rápido en un rocódromo que en la pared de roca natural.

Si te tomas en serio el entrenamiento en rocódromos, debes estar advertido de sus diferencias inherentes con la escalada en pared y de cómo esas diferencias afectarán a tu entrenamiento.

### **Las Diferencias entre la Roca Natural y las Presas de Resina**

Un día en las paredes empieza por lo general con un pequeño calentamiento en los itinerarios más fáciles, lo que puede durar unas pocas horas. A continuación pasas a las vías más difíciles, descansando y preparándote para el siguiente encadenamiento, mientras caminas de una vía a otra. Finalmente tienes algunos "quemés" con un proyecto -de nuevo descansas y te relajas entre cada intento. En un día típico de escalada realizas varios descansos entre las subidas, por no mencionar las paradas intermitentes que puedes tener mientras estás escalando.





*Mike Pont encadenando en Nacionales. Rockreation (Utah). USA. Foto: Mike McGill*

¡Una tarde en el rocódromo es bastante diferente! Las vías están muy juntas, y por tanto hay poco tiempo de reposo entre una y otra. Además, los itinerarios están pensados para ser un reto constante desde abajo hasta arriba. Con solamente una vertical de 10 o 15 metros, el que ha diseñado la ruta debe eliminar todas las posiciones buenas de descanso y los movimientos fáciles, para no gastar "espacio". Finalmente, el tiempo de preparación es nulo, porque con las cuerdas todavía en el sitio, sólo tienes que atarte y empezar.

A esto se le añade una predisposición a sufrir "agarrotamientos rápidos", fatiga prematura, fallo muscular y un veloz fin de tu entrenamiento. Irónicamente, tu rápido declive de energía te hace creer que has realizado un entrenamiento mortal cuando en realidad ha sido menos que lo óptimo. Y, si esto todavía no es lo suficientemente negativo, la fatiga temprana le dará a tus amigos la oportunidad de tenerte de "esclavo de cuerda" ¡para lo que quede de sesión!

Un entrenamiento de rocódromo eficaz requiere descansos frecuentes y planeados. Si el tiempo lo permite, tómate el suficiente para recuperarte por completo entre una vía y otra – 10 ó 15 minutos dan todo el descanso necesario en grados medios. Utiliza este tiempo para estirar, beber agua o hacer un turno más de asegurador. La conclusión es que un entrenamiento de calidad se compone de un "tiempo de escalada" y "tiempo de descanso" de calidad.

## **CLAVES PARA UN ENTRENAMIENTO EFECTIVO EN EL GIMNASIO**

- Calienta lentamente: evita el "agarrotamiento rápido" de modo que puedas tener una sesión de entrenamiento larga y de calidad.
- Empuja tus límites: una vez que estés bien caliente haz unas cuantas vías de m grado o un poco más difíciles.
- Descansa a menudo: reposos regulares de 10 a 15 minutos te permitirán dar lo mejor de ti en cada vía que intentes.
- Concéntrate en la técnica: a medida que empieces a cansarte, realiza vías más moderadas volviendo a renovar tu atención en la técnica.
- Aumenta la duración del entrenamiento: de forma gradual, incrementa el "volumen" total de trabajo. Esto formará la estamina para los días largos en las paredes.
- Disfruta del entrenamiento, haciéndolo algo divertido. Reduce el descontento y lo trabaja más duro posible.

### **Recomendaciones para el Entrenamiento en Interiores**

Calienta lentamente y evita el "agarrotamiento rápido" en los primeros largos. Aunque muchos escaladores consideran que este agarrotamiento es un síntoma de que están calientes, de hecho, quiere decir lo contrario. Una vez que hayas calentado a conciencia, haz unas cuantas vías duras que se aproximen, o estén un poco por encima de tu límite. Da siempre lo mejor de ti mismo, y asegúrate de trabajar a tope hasta el agotamiento completo en las vías más duras.

Pronto tu entrenamiento alcanzará el estado en el que empezarás a fallar en los movimientos que deberías ser capaz de hacer. Este punto de cada vez menos rendimiento significa que es el momento de bajar el grado de dificultad y hacer algunas series en vías más moderadas. Castigándote a ti mismo en movimientos desesperados y retorcidos después de este punto no obtendrás beneficios, a menos que pretendas aparecer en algún caso de estudio sobre lesiones. Utiliza este tiempo para mejorar la técnica, trabajando todo el rato movimientos suaves, precisos y eficaces. Practica la respiración controlada y renueva tu punto de atención. Esto y una buena técnica te ayudará a empujar tu entrenamiento más allá de los anteriores.

Aumenta la duración de tu entrenamiento gradualmente. Un incremento rápido de la duración y la intensidad puede provocar lesiones por sobreentrenamiento. Con el tiempo, tus sesiones de una hora se convertirán en sesiones de ¡tres horas de "agarrotamientos divertidos"! También notarás que a medida que mejora tu habilidad, también lo hace tu motivación, permitiéndote comprometer más tiempo y esfuerzo, tú eres tu único límite.

## **BENEFICIOS DEL MASAJE DEPORTIVO (MD)**

1. Aumenta la resistencia. Un incremento duradero del flujo sanguíneo es el beneficio más básico del masaje deportivo (mayor aportación de oxígeno y menor formación de tóxicos).
2. Incrementa la resistencia. El masaje deportivo puede eliminar muchos de los pequeños espasmos musculares que están siempre presentes en tu cuerpo. Esto significa, menor resistencia al movimiento, particularmente en los músculos antagonistas; así trabajas más, con menos esfuerzo.
3. Mejora la coordinación. Unas inserciones musculares relajadas y flexibles constituyen el resultado inmediato del masaje deportivo. Cuando un músculo está tirante generalmente provoca que se agarroten los músculos próximos. El resultado: disminución de coordinación y una costosa pérdida de técnica.
4. Reduce las lesiones. Los músculos calientes y relajados son menos proclives a contracturarse o a sufrir micro-roturas.
5. Recuperación más rápida. Un buen masaje ayuda a eliminar las agujetas y las lesiones, además de incrementar el riego sanguíneo de la parte lesionada. ¡Un cuerpo relajado se recupera antes! Advertencia: No apliques el masaje deportivo directamente sobre tendones lesionados o doloridos.
6. Prolonga la carrera deportiva del escalador. La longevidad en nuestra actividad requiere cuidados apropiados y mantenimiento. El masaje deportivo ayudará a prevenir y controlar muchas lesiones, que si no se curasen significarían un fin prematuro de tu carrera.

### **Cómo Funciona**

El masaje tradicional se ha usado siempre para aumentar el transporte de sangre y oxígeno, a través de la fricción o masajeando el músculo a mano. Por desgracia, los beneficios de este simple proceso de "mezcla" son muy cortos y tienen un pequeño efecto residual.

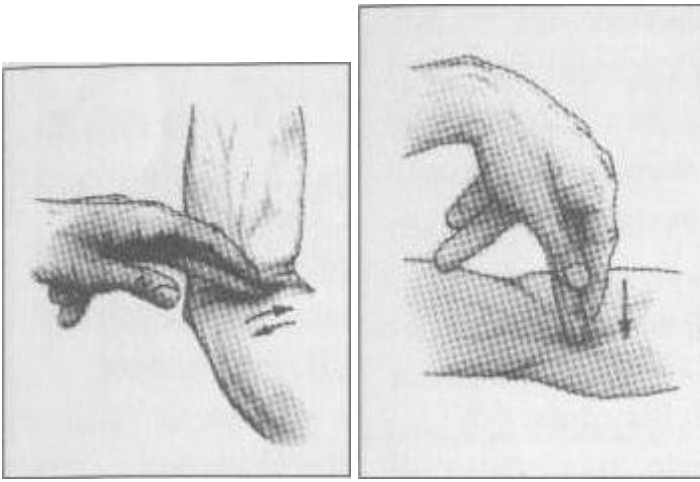
El masaje deportivo implica técnicas de esparcimiento de fibras profundas que producen hiperemia, una dilatación de los vasos sanguíneos, a través de toda la profundidad del músculo. Esto aumenta el flujo sanguíneo dentro y fuera del músculo, lo que redundará en una mayor resistencia. Más importante aún, la hiperemia se mantiene mucho después de que el proceso haya terminado, gracias a los cambios químicos que se han producido en el músculo a consecuencia del MD.

Otros beneficios son el aumento de la potencia y la coordinación que se logran, pues el MD reduce el número de pequeños -y por lo general imperceptibles- espasmos que se producen habitualmente en el músculo. A dichos espasmos no les afectan los ejercicios de estiramientos ni el calentamiento; cuando se dejan sin controlar dificultan la coordinación e inducen a una resistencia mecánica al movimiento, provocando antes la fatiga.

### **Movimientos**

Hay tres movimientos principales que querrás aprender en los meses sucesivos, el más útil de los tres es la fricción perpendicular al sentido de la fibra.

El movimiento de fricción se realiza habitualmente con un dedo reforzado; de todos modos, algunas personas prefieren utilizar el pulgar. Consiste simplemente en apretar y hacer un pequeño recorrido por toda la fibra muscular sin relajar la presión. Los movimientos de fricción deberían ser cortos y rítmicos, profundizando gradualmente.



*Movimiento de fricción perpendicular al sentido de la fibra con un dedo reforzado. Derecha: método de presión estático.*

Un buen MD ha de aplicarse con fuerza, pero no dejes que aparezca tu lado masoquista. Raramente debería ser doloroso, excepto cuando se suelte un nudo o un espasmo.

Cuando le des un MD a otra persona, recuerda que la gente tolera el dolor de forma diferente. Si el músculo se contrae para resistir tu movimiento o si la persona pega un grito "horripilante" es que estás empujando demasiado fuerte. El objetivo del MD es relajar el músculo, ¡no agarrotarlo!

Aunque el MD se puede utilizar en todos los músculos, concentra tus esfuerzos en los músculos del tren superior. A la hora de prepararte para un entrenamiento o una escalada incorpora el MD a tu rutina habitual de calentamiento. El realizar de cinco a diez minutos de MD -además de tus estiramientos habituales- hará algo más que prepararte para tu primer ejercicio de fuerza o vía de calentamiento en la pared. Para obtener mejores resultados, añade un breve MD antes de cada subida o ejercicio. Es particularmente eficaz para prevenir el infame "agarrotamiento rápido".

Lo más importante es producir hiperemia en los músculos del brazo: los extensores y flexores de los dedos (los músculos del antebrazo) y los bíceps y tríceps (músculos parte superior del brazo). Esto ayudará a superar tus barreras físicas, consiguiendo un "punto extra" en tu camino hacia el período de máximo rendimiento.

### **Relajar la Tensión por Sobreentrenamiento**

Todos los cuerpos de los atletas tienen debilidades mecánicas, zonas donde los movimientos específicos de su deporte producen tensión por sobrecarga. Para los escaladores las zonas críticas son los antebrazos, la parte superior del brazo y la espalda. Son los primeros en cansarse durante un esfuerzo intenso y los últimos en recuperarse. Afortunadamente, puedes retrasar la fatiga y acelerar la recuperación aplicando el MD a los puntos de tensión específicos inherentes a los movimientos de la escalada.

### **Los Puntos de Tensión**

Para familiarizarte con estos puntos de tensión lo mejor es comprender algo de cómo funciona un músculo. Primero, los músculos voluntarios tienen dos terminaciones, cada una de éstas se une al hueso a través de un tendón. Una de las terminaciones es una inserción fija que se llama origen; la otra posee un carácter móvil que se llama inserción, que está cerca del codo en el caso del bíceps. La parte más ancha del músculo situada en medio es donde el nervio motor "entra" en el músculo. Es aquí donde empiezan todas las contracciones y se extienden hacia la terminación del músculo a medida que se necesitan contracciones más fuertes. En consecuencia, sólo un esfuerzo máximo utilizará las fibras del umbral alto situadas cerca de la terminación del músculo.



*El masaje deportivo muy efectivo en los puntos de tensión de los brazos del escalador.*

Por esta razón, vemos que un calentamiento adecuado no trabajará el músculo completo. Las terminaciones de las fibras musculares no entrarán en funcionamiento, lo que puede producir problemas a la hora de realizar alguna contracción fuerte durante los movimientos más duros de una vía. Por tanto, las terminaciones de los músculos -particularmente la que está cerca del origen- son los puntos más predispuestos a sufrir tensión y a agarrotarse (ver pág 71). Afortunadamente, el masaje deportivo aplicado a estos puntos antes de la ascensión calentará incluso las fibras más olvidadas, permitiendo los máximos esfuerzos con una resistencia mínima y poco riesgo de lesión.

Sin el MD experimentarás una fatiga prematura, junto con un mayor riesgo de contracturas, agujetas y la posibilidad de una lesión muscular que puede arrastrarse durante meses. ¿Te suena familiar?

### **La Sesión de Masaje Deportivo**

Empieza tu sesión de MD con un minuto o dos de movimientos rítmicos de compresión. Realízalos con el talón de la mano. Asegúrate de que trabajas el largo entero del músculo. Esto logra la distribución inicial de las fibras.

Ahora continúa con la fricción perpendicular al sentido de la fibra descrita anteriormente. Varios minutos de esta técnica aplicada a través del largo completo del músculo producirán hiperemia, lo que redundará en una mejora del rendimiento muscular.

Por último, utiliza el movimiento de presión directa en cualquier nudo o contractura pertinaz. Simplemente presiona justo en el sitio con un dedo reforzado (el excelente escalador y masajista Tim Toulas sugiere que se preserve la fuerza de los dedos y se utilice en su lugar un lápiz por la parte de la goma de borrar) y manténlo de 15 a 60 segundos. La presión directa es especialmente útil cuando se aplica a los puntos de tensión cerca de la base de los músculos. Esto no sólo mitigará cualquier pequeño espasmo desconocido que pueda incrementar la resistencia muscular, también ayudará a calentar esas terminaciones de las fibras tan difíciles de reclutar.

¡No olvides que el masaje deportivo deberá ser fuerte pero no doloroso! Trabaja todos los músculos críticos, incluyendo los grupos musculares antagonistas, hasta que estén calientes y sueltos. Lo conseguirás mejor a través de la combinación de un calentamiento tradicional, estiramientos y masaje

deportivo. ¡Haz esto y tu cuerpo estará listo para un nuevo nivel de rendimiento escalando!

## **Procedimientos de Masaje Deportivo**

1. Empieza con un minuto o dos de movimientos de compresión, con el talón o el lateral de la mano, a lo largo de todo el músculo.
2. Ahora utiliza la fricción perpendicular al sentido de la fibra. Aplica más presión al músculo progresivamente, pero no llegues al punto del dolor.
3. Termina con una presión directa sobre cualquier agujeta o nudo que aún permanezca. Manténla durante 15 ó 60 segundos.
4. Completa la sesión de masaje con los otros ejercicios de calentamiento y flexibilidad.

## **ESTIRANDO PARA ESCALAR**

### **Tim "Dinamita" Toulas**

Antes de que sigas leyendo, ponte tu ropa de sudar más cómoda, busca un sitio confortable en el suelo y abre tus piernas. No te vuelves más flexible con sólo leer un artículo acerca de la flexibilidad; la adquieres estirando mientras lo lees. De modo que, ¡empieza ahora mismo!

### **¿Existe Alguna Razón para no Estirar?**

Voy a empezar por algo que te sorprenderá. Sé que esperas que diga que tienes que ser flexible para convertirte en un escalador de grados superiores. Bien ¡no tienes porqué! No hace falta dominar los splits (abrirte por completo de piernas) para ser un conquistador de las paredes más difíciles. La flexibilidad no lo es todo. De hecho, en muchas de las grandes conquistas de la escalada la flexibilidad no significó nada. Tres de los mejores escaladores que he visto -Skinner, Sherman y Mattson- son como garrotes. Difícilmente podrían tocarse los dedos de los pies abiertos 180 grados. ¡Sí, estos chicos pueden traccionar muy fuerte! De modo que anímate. Si tu seudónimo es "Bisagra Oxidada", no sufras. Todavía puedes ser un fortachón de las paredes.

### **¡Las Razones para Estirar!**

Desde una perspectiva de la escalada en roca, la flexibilidad sirve para alcanzar presas hasta este momento desconocidas, poner más peso en los pies y evitar que las piernas nos impidan progresar (es decir, quitarlas de enmedio). Hasta que seas flexible nunca experimentarás el movimiento sin trabas, el sentir la belleza de toda la capacidad de movimiento del músculo y moverte con la gracia de un Baryshnikov. ¿Qué es la esencia de la escalada sino es el movimiento? ¿Y no es el dinamismo sobre la roca la cualidad que se ve después?

Desde un punto de vista más atlético, los beneficios de la escalada son dobles.

- La flexibilidad ayuda a reducir la resistencia interna de cualquier movimiento muscular. Como escalador estás de hecho luchando con una resistencia exterior conocida como gravedad. ¿Por qué luchar contra dos resistencias cuando puedes eliminar o reducir una?
- La flexibilidad produce abundancia de oxígeno en tus músculos y por tanto, reduce la posibilidad de formación de ácido láctico a través de una gestión más eficaz de las energías de los músculos. Como un carburador en buenas condiciones, tu cuerpo hará más kilómetros con la flexibilidad.

Mientras estás en ello, anima a tus padres, familia y amigos a estirar también. Incluso para aquellos que no practican deporte oxigenará y, de alguna manera, pondrá a tono los músculos. La flexibilidad por naturaleza manda una señal al cuerpo para que se despierte. Modera el apetito, así perderás peso. Por

último, relaja la mente, aumenta la concentración y rompe con el estrés.

Si todavía no estás convencido, entonces simplemente confía en mí: puedes mejorar tu flexibilidad si estiras habitualmente. Sí, tu nivel último de flexibilidad se basa en tus antecedentes genéticos, pero no importan cómo eran tus antepasados, puedes mejorar.

### **Fases del Entrenamiento de Flexibilidad**

El siguiente procedimiento de cinco fases es un método seguro y efectivo adaptado de "El libro de los estiramientos" por el fisiólogo del ejercicio Sven Sólveborn. Si estás motivado, mejorará tu flexibilidad.

Realiza el estiramiento de cualquier músculo siguiendo estas cinco fases:

**Fase 1:** Un estiramiento para despertarse. ¡Fácil de hacer! No tiene que producir dolor, sólo una ligera tensión en los músculos.

**Fase 2:** Estiramiento de formación. Un poco más de tensión en los músculos pero empezando ya a "probar" el músculo un poco.

**Fase 3:** Estiramiento de trabajo. Mantén una tensión muscular constante durante tres o cinco ciclos de respiración. Aprende a estirar en relación con el número de respiraciones, no con el tiempo.

**Fase 4:** Estiramiento para aumentar. El estiramiento empieza a trabajar de verdad ahora. De nuevo, mantén el estiramiento durante tres o cinco respiraciones.

**Fase 5:** Otro estiramiento para aumentar. Concéntrate en llegar más lejos, incluso aunque sea poco, que en las sesiones anteriores.



*Tim Toulas haciendo una demostración de su particular estiramiento en escalones altos.*

## Otras Claves para un Entrenamiento Efectivo

Seguramente encontrarás algunas articulaciones (o uno de los lados) que son más flexibles que otras. Resiste la tendencia a estirar primero tu lado más flexible. Siempre trabaja antes con el que sea menos. Estarás más fresco psicológicamente y forzarás más el lado más débil.

Márcate objetivos diarios y a largo plazo para tu flexibilidad. Mientras dejas que el objetivo a largo plazo cueza en el caldero de tu mente, concéntrate con más fuerza en alcanzar el objetivo del día para la sesión.

Como se ha mencionado anteriormente, estira de acuerdo con tu respiración. Aprende a respirar con el diafragma. Esto mejorará tu sesión de flexibilidad. Empieza cada respiración desde el estómago, y desde ahí llévala a los pulmones. Para lograr el mejor estiramiento posible, concéntrate en inspirar y expirar por completo.

## Tres Estiramientos del Tren Inferior

Fijémonos en quizá las tres posiciones de estiramiento más importantes para la escalada. Trabaja cada una de ellas siguiendo las cinco fases descritas anteriormente.



*La "rana" mejorará tu posición de plié en la escalada.*

## Pliés

Esta apertura lateral de piernas es muy valiosa para escalar en paredes y grietas, porque te permite mantener las caderas pegadas a la pared. Esto coloca más peso en tus pies y menos en los brazos, reduciendo la necesidad de potencia en dedos y brazos. El plié también constituye una posición de descanso muy creativa, desde la que se pueden relajar los brazos.

La manera más fácil de mejorar esta posición es haciendo la "rana". Túmbate sobre tu estómago con las rodillas hacia afuera y los pies en el suelo. Cuanto más lejos llevas tus rodillas a los lados, más duro se vuelve el estiramiento.



## Posos Altos

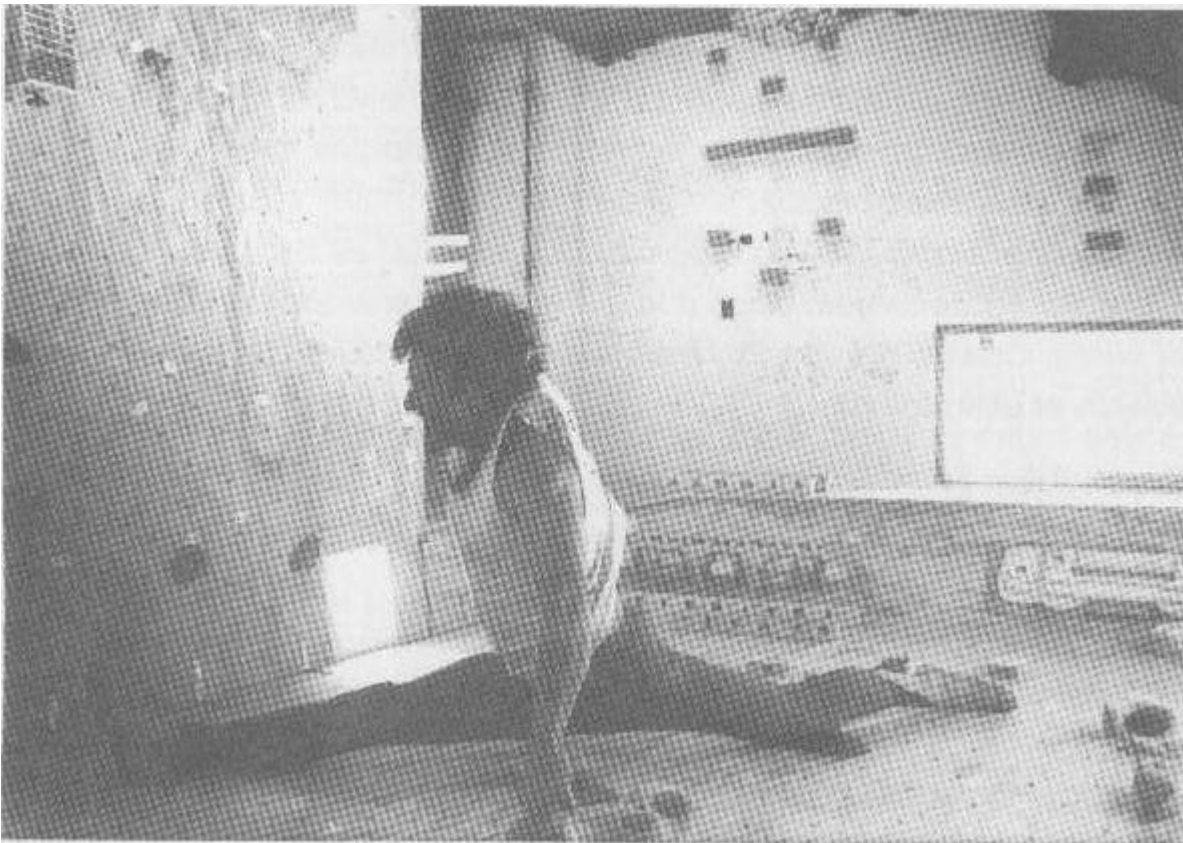
Este ejercicio implica elevar tus piernas lo más alto posible. mientras estás contra la pared agarrándote a las presas. Pude observar por primera vez el beneficio y la maestría de esta habilidad cuando en la era anterior al principio de la escalada deportiva, el viejo maestro del boulder Dick "Mister Ágil" Cilley, deslizaba su pie en un pequeño techo cerca del lóbulo de su oreja, lo que le llevó por los pelos a otro desesperado movimiento de 7c.

Este ejercicio se puede realizar en la encimera de la cocina o en una pared de escalada. De pie contra la encimera o con el pecho apoyado en la pared. Con un pie completamente plano en el suelo, trata de subir el otro a la encimera o a una presa de la pared. Si es necesario, que un compañero te ayude a subir el último centímetro del estiramiento. También te puede ayudar a que no hagas trampas separando el trasero de la pared.

La campeona americana de escalada, Robyn Erbesfield, me señaló cómo este estiramiento, combinado con múltiples repeticiones con cada pierna, la hace realmente tener más fuerza en las presas de pie distanciadas. La flexibilidad por sí sola no te hace ser bueno para los pasos altos, también debes tener la fuerza para llevar tu pierna encima de la presa. La finalidad de este estiramiento es esa.

## Splits (Lateral y de Frente)

En zonas como la Torre del Diablo (Wyoming, USA), donde las chimeneas son a diez pesetas la docena, el dominio de los splits (apertura de piernas) facilitará todos los esfuerzos en "equis". También en las ascensiones habituales en placa una amplitud mayor de movimientos te permitirá llegar más alto, encontrar posiciones del cuerpo más confortables y hacer descansos donde un cuerpo agarrotado no puede pisar. Por último, los splits aumentan tu arsenal en techos y extraplomos, donde un pie que llega más lejos puede actuar como una tercera mano.



*Los splits -generalmente hechos en el suelo, no en el techo- son otro buen estiramiento.*

## Advertencias

Evita sobreestirar y ¡ten cuidado! Hay un estrecho límite entre los beneficios del estiramiento y el dolor o la lesión. Aquí tienes algunos síntomas del sobreestiramiento:

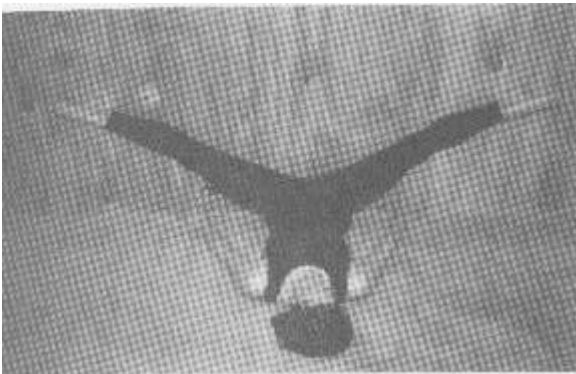
- Te despiertas a la mañana siguiente y sientes los músculos más tensos que la piel de una berenjena. Afortunadamente, este tipo de tensión excesiva remitirá en un par de días.
- Escuchas un distintivo "clac" mientras estiras. En ese caso, renquea hasta el frigorífico y ponte hielo en la lesión. Repite al cabo de una hora o menos.
- Sientes dolor cerca o en una articulación (la rodilla, lo más probable). Seguramente has estirado los tendones y ligamentos además de los músculos. Reduce o deja de hacer los estiramientos durante un tiempo si sientes molestias en las articulaciones.

## No te Olvides de Descansar

Mientras los tres estiramientos del tren inferior descritos anteriormente son algunos de los más importantes para escalar. Existen algunos otros que querrás hacer durante el calentamiento o el período de vuelta a la calma. En las páginas siguientes tienes quince estiramientos adicionales del tren inferior y superior que completarán tu entrenamiento de flexibilidad. Sigue las fases para los estiramientos descritas anteriormente.

## A. MÁS ESTIRAMIENTOS DEL TREN INFERIOR:

- **Apertura de Piernas contra la Pared**



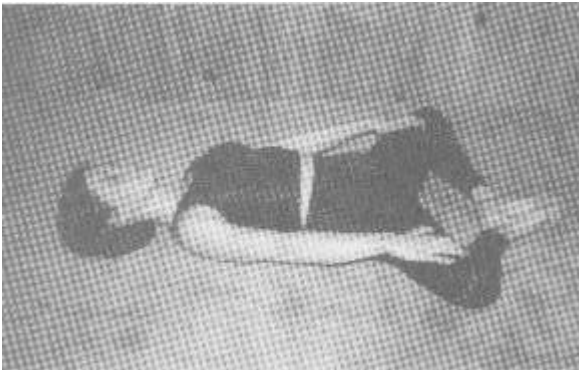
Este es un estiramiento fácil que es muy efectivo para estirar la ingles. Empieza con tus piernas elevadas y juntas, con tu trasero separado unos pocos centímetros de la pared. Separa lentamente tus piernas -talones apoyados en la pared- hasta que sientas que el estiramiento empieza en tu ingle. Asegúrate de que la parte inferior de tu espalda sigue en el suelo.

- **Apertura de Piernas en Tijera**



Este es otro buen estiramiento para la ingle y las caderas. Siéntate con los pies separados de forma confortable e inclínate lentamente hacia adelante. Dóblate por la cadera y mantén la espalda recta -¡no vayas hacia adelante con tu cabeza y hombros!- Para estirar una pierna cada vez, mirando a un pie, flexiona hacia adelante desde las caderas.

- **Mariposa**



Sobre tu espalda, rodillas dobladas y plantas de los pies juntas. Relájate y deja que la gravedad tire hacia abajo de tus rodillas. Algunas personas experimentan como si la estructura de su cadera impidiera un estiramiento completo. Te aseguro que con el tiempo serás capaz de estirar pasando por ese "punto de parada".

- **Mariposa Sentado**



Muy parecido al ejercicio anterior, la mariposa sentado se hace desde la posición de sentado con algo de fuerza añadida gracias a la presión de tus codos. Manteniendo la espalda recta, dóblate hacia adelante por las caderas y presiona hacia abajo las piernas (unos centímetros por encima de la rodilla) con los codos. Realiza este ejercicio con los pies juntos, variando su distancia con la ingle.

- **Rodillas al Pecho**



Este estiramiento sienta bien porque suelta los músculos, generalmente tensos, de la parte de abajo de la espalda. Tira de una rodilla hacia el pecho mientras mantienes la otra pierna recta en el suelo. Como

variante, puedes tirar de la rodilla por encima del cuerpo hacia el hombro opuesto, para estirar también la parte de fuera de la cadera .

- **Doble Ciervo**



Más seguro que el infame paso de valla para trabajar el cuadriceps. Con una rodilla en el suelo, da un paso de modo que la rodilla más adelantada esté justo encima del suelo (la rodilla nunca debe sobrepasar al pie). Ahora busca con la mano opuesta la pierna de atrás, e intenta llevar el pie hacia el trasero. suavemente.

- **Giro de Columna**



*Parte inferior de la espalda/giro de columna*

Siéntate con una pierna estirada en el suelo y la otra doblada y por encima. Coloca el codo opuesto a la pierna doblada en la parte de afuera de ésta. Empieza a girar a la altura de las caderas y mira por encima de tu hombro. Éste es un estiramiento excelente para la parte de arriba de la espalda, la parte de abajo, el lateral de las caderas y las costillas.

- **Estiramiento de Abdominales**



Realiza este ejercicio con cuidado, particularmente si tienes problemas con la parte de abajo de la espalda. Empuja tus hombros lejos del suelo como muestra la fotografía. También es importante poner duro el

trasero mientras realizas este ejercicio para reducir cualquier tensión que se pueda concentrar en la parte de atrás de la espalda.

- **Estiramiento de Gemelos**



¡No olvides este ejercicio! Aumentará tu alcance cuando utilices los apoyos de pies; y mejorará tu resistencia cuando estés en regletas imposibles. Empieza a cuatro patas y camina con tus manos y pies juntos hasta que el ángulo formado por las caderas sea de 90 grados. Relaja una pierna, moviéndola ligeramente hacia adelante, mientras tienes la pierna posterior estirada. Mantén el talón de atrás en el suelo y mueve tus caderas adelante/atrás para regular la tensión del estiramiento.

## **B. ESTIRAMIENTOS DEL TREN SUPERIOR**

- **Tronco Superior (Sentado)**



*Tren superior*

Sentado en el suelo con los brazos detrás de la cadera, codos rectos, palmas en el suelo y dedos apuntando hacia atrás. Lentamente lleva las manos lejos, de las caderas hasta que sientas la tensión en el pecho, hombros y bíceps -un buen estiramiento para escaladores.

- **Antebrazo / Muñeca (de Rodillas)**



*Antebrazo/muñeca.*

Empieza a cuatro patas. Coloca las manos con los pulgares hacia afuera y los dedos apuntando a las rodillas. Manteniendo las palmas en el suelo, échate hacia atrás para estirar la parte de delante de los antebrazos.

- **Antebrazo / Muñeca (de Pie)**

Coloca los dedos del brazo recto (el brazo que se va a estirar) en la palma de la mano opuesta. Tira hacia atrás de los dedos/mano del brazo recto hasta que sientas que empieza a estirarse. Mantén la posición durante 10 segundos. Ahora flexiona la mano en la otra dirección y tira suavemente para estirar la parte de atrás del antebrazo. Este estiramiento es importante, pero ten cuidado de no hiperflexionar la muñeca.

- **Tríceps / Dorsal**

Con los brazos por encima de la cabeza y doblados a la altura de los codos, agarra un codo y tira de él llevándolo detrás de la cabeza, hasta que sientas el estiramiento en el tríceps y el hombro. Termina llevándolo lentamente hacia los lados, en la dirección del estiramiento, para extenderlo por debajo de los hombros a la altura del dorsal. Como en los estiramientos anteriores recuerda trabajar los dos lados.

- **Tronco Superior (Apoyado en la Pared)**



Coloca las manos en un borde o en la pared y deja caer la parte de arriba del cuerpo. Flexionado a la altura de las caderas y con las rodillas ligeramente dobladas. Ahora flexiona más las rodillas y siente cómo varía el estiramiento. También puedes variar la altura de tus manos para cambiar la zona del estiramiento.

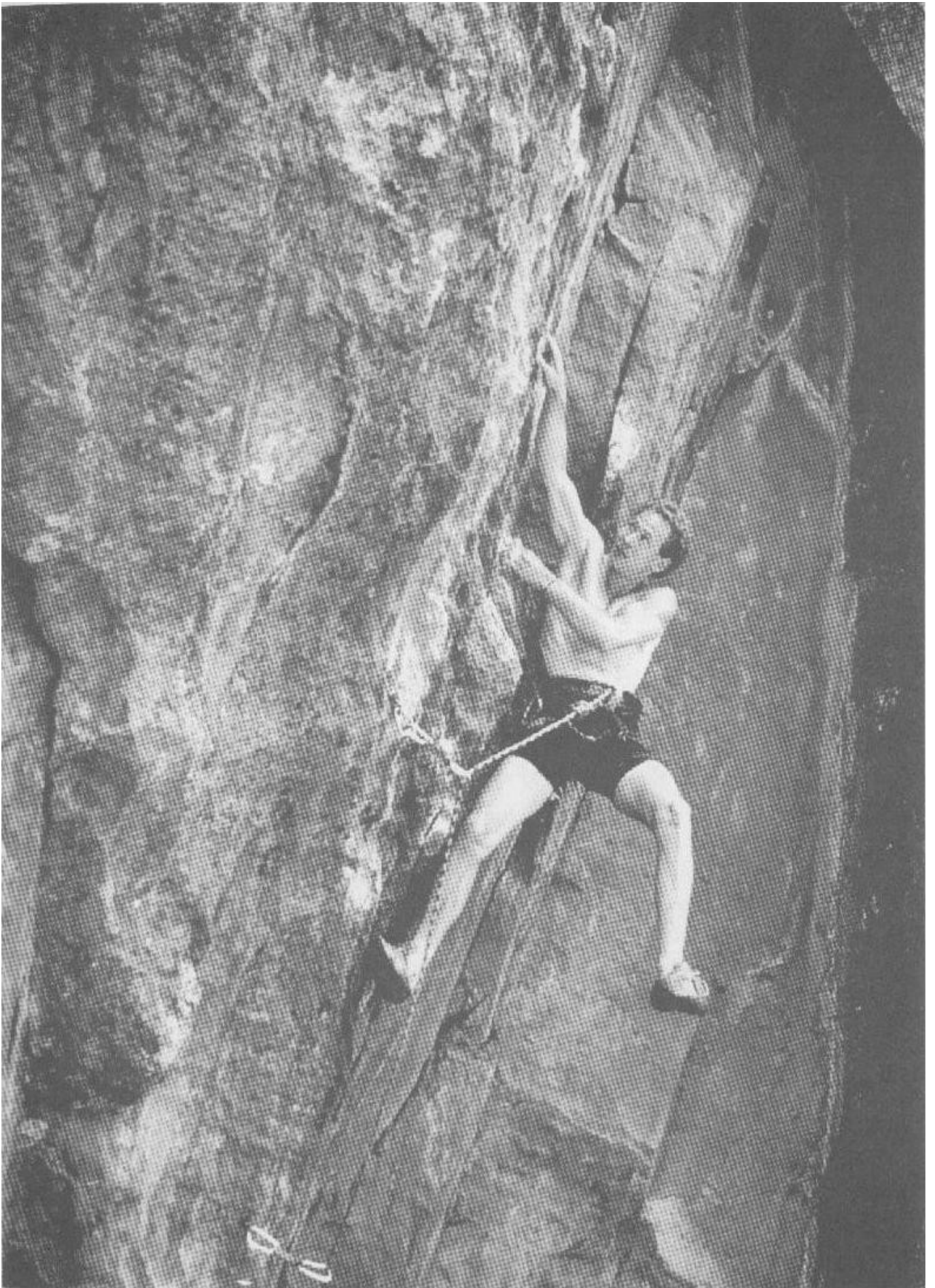
- **Brazos y Tronco Superior**



Este es un buen estiramiento para terminar, ya que vuelve a solicitar con muchos de los músculos que has trabajado individualmente. También ayuda a soltar cualquier tensión que pudiera quedar. Con los brazos por encima de la cabeza, crúzalos por las muñecas y junta las palmas, estira hacia arriba, manteniendo un ciclo de la respiración. Repite varias veces moviendo las manos de atrás/adelante para variar el estiramiento.



*Izquierda: Hombros/parte superior de la espalda  
Centro: Antebrazo/muñeca  
Derecha: Tríceps/dorsal*



*El autor en "Soul Train" (5.12b/7b+), Pared Industrial (Colorado).*



## CAPÍTULO 3. Cómo Entrenar y Mejorar la Técnica

*El espacio más grande del mundo es aquel que todavía puede mejorarse*  
*Angelo Siliciano (Charles Atlas)*



*Izquierda: Tracción lateral derecha, giro de cadera y una regleta a la izquierda.*  
*Derecha: Agarre en supinación a la derecha, apoyo alto y giro de cadera a la izquierda.*

Este capítulo se da la mano con el primero, "Aprendizaje motor y Rendimiento". Mientras que el primer capítulo es un repaso general del proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de la habilidad, las siguientes páginas se centrarán en algunas técnicas y tácticas específicas.

Las dos primeras partes tituladas "La Regla de izquierda/derecha" y "Dominando un Agarre" son fundamentales para la habilidad de la escalada. Son técnicas que todos empleamos en mayor o menor grado, las hagamos o no. El truco está en saber el efecto de dichas habilidades y cuando deberían ser utilizadas. El apartado acerca del "Entrenamiento de la Travesía" te enseñará a mejorar tu destreza en la roca y desarrollar más fuerza, ¡al mismo tiempo!

A continuación encontrarás una excelente descripción acerca de la técnica para escalar fisuras escrito por el original Steve "Nitro" Petro (uno de los mejores especialistas del mundo). Aunque se ocupa sobre todo de grietas paralelas, las habilidades descritas pueden aplicarse a casi todas las situaciones que se produzcan al escalar una fisura.

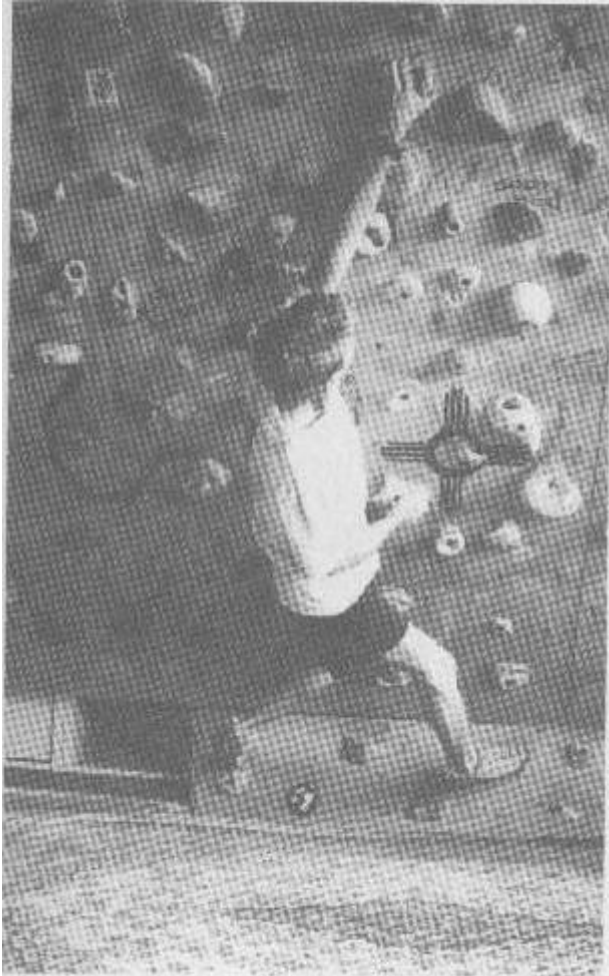
El capítulo termina con tres artículos que deberían interesar a cualquier escalador. "Relajar con la Ayuda de la Gravedad" descubre un método para acelerar la recuperación de los fuertes agarrotamientos de antebrazos que todos conocemos muy bien. En "Luchando con el Miedo a ir de Primero", Suzanne Paulson te ayudará con algunas tácticas para escalar siempre de primero, incluyendo superar el miedo a caer. Y en "Sólo véndalo" Glenn Thomas te contará cuándo y por qué deberías utilizar el esparadrapo, junto a unas detalladas instrucciones.

Finalmente, debería destacar que este capítulo no es bajo ningún concepto un estudio exhaustivo de la técnica en la escalada. No existe sustituto para la instrucción personal -la mejor elección, si dispones de un gimnasio con profesionales de la escalada en los alrededores. El segundo lugar mejor para encontrar información más adecuada acerca de la técnica de la escalada deportiva es el libro de John Long "Chapa y Sigue" (editorial Desnivel).

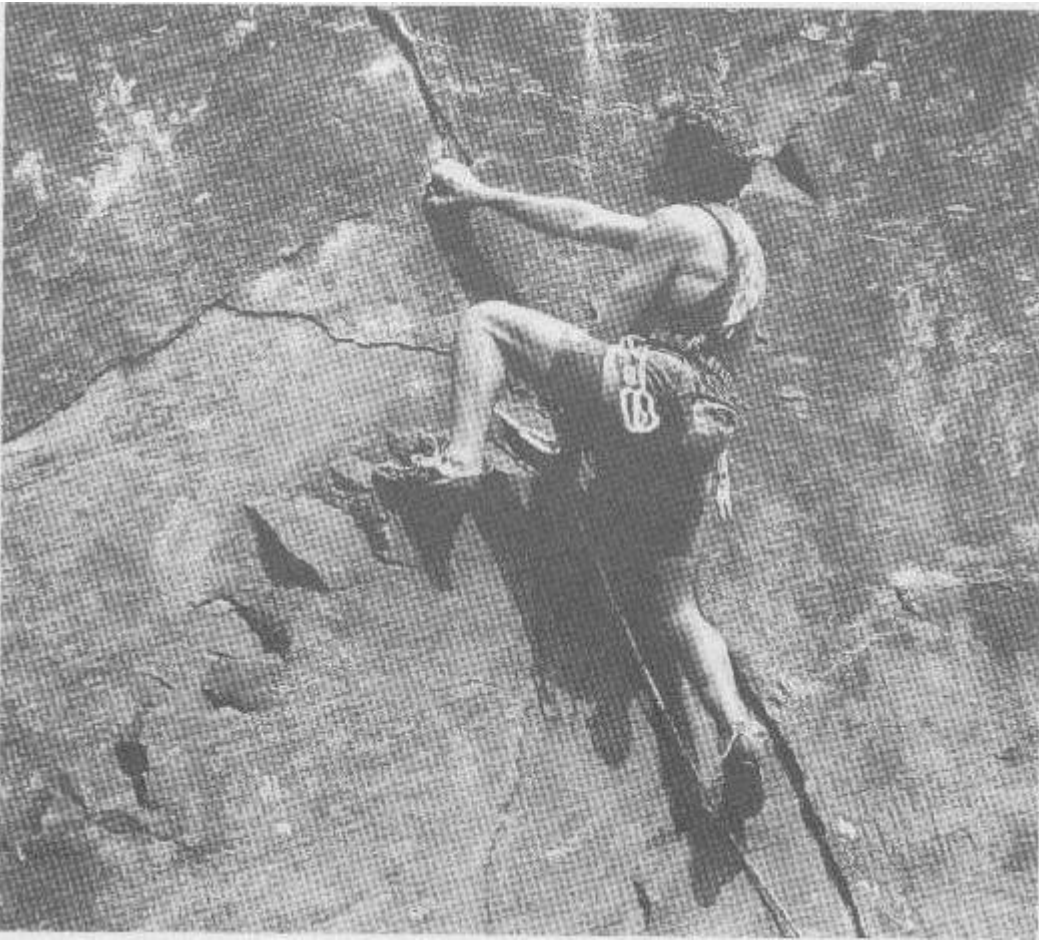
## **LA REGLA IZQUIERDA / DERECHA**

Alcance, estabilidad y control -tres cosas de las que no puedes disponer habitualmente mientras escalas-. A menos que la posición, el tamaño de las presas y el ángulo de la roca contribuyan es, en última instancia, el cómo usas las presas y tu habilidad para encontrar la mejor secuencia lo que determina cada uno de los factores mencionados con anterioridad. La regla izquierda / derecha constituye una técnica de escalada fundamental que puedes utilizar para aumentar el alcance, la estabilidad y el control. Lo que es más, ¡en roca desplomada puede hacer posible lo "imposible"!

Ya estés haciendo esquí de travesía, subiendo por una escalera o escalando en roca, emparejar los movimientos de la mano izquierda con los del pie izquierdo (y viceversa) aumenta tu estabilidad. En la escalada te ayuda a llegar un par de centímetros más lejos, siempre y cuando puedas encontrar una secuencia de presas que puedas utilizar en una configuración izquierda / derecha.



*Agarre en supinación con lo derecha, giro de cadera y paso hacia atrás producen un alcance muy largo.*



*Bob Perna bloqueando con una combinación de izquierda / derecha en "Blood Sugar Magic" 5.72 (7b+).*

### **Tracciones laterales / Agarres en supinación**

La regla de izquierda / derecha es fundamental si quieres hacer las tracciones laterales y los movimientos de agarres en supinación de forma efectiva. Estas posiciones en las que te sujetas con las manos, cuando se acompañan con un apoyo de pie en una regleta lateral externa, favorecen que se llegue más lejos y con mayor estabilidad en la roca vertical.

Recuerda que, de acuerdo con la regla izquierda / derecha, debes utilizar el lateral externo del pie opuesto a la presa de la mano en la que estás empezando la tracción, lo que permite a la cadera opuesta a la mano de tracción girarse contra la pared. Dicho movimiento de torsión puede ser extraño al principio, pero es fundamental para colocar el mayor peso posible en el lateral externo del pie que empuja. Esto conserva la fuerza del tren superior y aumenta el alcance.



*Movimiento de la "Rosa y el Vampiro" tracción hacia la izquierda, cadera gira a la derecha.*

### **Paso Atrás / Soltar la Rodilla**

Estos movimientos de pies representan el legado de la escalada deportiva en rodódromos y son sin duda las posiciones más importantes para los movimientos difíciles en terreno inclinado. Cuando se utilizan con la combinación izquierda / derecha mano / pie, permiten movimientos sin esfuerzo aparente sobre desplomes que parecen imposibles.

La esencia de este movimiento es girar la cadera contra la pared, colocando los pies como para hacer chimeneas. La cadera que esté contra la pared debe ser la opuesta a la mano que tracciona, con la pierna de dentro en la posición de paso atrás. De nuevo, el movimiento de giro que resulta de la combinación izquierda / derecha tira del cuerpo hacia la pared reduciendo el peso en las manos y aumentando el alcance.

Curiosamente, el paso atrás mejora tu agarre en las presas -¡una ayuda definitiva cuando te encuentras con agarres romos en un desplome! Para aumentar este efecto deja caer la rodilla de la parte de dentro hacia el suelo (soltar la rodilla) y lleva la cadera hacia la pared, mientras empujas con tu pie en la posición de chimenea. Así se crea una tensión a través de todo tu cuerpo que cambia el vector de la fuerza de tracción de tus manos perpendicular a la presa inclinada, en lugar del habitual recto hacia el suelo. Esto hace posible que se puedan utilizar las presas poco rentables y te deja hacer lanzamientos sobre cantos que de otra forma serían inútiles.



*Tracción con la derecha, se deja caer la rodilla hacia la izquierda para colocarse en la posición de subir desplomes.*

## Práctica Perfecta, Esquema Perfecto



*La mano derecha sujeta, el pie izquierdo empuja.*

Como con cualquier destreza en la escalada, debes pasar por las tres etapas del aprendizaje motor (ver el Capítulo 1) antes de ser capaz de utilizar el movimiento con rapidez y eficacia. El paso atrás y dejar caer la rodilla parece un movimiento antinatural y complicado para quienes lo utilizan por primera vez, especialmente para aquellos más acostumbrados a los movimientos rectos hacia adelante de la escalada vertical. Convéncete de que las posiciones rectas (neutrales) de escalada son ineficaces al escalar vías extraplomadas, de modo que si quieres triunfar en las vías desplomadas de los 90, debes hacer tuyas estas técnicas.

Establece un esquema sólido practicando estos nuevos movimientos en tantas secuencias y presas diferentes como sea posible. ¡Las paredes artificiales son lo mejor! Cambia la orientación y posición de la presa, así como el ángulo de la pared, si es posible.

Al principio querrás exagerar los movimientos del cuerpo. Esto ayuda a codificar la "sensación" del movimiento más rápidamente. De cualquier forma, asegúrate de hacerlo siempre correctamente. Un error muy común entre los principiantes es girar la cadera equivocada o/y dejar caer la rodilla que no es -porque también puedes "cifrar" la sensación de una mala postura. Recuerda: el giro de la cadera, el paso atrás y el soltar la rodilla se hacen casi siempre opuestos a la mano de tracción, aplicando la regla izquierda / derecha.

### **Haciendo que Trabajen para Ti**

Antes de que puedas utilizar estos movimientos en una vía, debes ser capaz de identificar cómo y cuándo van a ser eficaces. Por desgracia, en cruces y otras situaciones de mucha tensión tu pensamiento puede confundirse por la adrenalina, y quizás intentes forzar una mala secuencia. Curiosamente si has practicado mucho estos movimientos y has desarrollado un esquema sólido, una especie de sexto sentido aparece para guiarte a las posiciones y movimientos correctos con poco o ningún esfuerzo consciente.

Pero este no es siempre el caso. Si empiezas a sentir el efecto de la "puerta abierta" en un movimiento o si te quedas corto en lo que parece un alcance obvio, entonces puede que estés utilizando mal la solución izquierda / derecha. Busca restos de magnesio en el lado de las lajas y regletas, y en la parte de abajo de los salientes muy pronunciados, pequeños techos y cazos. Estas son buenas pistas para descubrir cómo podría ser la secuencia -puede que incluya una tracción lateral o un agarre en supinación en la configuración izquierda / derecha.

Esto también es válido para itinerarios muy extraplomados, sólo que aquí, también querrás estar atento a los pequeños salientes o garbancitos, aristas o esquinas, regletas en ángulo o cazos, o cualquier apoyo que puedas utilizar para hacer un apoyo trasero y dejar caer la rodilla. Busca las marcas de goma sobre la roca de los pies de gato de otros que hayan utilizado esta técnica -éstas son un indicio clave, de modo que no te confundas buscando sólo las marcas blancas.

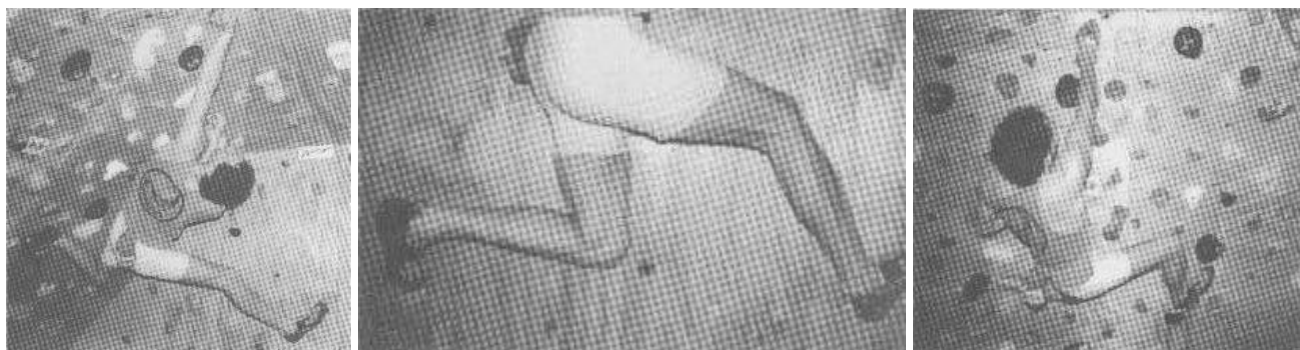
Finalmente, debo señalar que una buena tracción lateral con apoyo trasero lleva, por lo general, a otra. Por

supuesto, traccionando con la mano opuesta y girando la cadera hacia el otro lado, se obtiene un completo cambio de orientación de 180 grados. Con la práctica, los apoyos traseros aparecerán de forma natural y con poco esfuerzo. El movimiento también parece genial, ¡lo que hace que sea una de las técnicas más divertidas de hacer!

## **CONSIGUIENDO UN AGARRE**

Este artículo explica cómo el tipo de agarre y la posición de la muñeca afecta a tu fuerza de contacto en una presa y a tu habilidad para superarla. Las manos son el 50 % de tu contacto con la roca, de modo que, utilizarlas adecuadamente es fundamental para el rendimiento en la escalada.

Como el tamaño, la forma y el ángulo de los apoyos en la roca varía bastante, es difícil establecer unas normas acerca de la posición de los agarres. De cualquier forma, existen dos formas básicas para agarrar una presa, así como diferentes tipos de presas para las que se puede preferir un agarre u otro.

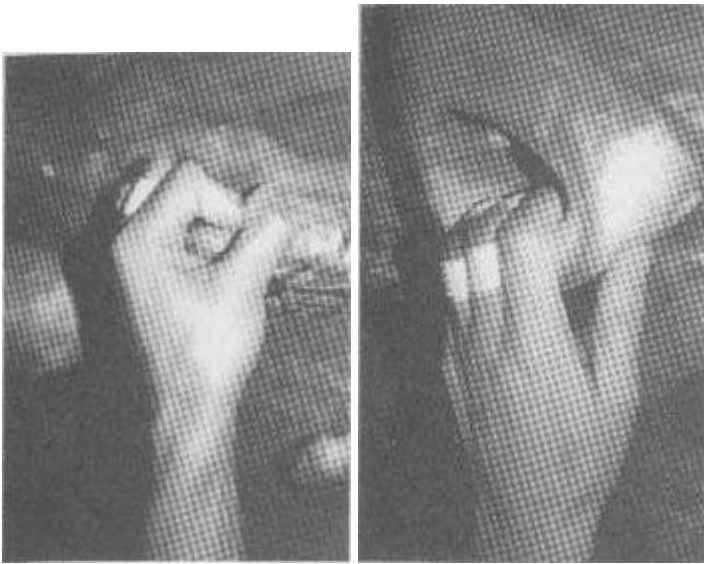


*Deja caer la rodilla tan lejos como sea posible para bloquear el pie en la posición de piernas abiertas (izquierda y centro). Girar la cadera y dejar caer la rodilla en una pared desplomada acerca del cuerpo a la pared y coloca más peso en los pies, haciendo el apoyo de manos más seguro (derecha).*

### **El agarre con los Dedos en Arco**

Este agarre es el más utilizado, especialmente por los principiantes. Aunque parece natural el uso de este agarre, de hecho es el que produce más tensión en las articulaciones y los tendones. El cirujano ortopédico Dr. Mark Robinson dice, "el agarre con los dedos en arco provoca grandes presiones pasivas (incontroladas) en la primera articulación del dedo, lo que con el tiempo puede provocar que éstas se hinchen e incluso artritis" También afirma que este agarre no deja que se utilice adecuadamente todo el potencial de fuerza disponible en el tendón flexor.

En consecuencia, será mejor que limites el uso de este agarre a las situaciones ocasionales en las que se requiera (pequeñas regletas, agujeros labrados internamente, escamas/aristas, etc). También sería bueno que dosificaras el empleo de este agarre en los entrenamientos. Se sugiere una cantidad limitada de entrenamiento con dicho agarre, puede que el 25%, ya que no parece que mejore la fuerza frente al agarre de los dedos colgantes.



*Izquierda: Agarre de dedos en arco; Derecha: agarre de dedos colgantes.*

### **El agarre de los Dedos Colgantes o Mano Abierta**

El agarre de dedos colgantes, también conocido como "blando" o de mano abierta, tiene muchas ventajas frente al anterior. Lo más importante es que es el agarre más seguro debido a que reduce la tensión en los tendones y porque las articulaciones se pueden apoyar algo en la roca. Así, el tendón flexor puede utilizarse al máximo, mejorando por tanto la fuerza de agarre.

Este agarre es más eficaz en presas redondeadas o curvas y, particularmente, cuando se hace una tracción empleando los bolsillos de dedos. Si no estás familiarizado con este agarre te parecerá un poco extraño al principio. Pero, te aseguro que tu fuerza en la posición de mano abierta mejorará rápidamente si empiezas a entrenarla. Como el Dr. Robinson señala ¡el agarre con la mano abierta es tan efectivo que es el preferido por los monos que viven en los árboles para desplazarse!

Empieza a entrenar este agarre durante las sesiones de tablón o cuando hagas boulder. Al principio tendrás que recordarte constantemente que tienes que usarlo, porque el hábito te hará volver al agarre con los dedos en arco, a la primera sensación de fatiga. Aumenta poco a poco el tiempo que utilizas este agarre en el entrenamiento. Pronto se volverá tu forma de presión dominante.

Por último, debo mencionar que aunque el agarre con la mano abierta es el ideal, deberías seguir utilizando la presa con los dedos en arco cuando el apoyo lo requiera. Los escaladores inteligentes incluso han aprendido a utilizarlo como un "cambio positivo" al agarre con la mano abierta cuando empiezan a notar que se les cansa el agarre. La fuerza y la fatiga son hasta cierto punto dependientes de la posición, de modo que, alternar los dos agarres mejorará notablemente tu fuerza de antebrazos en una vía.

### **El Murciélago**

Los escaladores inteligentes saben incluso cómo ajustar la posición de las muñecas para manipular la fuerza de contacto con la roca.

Primero, date cuenta de que cuando no estás cansado normalmente escalas con tu muñeca casi recta y tu antebrazo aproximadamente perpendicular al suelo (ocasionalmente, la forma del agarre es el resultado de una ligera flexión o extensión de tu muñeca). De cualquier forma, a medida que tu mano empieza a cansarse, es natural extender tu muñeca llevando tu codo lejos de la pared en la posición de "murciélago". Como resultado, ganas una especie de ventaja biomecánica que puede compensar parcialmente tu pérdida de fuerza en el agarre - es fácil ver si un escalador está cansado porque utilizará la posición de murciélago en la mayoría de los agarres.

Por desgracia este efecto de "murciélago" produce una desventaja biomecánica en los músculos grandes de la espalda, lo que hace más difícil o casi imposible realizar un movimiento largo o lanzar un dinámico. En consecuencia, debes darte cuenta de cuándo haces el "murciélago", y entonces determinar si te interesa o no.

Aquí tienes unas cuantas situaciones en las que es más ventajoso extender tu muñeca y adoptar la posición del "murciélago":

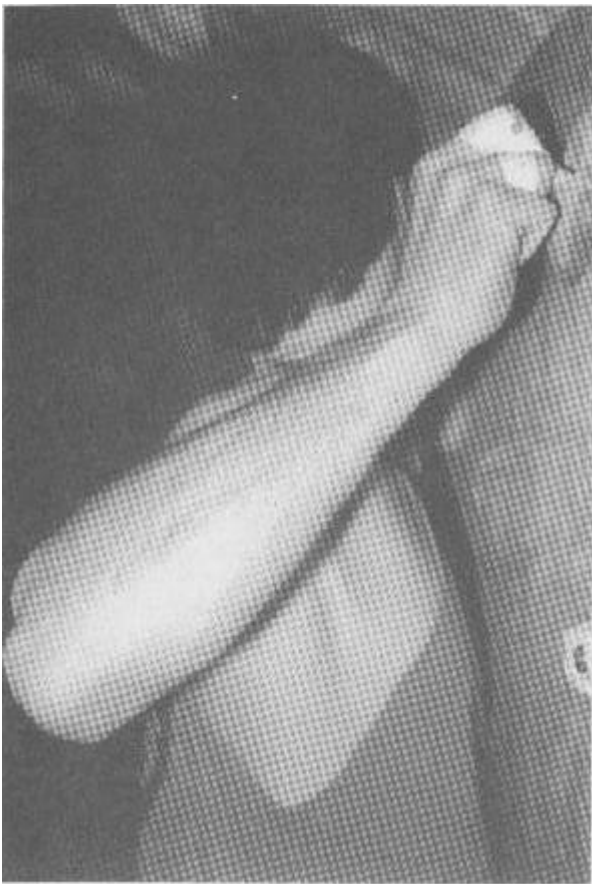
- Cuando coges magnesio o te medio apoyas en una presa diminuta. Aquí puedes conservar la fuerza del músculo del antebrazo adoptando intencionadamente la posición del "murciélago". La pérdida de potencia en la espalda es menos importante, porque no estás tratando de hacer un movimiento hacia arriba.
- Cuando apenas te apoyas en alguna presa apartada, pues estás esforzándote en agarrarla. ¡No necesitas la fuerza de la espalda si no puedes agarrar roca!
- Cuando te agarras a un agujero labrado por dentro o a una arista/escama. La posición del vampiro es de gran ayuda en estas situaciones, gracias a la acción de presión que le imprime a tu agarre. Esto también explica el porqué adoptar la posición del "murciélago" es más efectiva para aumentar la fuerza de contacto en el agarre de dedos en arco.



*Utiliza el agarre de dedos en arco en pequeños regletas. Foto: Mike McGill.*

Como regla general, no deberías utilizar la posición de "murciélago", o por lo menos tratar de minimizarla cuando quieras hacer un movimiento hacia arriba de cualquier clase, o cuando te prepares para hacer un dinámico. La excepción, de nuevo, se produce cuando no exista otra posibilidad para agarrar la roca.





*La posición del "murciélago" en pequeños agarres. De otra forma no podrías aguantar*

## **ENTRENAMIENTO DE TRAVESÍA**

El hacer travesías es una de las mejores formas para mejorar la técnica y la fuerza. Aunque algunos lo consideran como un ejercicio muy limitado, puedes utilizar muchos "juegos" diferentes que te permitirán trabajar en técnicas específicas o en tus debilidades. Además, las superficies donde puedes realizar travesías difieren bastante -boulders, edificios, gimnasios caseros, rocódromos y la base de una pared. ¡Algo tendrás cerca, no?

### **Dónde Hacer la Travesía**

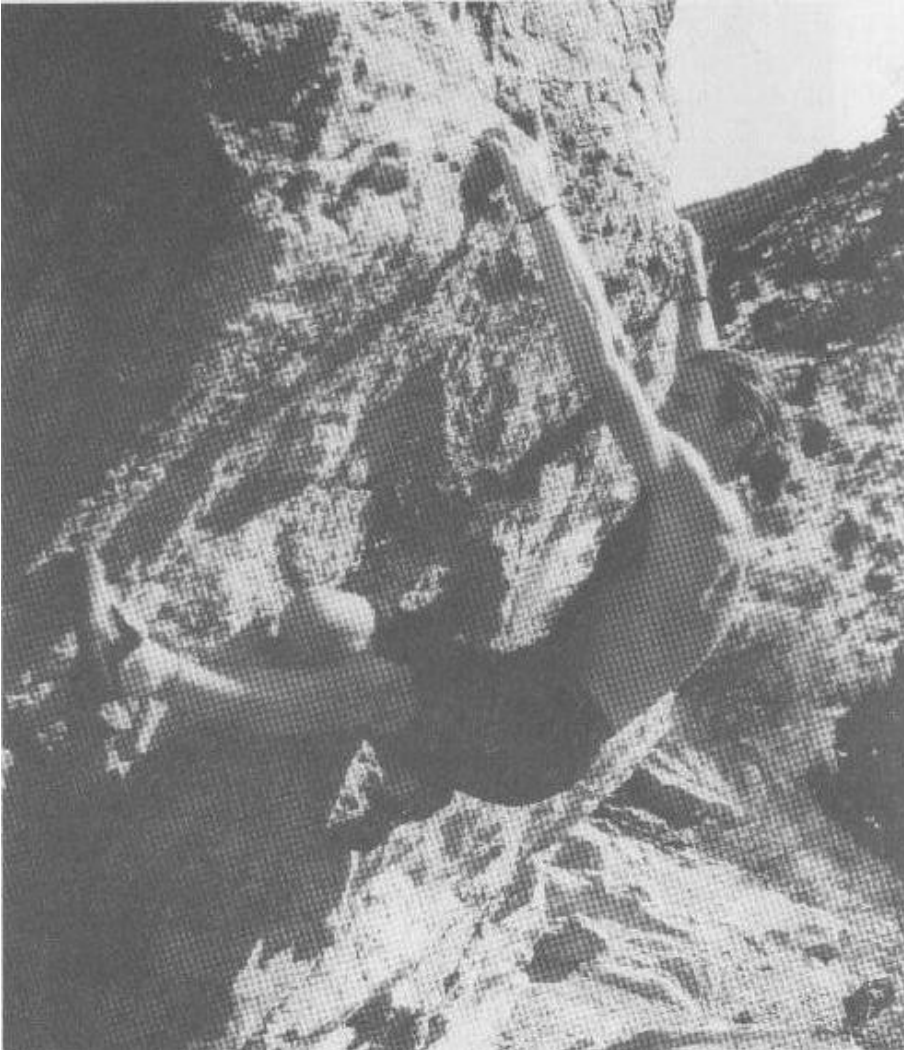
Muchas paredes y zonas de bloques ofrecen unos cuantos problemas de travesía con los que puedes disfrutar de un largo y duro entrenamiento. También puedes utilizar parte de ellos para calentar antes de escalar con cuerda.

Aquellos que tan sólo dispongáis de un par de días al mes para ir a escalar en roca, puede que queráis limitar el tiempo de travesía a 1/3 del tiempo total de escalada. Utiliza las pocas oportunidades que tengas para escalar en la pared en tu mayor beneficio. Esto significa llenar de magnesio muchas vías, de primero, en top rope y problemas de boulder verticales.

Un rocódromo casero o el gimnasio de escalada más cercano son sitios muy adecuados para llevar a cabo un buen entrenamiento con travesías. En casa puedes realizar varias "sesiones cortas" a lo largo de la tarde, ¡acabando cada una de ellas con un buen agarrotamiento! Un buen gimnasio de escalada puede ofrecer algo más de variedad en la travesía de paredes en ángulos distintos, aunque puedes añadirle esta característica al tuyo de casa, como se describe en el capítulo 7. En ese caso, puedes empezar con las sesiones verticales para concentrarte en mejorar el trabajo de pies, terminando en las partes más desplomadas que te ayudarán a desarrollar la resistencia de los antebrazos.

Un inconveniente de la travesía en presas artificiales es que las sujeciones de los pies son fáciles de localizar y sentir. Por lo general no ocurre lo mismo cuando se trata de roca natural, lo que puede ocasionarte mayor debilidad cuando estás traccionando en las paredes. Una posible solución a este problema sería tener un gimnasio en casa que incluyera agujeros labrados en el interior, aunque no son muy comunes o encontrar algún muro de piedra que esté cerca de casa.

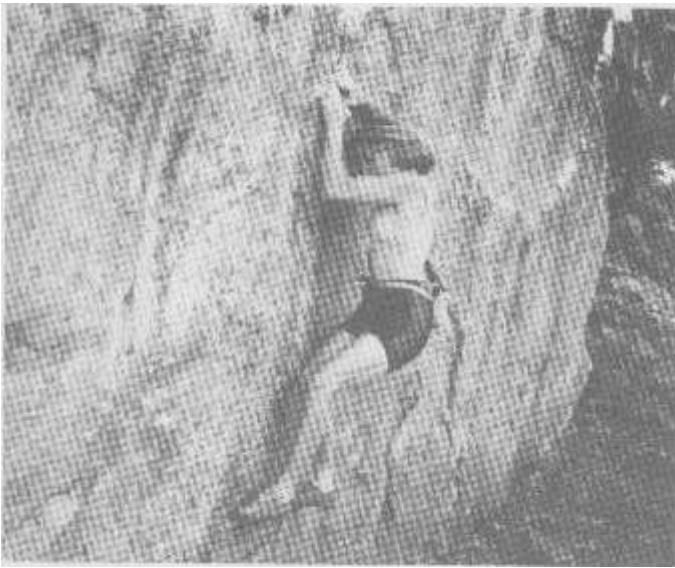
Los muros o vallas de piedra tienen algunos inconvenientes cuando lo que se busca es un entrenamiento completo, porque siempre son verticales y los apoyos ofrecen poca variación, pero brindan un campo de juego perfecto para trabajar en las sutilidades de las paredes finas. Las mejores paredes son aquellas en las que el constructor trató de hacer salientes con los bloques. A veces, puede haber pasado por alto un par de sitios, produciendo un sin número de apoyos que son generalmente de "primera junta" o menores en profundidad. Esto representa la superficie perfecta que te obliga a buscar un sitio seguro dónde sentir tus apoyos de pies.



*Christian Griffith haciendo travesía en Morrison, Colorado.*

## **El Trabajo de Travesía**

Con una pared decente y una hora libre, puedes conseguir completar un trabajo terriblemente bueno tanto de técnica como de fuerza. Empieza siempre con un concienzudo calentamiento, seguido de algo de flexibilidad y masaje deportivo, unas cuantas dominadas y suspensiones. A continuación camina a lo largo de la base de la pared agarrando algunas presas como lo harías si estuvieras escalando. Para terminar con el calentamiento, haz unas cuantas travesías utilizando presas grandes, si es posible (si las hay). También es buena idea poner un poco de esparadrappo preventivo en la base de los dedos para proteger las vainas sinoviales.



*Puedes encontrar sitios perfectos para entrenar travesía, tanto en la ciudad más urbana, como en la montaña más tranquila.*

La base del trabajo será desarrollar y completar varias travesías largas que te permitan estar entre 10 y 30 minutos cada vez en la pared. (Si escalas en un edificio, como se ha sugerido antes, puede que quieras marcar antes una ruta en la pared, ya que los apoyos no son tan obvios como en las paredes de presas.) Para matar el tiempo necesitarás hacer varias series en la pared. Mejor aún, invéntate un circuito que te permita cruzar la pared por la parte de abajo empleando una secuencia, y a continuación sube unos cuantos centímetros y cruza de vuelta la pared utilizando un juego de presas diferente.

Es muy importante fijarse constantemente en el trabajo de pies. Después de todo, si quieres durar mucho en una travesía difícil, o en una ruta de verdad, será mejor que aprendas a aprovechar al máximo los pies.

Además hay varios detalles en los que fijarse cuando se está haciendo el entrenamiento de travesía:

1. Aprende a localizar y a continuación sentir el mejor lugar para el apoyo de pies. Mucha gente se medio apoya con los pies y pasa por alto mejores presas.
2. Concentra todo tu peso en los pies. Hacer esto sobre presas pequeñas y resbaladizas requiere, definitivamente, un sentido que sólo aparece después de mucho tiempo en la roca.
3. Mantén el peso en los pies el mayor tiempo posible. Aprende a buscar las presas sin quedarte colgado con el trasero separado de la pared.

4. Relaja el agarre lo más que puedas. Esto, también requiere tiempo y experiencia, pero hará que se desarrolle bastante tu resistencia.
5. Aprende a moverte rápidamente en las secuencias cortas y retorcidas. Coge y suelta las presas pequeñas que desgastan más, tan rápido como puedas. Darse magnesio durante un tramo crítico es como mosquetonear durante un movimiento muy duro - puede que logres pararte y hacerlo, pero puede que hayas gastado demasiada energía en ello y no consigas superar el paso.
6. Aprende a relajar/coger magnesio rápidamente (sólo unos pocos segundos) poco antes, y poco después, de pasar el tramo crítico de una travesía.
7. Aprende a localizar por adelantado buenas posiciones de descanso y trabaja para prolongar cualquier descanso (relajar / darse magnesio) hasta que llegues a ellos.
8. A medida que te canses, renueva tu concentración en el trabajo de pies y relaja, repetidamente. Los escaladores con los músculos agarrotados pierden la concentración para encontrar las mejores presas. Por esto, su trabajo de pies empeora y se cansan todavía más.
9. No abandones y saltes cuando empieces a experimentar un cansancio profundo. Ahora es el momento en el que desarrollas la fortaleza mental necesaria para continuar un poquito más a pesar del creciente malestar físico -¡la clave para los grados más altos!

### **Entrenamiento de Travesía. "Juegos"**

Puedes empezar a darle un poco más de emoción a una pared de travesía modificando un poco la secuencia o cambiando la forma en que agarras las presas.



Prueba con algunos de los siguientes detalles:

- Juega a "tres dedos" o "dos dedos". Esto es, realizar la travesía agarrando las presas tan sólo con el número de dedos indicado. Esto te obligará a utilizar más los pies y desarrollará la potencia de dedos -¡dos beneficios excelentes! Evidentemente tendrás que calentar antes como un cosaco...
- ¿Qué pasa con el agarre de dedos colgantes? Intenta hacer toda la travesía sin utilizar el agarre de dedos en arco. El agarre de dedos colgantes desarrolla la fuerza con menos riesgo.
- Prueba una "tracción lateral" sólo en transversal.
- O "cruza de través/paso de través", donde realizas la travesía completa en series de mano cruzada y paso cruzado.
- Si entrenas con un compañero puedes jugar a "dirígeme". Aquí tu compañero caminará delante de ti diciéndote todo el rato la siguiente presas que tienes que utilizar. Parecido al "entrenamiento pegado" sobre paredes verticales.

## **FISURAS AGOTADORAS**

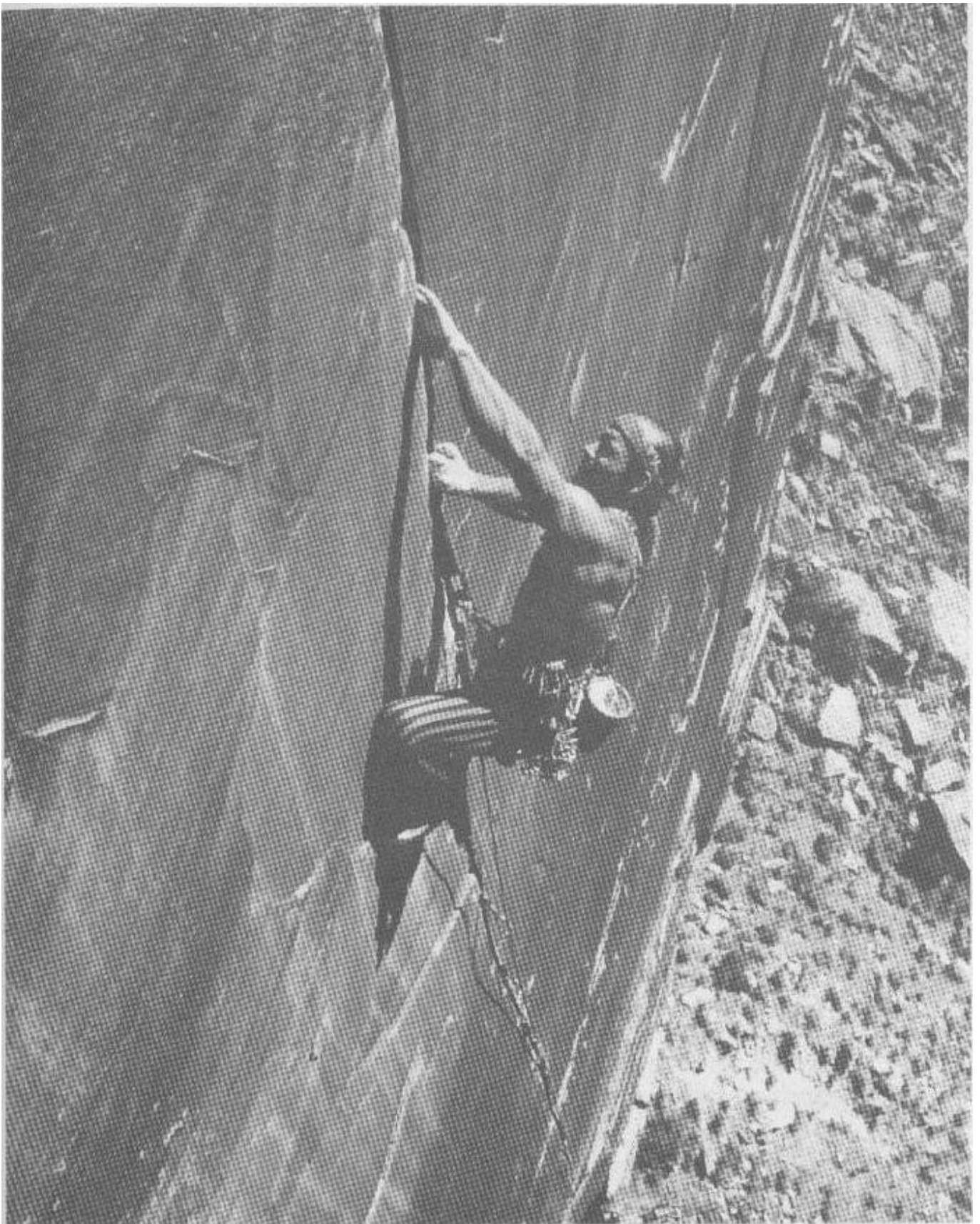
### **Steve "Nitro" Petro**

Algunas fisuras pueden ser muy problemáticas y por lo tanto las más temidas por los escaladores deportivos (generalmente poco acostumbrados a ellas). Las fisuras requieren pensar más, mayor esfuerzo y una habilidad superior por su naturaleza despiadada y, por lo general, continua, no como en las placas de granito donde tus dedos se suelen "agarrar" o se "cierran" sobre pequeñas regletas. Como con cualquier otra modalidad, mejorarás con la práctica y una técnica más perfeccionada. Por desgracia, las escuelas tan sólo cuentan con una o dos vías que se pueden considerar como fisuras. Por tanto, si quieres mejorar en este tipo de escalada, deberías planear una visita al tranquilo Paradise Forks, cerca de Flagstaff (Arizona), conocido por su gran concentración de fisuras de 7b+ o a Indian Creek al sur de Utah, donde existen literalmente cientos de fisuras que van de un largo de 15 metros a 150. Es en Indian Creek donde las fisuras se caracterizan porque puedes meter un friend dentro de la pared y la medida ¡sigue siendo la misma durante veinte metros! Si no tienes la suerte de visitar Indian Creek (posiblemente la mejor zona del mundo de fisuras) te apañarás sin problemas con las fisuras de granito que hay en Pedriza y Cabrera (Madrid) o con las calcáreas grietas de Montanejos (Castellón).

### **Técnica de Pies**

Las fisuras se encuentran en el fondo de un diedro o en medio de un muro, y normalmente el trabajo de pies es bastante lineal. En los diedros puede que necesites ir en "equis" un poco (un pie sujeto a cada pared), pero apoyarte con la espalda en una de las dos paredes es lo más común, cuando tus pies se mantienen más alto en oposición a tus manos.

Las fisuras perfectas requieren una técnica de empotramiento muy precisa. Como tus pies estarán la mayoría del tiempo empotrados en la pared, podrás dejar que hagan la mayor parte del trabajo. A veces puede que sólo necesites tener un pie empotrado, mientras que el otro busca un apoyo en la cara lisa de la pared, pero será solamente en las fisuras más estrechas donde tendrás los dos pies "en placa". En estas situaciones en las que la fisura es demasiado estrecha, concéntrate en apoyar la bandeleta externa del pie de gato -con los talones hacia abajo- en el borde de la grieta, para conseguir la mayor potencia de empuje posible. Cuando llegues a un lugar en el que no haya apoyos para los pies, tracciona rápidamente de los dedos y trata de colocar los pies en algo que esté más alto.



*Steve Petro encadenando la fisura de "Tricks Are For Kids" (5. 13b/8a), Indian Creek, Utah. Foto: John Barstow*

Por último, no te olvides de moverte lo más rápido que puedas. Las fisuras pueden tener muchos movimientos seguidos de la misma dificultad sin ninguna posición de descanso buena, por lo que tu continuidad y resistencia -en especial cuando te pares a colocar los seguros-será puesta a prueba...

## **Técnica de Manos**

Puedes usar las manos con el pulgar hacia arriba o hacia abajo y en cualquier combinación. Con los pulgares hacia arriba puedes alcanzar más alto, pero con los pulgares hacia abajo puedes aumentar la tensión del cerrojo. Utiliza los pulgares dentro de la grieta siempre que te sea posible. Si es una fisura donde sólo caben las puntas de los dedos, coloca el pulgar debajo de del dedo índice para hacer el apoyo más fuerte.

## **Cerrojo de Dedos**

Desliza o empuja tus dedos dentro de la grieta, trabajando con ellos arriba y abajo (retorciéndolos) un par de veces para que encajen mejor. A continuación tuércelos para aplicar la fuerza de la torsión al cerrojo, de modo que la roca presione sobre tus dedos doloridos. Gira el codo hacia abajo de modo que el antebrazo quede paralelo a la roca. Mantén el antebrazo pegado a la roca para evitar que tus dedos se salgan. Si tus dedos entran bien, entonces mete también el pulgar en la grieta, como un quinto dedo. En los diedros, casi siempre una mano lleva el pulgar hacia arriba, mientras que la otra lo lleva hacia abajo. En las fisuras estrechas alterna pulgar arriba/pulgar abajo en ambas manos para prevenir el agarrotamiento de éstas y de los antebrazos.

## **Fisuras con el ancho de los Dedos**

Ésta es aproximadamente una fisura del tamaño de un friend del 1.5 como mucho. Aquí tienes dos opciones: llevar los pulgares hacia arriba y apretar mucho, o con los pulgares hacia abajo encajados debajo del dedo índice. Aplica fuerza al cerrojo torciendo la mano y rotando el antebrazo hasta que esté paralelo a la roca, desbrozando la grieta. Algunos escaladores se quejan de que este cerrojo les parece inseguro... Sé paciente. Ten un poco de fe.

## **Manos Delgadas (Media Mano o Mano Estrecha)**

La fisura de manos "delgadas" -de aproximadamente el tamaño de un friend del 2- puede ser la más insegura y la más estresante si se trata de una sección larga. De nuevo, ¡con los pulgares hacia arriba debes apretar como un demonio! A mí estas grietas me agarrotan las manos enseguida, y mis brazos se convierten en fideos, pero con los pulgares hacia abajo, la grieta corta mi piel a dos centímetros de los nudillos (donde nace el dedo índice) hacia la muñeca. Después de 8 ó 10 metros, estas grietas también empiezan a doler un poco, así que, la mejor solución es ir alternando pulgar arriba/abajo para prevenir la fatiga y el dolor excesivo.

Si sientes que el cerrojo de manos es relativamente seguro, puedes utilizar lo que llamo la técnica de la "rana". Sube los pies tan rápido como puedas por la grieta y empótralos tan alto que casi te puedas sentar en ellos (tus rodillas deben mirar hacia fuera como si fueras una rana). Puedes incorporarle y mover tus manos por la grieta hasta que estés recto de nuevo. Repite el proceso rápidamente.

## **Cerrojo de Manos**

Las grietas con un ancho similar al de un friend del número 2,5 ó 3 son las más seguras. En ellas puedes sonreír e incluso sentirte seguro después de haber pasado tu protección 5 ó 10 metros. Esto se debe a que por fin tienes los pies y las manos encajados por completo en la grieta. Gira el pie y la pierna de modo que la planta de tu calzado se deslice hacia adentro contra uno de los lados de la grieta. A continuación rota tu rodilla hacia arriba (o hacia adentro) de modo que tu pierna quede paralela a la roca. Haz lo mismo con tu otro pie. ¿Se quejan tus tobillos? Muy bien, has cogido la idea.

Mete la mano hasta la altura de la muñeca, pon la mano en forma de copa y aplica presión contra un lado de la grieta con las puntas de los dedos y el pulgar. Cuando lo haces bien, puedes tener a King Kong

subido en tus hombros y seguir sólido.

Las grietas ligeramente más grandes (friend de 3.5) necesitan una "copa" más fuerte que el empotramiento de manos descrito anteriormente. Afortunadamente, la fisura tiene bastante buena adherencia incluso para los escurridizos empotramientos de pies. Si tienes unos "piezazos" enormes, puede que no te parezca tan malo, pero personas menos dotadas pueden patallar bastante en un empotramiento de puño...

### **Empotramientos de Puño**

Las fisuras en las que se utilizan los puños miden aproximadamente lo que un friend del 4. Coloca el empotramiento con los nudillos perpendiculares a la grieta, a continuación, cierra fuertemente la mano.

### **Off-Width**

Estas son las fisuras en las que puedes empotrar todo el brazo, formando lo que se llama una "barra" con el brazo. Implica acoplar bien tu brazo en la fisura empujando con la mano contra uno de los lados, mientras el codo presiona contra el otro. El brazo que está fuera se utiliza para traccionar aprovechando el borde de la grieta o sujeciones que estén en la superficie exterior de la roca. Con los pies, utiliza la presión del talón-dedo gordo con el pie dentro de la fisura, mientras el otro se apoya en el borde de la fisura. Las técnicas de "levitación" también funcionan bastante bien en las fisuras extraplomadas. "Levitación" es una técnica de empotramiento de rodilla y doble puño, inventada por el americano Randy Leavitt para poder superar los monstruosos off-widths americanos.



*Una fisura increíble de puños en "Owl Roff" 5.12c (7c), Yosemite. Foto: Chris Falkenstein*



## **Equipándolas**

Los friends son lo mejor que hay para las fisuras. Y necesitarás un montón si pretendes asegurar una larga y difícil fisura. Pese a que en España resulta extremadamente infrecuente, algunas escuelas americanas pueden exigirte hasta 20 unidades para un largo de cuerda y a veces 6 ó 8 del mismo tamaño. Engánchalos de tu arnés. Para vías de big-wall puede que también necesites colgar algunos de tu hombro (con una banderola).

Aprende utilizar la medida correcta de protección, a ojo y fíjate en cuánto entran en la grieta tus dedos/manos. Para hacerlo así, se necesita tiempo y experiencia, además de que es más difícil en fisuras muy pequeñas. Para las fisuras del ancho de los dedos, personalmente utilizo un friend de 1.5; un dedo normal es un friend de 1, si sólo entran hasta la mitad sólo sirve un microfriend del n2 0, y si apenas penetran las yemas un microfriend del cero -cero. El microfriend más pequeño es el que entra cuando estás tratando de escalar ¡casi con la cutícula de los dedos!

Cuando escales fisuras en rocas muy blandas (arenisca), coloca el equipamiento cada 2 ó 3 metros, o puede que más cerca con los friends de 1 y los microfriends. Por supuesto que, cuando la calidad de la roca aumente o la dificultad disminuye, puedes parar cada 5 m por encima o más. Cuando te acerques al final de un buen largo, no coloques el seguro por encima del pecho, ya que la cuerda se vuelve más pesada de mosquetonear.

La mayoría de las veces vendo mis dedos y manos para proteger al piel. A veces y solamente en la escalada de fisuras anchas vendo mis tobillos para reforzar los ligamentos y llevo mangas largas con esparadrápalo alrededor de las muñecas, lo que evita que las mangas se suban y protege un poco mis brazos cuando los tengo metidos hasta adentro de la grieta.

Sugiero "zapatillas" para las fisuras del tamaño de las puntas de los dedos y de un dedo. En cualquier fisura más ancha que un friend de 2.5 lleva pies de gato de caña alta.

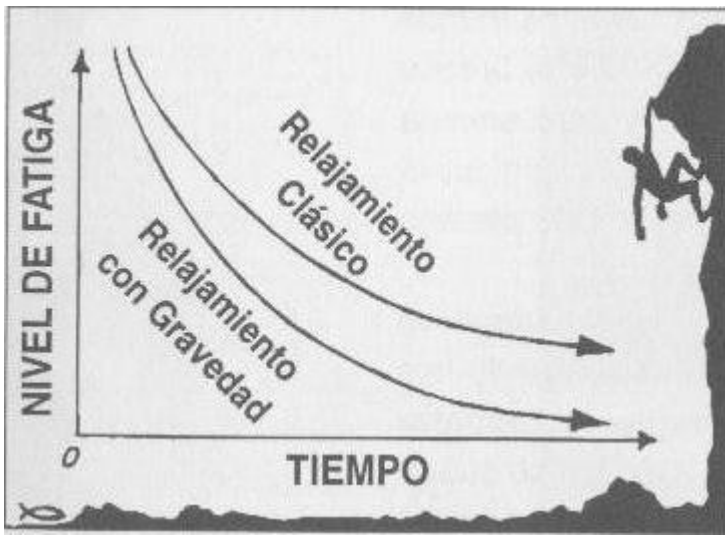
Después de todo esto, si aún quieres tener una sesión de fisuras, entonces prepárate para experimentar un poco de dolor y un agarrotamiento completo del tren superior. También te aviso que estas grietas pueden resultarte bastante más difíciles que su grado - en una ascensión donde ningún movimiento está por encima del 5.10 (6b), el largo completo puede parecer fácilmente un 5.11 (6c+). Pero, recuerda que la práctica correcta lo hace perfecto. Hazme caso, ¡con el tiempo no parecerá tan difícil!

## **Relajar un Agarrotamiento con Ayuda de la Gravedad**

La fatiga muscular es una conocida compañera de los escaladores, ya sea entrenando en el gimnasio o machacando en las paredes. También constituye un factor limitador que te impide aumentar tu nivel de rendimiento mientras escalas o entrenas. Por tanto, sería inteligente el hacer todo lo que sea posible para primero limitar la fatiga y a continuación acelerar la recuperación una vez que te has cansado. El punto central de este artículo se basa en la última idea de acelerar la recuperación.

Recuperarse rápidamente es importante para los escaladores; para ello disponen de tres períodos básicos de tiempo: entre los días de escalada/entrenamiento. mientras se descansa en una ascensión o entre los ejercicios de un entrenamiento.

Aunque hay mucho que puedes hacer -o no- para acelerar la recuperación en los dos primeros períodos, es muy poco lo que puedes hacer para acelerar la recuperación mientras estás suspendido en algún agarre de una vía.

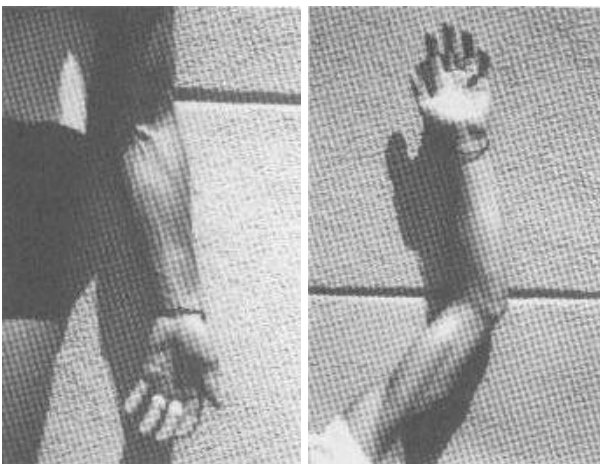


El método habitual para tratar de relajar/soltar (recuperarte de un agarrotamiento) en esta situación es sacudir el brazo mientras éste cuelga a nuestro lado. Unos cuantos segundos, o mejor aún, minutos de esta técnica demuestran una recuperación apreciable. Claramente, se necesita un montón de habilidad y experiencia para saber exactamente el tiempo que puedes permanecer colgado mientras relajas en un descanso, sin gastar energía y perjudicar tu rendimiento. Por desgracia, si estás escalando cerca de tu límite, el tiempo que puedes colgarte y soltar en un vía, puede ser irritantemente corto. Si solamente existiera una forma de relajar mientras llevas a cabo una ascensión, sería terrible...

Aquí aparece el método de relajar con la ayuda de la gravedad. Un método que he estado probando durante los últimos cuatro años. Éste utiliza la gravedad como aliado para acelerar la recuperación en esos descansos apartados. Primero te contaré cómo hacerlo y después cómo funciona.

### **Cómo Soltar con Ayuda de la Gravedad**

Este ejercicio implica simplemente alternar la posición de tu brazo de descanso entre la posición "normal" a tu lado y la posición de "mano elevada", con el brazo por encima de tu cabeza. Sacude suavemente el brazo entre 5 y 10 segundos en cada una de las posiciones, empezando por la "normal". Si sientes agarrotados los músculos del antebrazo puedes abrir y cerrar la mano unas cuantas veces; de cualquier forma, concéntrate en relajar los músculos del brazo lo más posible. Continúa alternando las posiciones para relajar el brazo todo el tiempo que puedas sin llegar al punto de "no beneficio" -gastando más energía tratando de descansar que la que estás ganando.

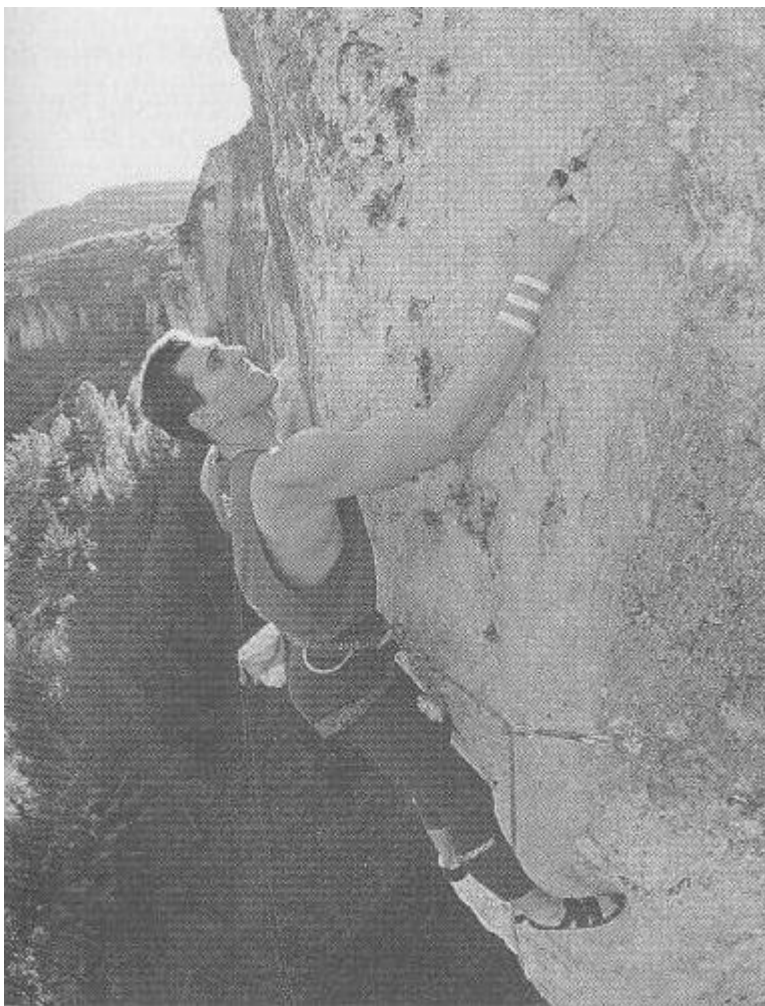


*Izquierda: Flujo sanguíneo típico y visión agarrotada del brazo con la forma de soltar habitual.  
Derecha: "mano elevada" añadiendo la posición de mano elevada a la relajación. Esto ayuda a prevenir la acumulación de sangre en tu antebrazo.*

## ¿Por Qué Funciona?

El malestar y el agarrotamiento que se forman en tus brazos mientras escalas es el resultado de una progresiva disminución de la cantidad de oxígeno en tus músculos, lo que provoca un incremento del ácido láctico. El flujo sanguíneo trata de seguir con la tarea de llevar oxígeno y retirar los residuos; las pulsaciones superiores al 20% del máximo empiezan a hacer más lento el flujo sanguíneo y a dificultar sus esfuerzos.

Mientras escalas, las pulsaciones suben a más del 20% del máximo; de hecho, puede que en algunos movimientos críticos lleguen al máximo, ocluyendo o cerrando el flujo sanguíneo. El resultado es una fatiga más rápida y un agarrotamiento mayor.



*Carlos Suárez sabe bien cómo vencer el agarrotamiento. Foto. Darío Rodríguez*

Cuando llegas a la posición de descanso, si utilizas el método para relajar habitual de sacudir el brazo hacia abajo, notarás cómo se hinchan las venas del antebrazo, produciendo esa imagen vascular que los culturistas tanto quieren conseguir. El trabajo de estas venas es el de llevar de vuelta la sangre a tu corazón, pero la posición del brazo a tu lado, por debajo del corazón, hace que esta tarea sea más difícil debido a la atracción de la gravedad! Esto explica por qué el agarrotamiento "enfermizo" se fija una vez que has dejado de escalar y dejas caer el brazo a tu lado.

Así que ¿por qué no poner a la gravedad a trabajar, ayudando a sacar la sangre y el ácido láctico fuera del músculo? Así es como la posición de "mano elevada" lo consigue -aumentando el flujo de retorno en las venas (¡moviendo a la sangre hacia el corazón!) El flujo sanguíneo dentro del brazo no está especialmente afectado por la gravedad, lo que hace de la posición de la "mano elevada" la más adecuada para favorecer el flujo sanguíneo y acelerar la recuperación.

Con el uso de la posición de "mano elevada" te recuperarás un poco más rápido que con la "normal" (la

forma de soltar de siempre con el brazo a tu lado). Mejor aún, alcanzarás un grado específico de recuperación más rápido que con el viejo método.

Por último, es difícil de determinar exactamente cuánto acelera la recuperación la posición de "mano elevada"; de cualquier forma, definitivamente es una cantidad considerable. ¡Incluso un modesto aumento del 10% en la velocidad de recuperación es incalculable cuando estás escalando cerca del límite!

Una última advertencia: la posición de "la mano elevada" produce una mínima contracción en los músculos superiores del brazo y del hombro. Esto, afortunadamente, no afecta al flujo sanguíneo del antebrazo pero puede ser la causa de alguna tensión muscular posterior, debido a la secuencia de alternar entre las dos posiciones de los brazos.

Experimenta y prueba la posición de la "mano elevada" en el gimnasio (¡uauh, la gente pensará que les estás saludando!) y en las paredes.

## **LUCHANDO CON EL MIEDO EN EL "EXTREMO AFILADO" / "SHARP END"**

### **Suzanne Paulson**

No hay ninguna duda de que convertirse en un escalador de primera. a vista, hecho y derecho es un trabajo duro. Los miedos más arraigados, las relaciones sociales, unos compañeros de escalada desalentadores, el no sentir la necesidad de probarse a sí mismo y el haber tenido de pequeño pocas experiencias con las caídas; todo esto puede llegar a coartar tu rendimiento en la escalada (a las mujeres en particular). Llegar hasta ahí se debe hacer paso a paso, desde escalar de primero vías fáciles, hasta trabajar un punto rojo difícil, y de vez en cuando tratar de escalar a vista alguna vía que esté en tu límite o por encima de él.

Hay un montón de buenas razones para convertirse en un fanático, en un escalador que siempre va de primero. Una es que, al encadenar de primero una vía, no hay ninguna duda de que la has hecho tú (sin ayuda de la cuerda). Mejor aún, la cuerda no está alrededor de tu cara estropeando el paisaje. Cuando miras hacia arriba, no hay nada, sólo la pared. Con el tiempo te concentrarás tan sólo en los movimientos más cercanos -en ese momento es cuando conocerás mejor tus límites y tus fuerzas. El top-rope bien dosificado puede ser muy beneficioso para progresar, pero puede constituir una trampa. ¡Escala de primero/a!

Se pueden desarrollar malos hábitos escalando en top-rope, como lanzarse desesperadamente a coger los agarres en lugar de utilizar la técnica, la precisión, el ingenio y la eficacia, necesarias para conseguir los grados más altos.

### **Aprendiendo a Escalar de Primero**

Empieza a escalar de primero en niveles que estén muy por debajo de la dificultad en la que te caerías en top-rope. Prueba previamente lo que se siente "ganando" de primero antes de que empieces a caerte en los grados más difíciles. He conocido a gente que acaban consigo mismos al afirmar que "como pueden subir en top rope un 6b, entonces escalar de primero un V2 no vale la pena". Pronto descubren que no son capaces de escalar de primero en su límite. por lo que vuelven demasiado rápido al top rope.

Insiste en que haya el mismo tiempo para todos para escalar de primero -incluso si tus compañeros son mejores que tú. ¡No les pasará nada por pasarse por un V2 después de que tú hayas sufrido siguiéndolos mientras ellos se divertían en un 6b! La única manera de conseguir una buena predisposición para escalar de primero es escalando mucho de primero, así que, repartir el tiempo equitativamente resulta imprescindible.

## **Miedo a Caer**

Si hace mucho tiempo desde la última vez que te caíste o si nunca te has caído escalando de primero, entonces prepara tu mente dejándote caer sobre una chapa o alguna otra buena protección a la altura del pecho. Esto, por lo general, elimina cualquier miedo irracional acerca del fallo de la protección, la rotura de la cuerda, etc. Personalmente, creo que da más miedo saltar premeditadamente desde dos metros de altura que caerse inesperadamente desde cuatro metros de alto mientras se intenta hacer algún movimiento difícil. En vez de eso, trata de hacer rutas que sean seguras pero más difíciles, y deja que ocurra lo que tenga que ocurrir.

También ayuda el utilizar o descubrir trucos mentales que contribuyan a superar el miedo de caer. Por ejemplo, si vas a tratar de hacer una ascensión a vista que es difícil para ti, estudia las caídas potenciales antes incluso de haberte atado a la cuerda. Si éstas se ven limpias, trata de convencerte sinceramente de ello antes de empezar a subir, de modo que puedas relajarte y concentrarte por completo en preparar y escalar la ruta.

## **Encadenar una Vía**

Otro buen sistema para aprender a escalar de primero es hacerla en rot-punkt. Escoge un proyecto y empieza a trabajarlo en top rope o mosquetoneando desde abajo (aunque tengas que colgarte de las chapas). Una vez que hayas aprendido los movimientos, intenta inmediatamente encadenar la ruta de corrido y sin caídas (punto rojo). Esta sistema impresiona menos que el de escalar a vista, y es un increíble proceso de aprendizaje. ¡También es el método que utilizan muchas de las estrellas de la roca para hacer sus vías más difíciles!

## **Encontrar un Buen Asegurador**

La confianza en tu asegurador es esencial para convertirse en un escalador de primero confiado. Para mí resulta más agradable escalar cuando sé que el que me está asegurando está atento, no tiene un enfermizo sentido del humor y posee bastante experiencia en el tipo de ascensión que estamos llevando a cabo (la escalada deportiva tiene costumbres diferentes a la escalada tradicional). Busca también un asegurador que quiera que tengas éxito, te anime a probar formas diferentes, sea rápido en avisarte si accidentalmente mosquetoneas hacia atrás o se te enreda la cuerda alrededor de la pierna y que te dé cuerda diligentemente cuando la necesites para meterla en un mosqueton. Evita mosquetonear en seguros que estén muy por encima de tu cabeza -si esperas hasta estar emplazado con el seguro a la altura del pecho te será más fácil y la caída potencial más corta.



*Seth Johnson volando en los Campeonatos Nacionales, Hunter Mountain, Nueva York, 1993. Foto: Mike McGill.*

## Rétate a Ti Mismo

Si tienes un buen asegurador, el siguiente paso es marcarte retos a ti mismo tratando de hacer rutas más difíciles. Por ejemplo, hace unos cuantos años en un viaje mi compañero me insistía, porque yo "nunca caía" en un 6b, en que debería intentar escalar vías de mayor grado. Protesté -¡un 6b resultaba desesperante! La verdad era que no había aprendido realmente lo apurada que tengo que ver una situación para caerme. Unas cuantas semanas después hice mi primer 6c a vista y descendí asombrada y eufórica.

La moraleja de esta historia es: Si no me reto a mi misma en algunas rutas más difíciles, nunca descubriré mis verdaderos límites. Esto a cambio me ayuda a dejar de preocuparme cuando me siento un poco insegura en una secuencia. Sé lo mucho que tiene que empeorar la situación antes de que esté verdaderamente en peligro de caer.

Indudablemente todo el mundo tiene "días inspirados" y "días desastrosos", pero, sobre todo, escalar de primero agota menos mentalmente cuantas más veces lo hagas. Cuanto mayor sea tu miedo a caer, más convencido tienes que estar de seguir retándote a ti mismo en la escalada para asegurarte de que progresas.



*Lisa Hörst empotrando sus manos vendadas en "Soler" (5.9/6a), en Devirs Tower, Wyoming.*

## Probando a Vista

La escalada a vista es mucho más aventurera, potencialmente más estresante y mucho más gratificante porque estás haciendo la vía sin ninguna información previa, y eres tú el que tiene que colocar el equipamiento o guiarte a ti mismo. No tienes ni idea de si la ruta será asequible para ti. No sabes si las presas están hechas de piedra suelta que se desmenuza, si lo difícil es mosquetonear en el tercer seguro o cualquier otra complicación. Escalar a vista puede que te baje en medio grado tu nivel habitual, pero tiene su lado positivo. Por ejemplo, no tienes que esperar a nadie para jugar a "hacer lo que haga la madre" y ver a esa persona batirse a

través del tramo crítico. Y lo que es más importante, ¡puede que los que hagan la ruta antes que tú no encuentren la mejor secuencia de movimientos y la hagan parecer más difícil de lo que es! Y esto puede romper tu concentración.

## **Decídete a Superarte**

Escalar de primero y escalar en top rope son, psicológicamente, deportes diferentes, así que decide que quieres ser un buen escalador de primero, y con el tiempo todo llegará. Un día probarás a hacer una escalada a vista por encima de tu grado y tendrás el momento de tu vida. Seguro que te agobiarás y pensarás que no puedes seguir colgado ni un segundo más... ¡pero lo conseguirás! ¡Uauh, seguramente harás un lanzamiento no muy decente pero acertarás! ¡Puede que incluso hagas un "ensayo" después de pasar el último seguro solamente para mosquetonear en los anclajes mientras tu mano abandona un buen cazo!

Sorpréndete a ti mismo -y a todo el mundo- y camina por un sueño durante un rato. ¡Nada se acerca más!

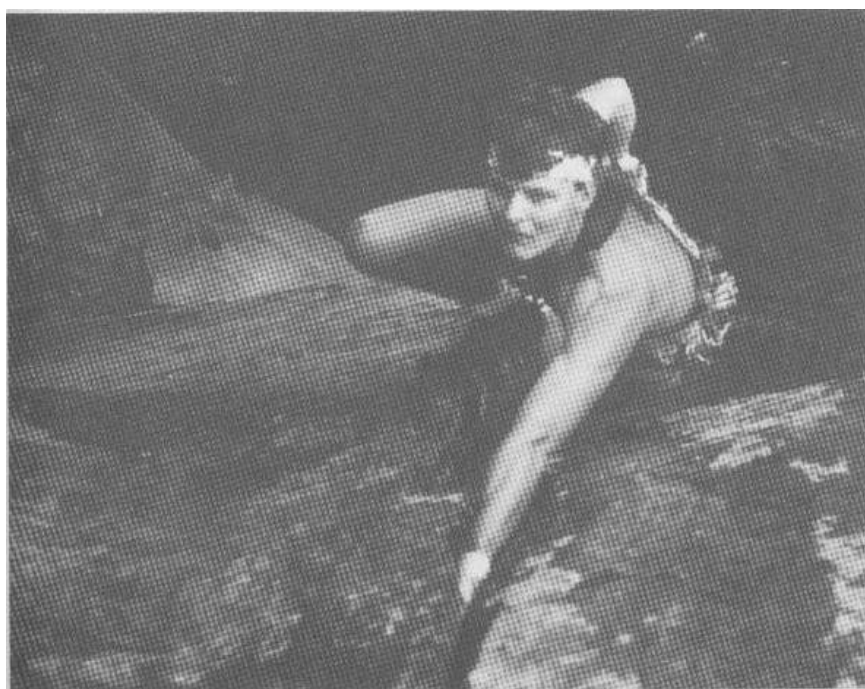
## **SOLO PON ESPARADRAPO**

### **Glenn Thomas**

De todos los rituales de la escalada al empezar un día en las paredes, ponerse esparadrappo es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes. También resulta, por desgracia, uno de los menos comunes. Así como estirar los músculos, poner magnesio en las manos y aclarar la mente son preámbulos necesarios para alcanzar el pico del rendimiento, el poner esparadrappo ayuda haciendo que el posicionamiento de manos y pies sea más confortable y menos tenso.

### **Fisuras**

Los vendajes con esparadrappo se hicieron populares en 1960 cuando los escaladores de grandes fisuras empezaron a utilizarlos en el dorso de sus manos y dedos para protegerlos de los empotramientos dolorosos. Aunque los vendajes antiguos limitaban el movimiento de las manos un poquito, valían la pena porque así eran más cómodos los cerrojos y se reducía la amenaza de un baño de sangre. Las técnicas de vendaje se han desarrollado y mejorado, ahora facilitan una excelente protección y una libertad de movimientos completa.

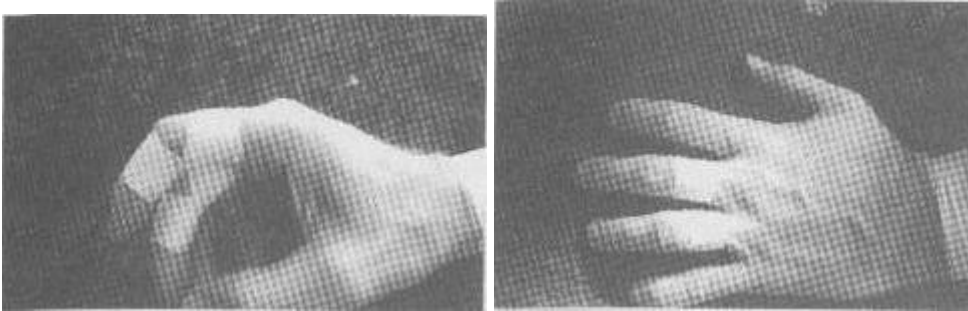


*Thomas empotr' en "Linear encounters" 5,1 (6b+), New Rive Gorge West Fotografía Rick Thompson.*

## El Muro

En los 80 algunos escaladores de muro también empezarán a utilizar el esparadrapo. No era tanto como protección frente a las rocas afiladas, sino como refuerzo de los tendones desgarrados de la base de los dedos. La idea era sencilla: una tira estrecha de esparadrapo envuelta firmemente alrededor de la base del dedo le añadía protección a los tendones y supuestamente prevenía futuras lesiones.

Las técnicas de vendaje para la escalada en muro también se han mejorado con el tiempo. De hecho, el vendaje de dedos debería ser utilizado por todos los escaladores de pared para prevenir los desgarramientos de tendones en los dedos. Lo que es más, en algunas posiciones de la mano la técnica de vendaje en "X" que se explica más abajo ¡puede añadir un poco de fuerza extra a tu agarre!

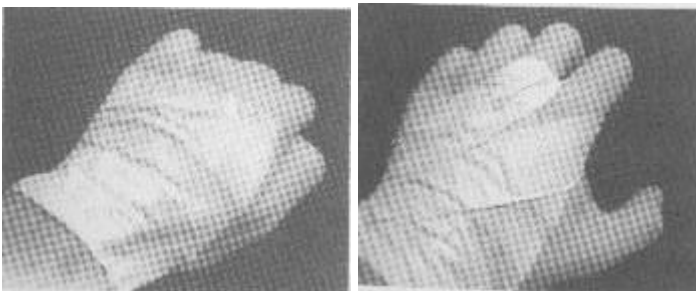


*El método del "anillo" (izquierda) es el más habitual, pero el método de la "X" (derecha) le da un refuerzo extra a los tendones y ayuda a proteger la piel.*

## Vendaje para la Escalada en Muro

El método del anillo es el más común y consiste simplemente en tres vueltas firmes de esparadrapo alrededor de la base de los dedos. Las personas que tengan los dedos largos emplearán una tira de esparadrapo de 2 centímetros de ancho, mientras que aquellos afortunados de dedos cortos pueden utilizar un esparadrapo de 1 centímetro de ancho. Este método de vendaje refuerza el tendón de la base de los dedos, que se suele lesionar frecuentemente. Serás capaz de reducir la posibilidad de sufrir este accidente poniendo esparadrapo en el dedo corazón y el anular, que son los que acostumbran a lesionarse más a menudo, cada vez que escales.

El método de la "X" refuerza al tendón del dedo y puede que le añada un poco de fuerza al agarre de la mano abierta. Corta una tira de esparadrapo de 2 x 40 centímetros. Empieza dando dos vueltas alrededor de la base del dedo, a continuación cruza por debajo y da dos vueltas alrededor de la mitad del dedo. Cruza de vuelta por debajo del dedo y acaba con otra vuelta alrededor de la base del dedo. Prueba hasta que consigas la curvatura justa del dedo.



*Izquierda: Tiras en el dorso de la mano.  
Derecha: Tira alrededor del dedo índice.*



## Vendaje de Manos para Fisuras

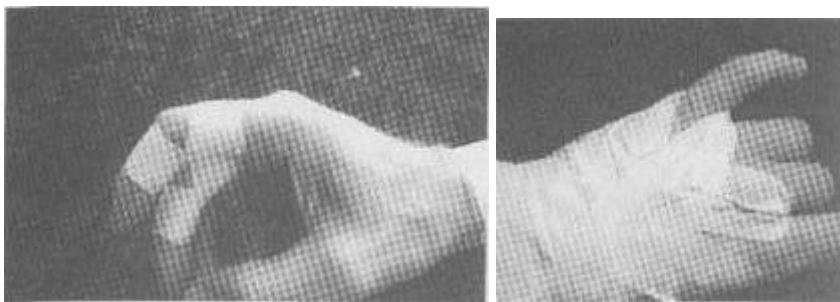
El mejor esparadrappo es el de 4 centímetros de ancho especial para vendajes deportivos o médicos que contienen óxido de zinc. Si sólo puedes encontrar este esparadrappo de color blanco con un ancho de cinco o siete centímetros, recuerda que puedes partirlo por la mitad, según sale del rollo. Sin olvidarte de esto, aquí tienes tres sencillos pasos para conseguir un ¡guante de esparadrappo de muerte!

(1) Corta cuatro o cinco tiras de esparadrappo de 10 centímetros de largo que se utilizarán para cubrir y acolchar el dorso de la mano. Cierra el puño y coloca estas tiras en la parte huesuda de la mano. Asegúrate de no dejar huecos entre las tiras de esparadrappo, sobreponiéndolas, de forma que toda la zona, desde la muñeca hasta tus nudillos, esté cubierta.

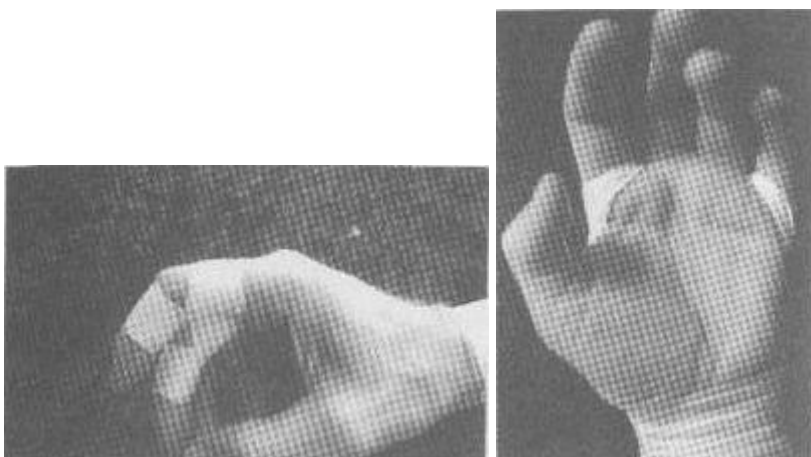
(2) Coloca una tira de esparadrappo que cruce el dorso de la mano y pase alrededor del dedo índice. Esta tira comienza en el lado del meñique, pasa por encima de la mano para meterse entre el dedo índice y el pulgar, y a continuación vuelve a aparecer entre el índice y el segundo dedo. Continúa cruzando de vuelta la mano y termina con dos vueltas alrededor de la muñeca.

(3) Coge una nueva tira de esparadrappo que cruzará por encima del dorso de la mano en dirección opuesta a la anterior. Esta tira empieza en el lado del pulgar, cruza por encima del dorso de la mano hacia la parte exterior del dedo meñique, y sale entre el dedo meñique y el anular. Como antes esta tira de esparadrappo termina cruzando de vuelta por el dorso de la mano, y dando una o dos vueltas alrededor de la muñeca.

Repite este método con tu otra mano y, ¡es hora de ir a hacer empotramientos!



*Tira alrededor del dedo meñique*



*El guante acabado con la palma libre! Fotos: Glenn Thomas*

## **TRUCOS PARA VENDAR LAS MANOS (ESCALADA EN FISURA)**

1. Flexiona la muñeca arriba y abajo a medida que coloques el esparadrapo. Esto evitará que quede muy tenso y corte la circulación.
2. Afeita el pelo del dorso de la mano y la muñeca para reducir el dolor a la hora de quitar el esparadrapo.
3. Quita el vendaje al final del día con un solo corte en la parte de arriba de la muñeca, a continuación desliza el "guante" fuera del dedo índice y pulgar. Esto te permitirá volver a utilizar el vendaje.
4. Cuando vuelvas a emplear los guantes, puede que necesites aumentar las partes más delgadas en el dorso de la mano, a continuación refuerzalo con dos vueltas de esparadrapo alrededor de la muñeca.
5. Finalmente, no te cortes de hacer algún experimento, y personaliza tu vendaje para que se ajuste a tus necesidades específicas, con algo de esparadrapo extra para alguna fisura más cortante. etc. Solamente recuerda que no eres un boxeador, de modo que el único requisito para un vendaje funcional son las palmas libres y la circulación sin bloquear.



*Tiffany Levine consiguiendo encadenar en Snowbird, 1993. Foto: Chris Gloperuc*

# CAPÍTULO 4. Entrenamiento Mental

*Nos elevamos por nuestro pensamiento, escalamos por encima de la imagen que tenemos de nosotros mismos.*

## **Oríson Swett Marden**

Tu mente es la mejor arma que tienes en tu búsqueda del más alto rendimiento. Controla todo lo que haces. En los niveles más altos, una mente programada adecuadamente es fundamental para triunfar, una inadecuadamente programada, para fracasar.

Los músculos de tu cuerpo necesitan del entrenamiento para aumentar la fuerza. Lo mismo ocurre con tu "músculo mental". De cualquier forma, los beneficios derivados del entrenamiento mental son menos tangibles que, por ejemplo, el entrenamiento de pesas. En consecuencia, el mantener un horario regular para los entrenamientos mentales a menudo requiere más disciplina.

A lo largo de los últimos ocho años he leído miles de páginas acerca de la psicología del deporte, buscando técnicas de entrenamiento mental que se pudieran aplicar a la escalada. Durante este tiempo, he escrito varios artículos acerca del tema para "Climbing" y "Rock & Ice" de los que he recibido una impresionante cantidad de retroalimentación positiva. Además, he trabajado con cientos de escaladores que estaban tratando de mejorar su control mental.

Los siguientes artículos tratan sobre los seis conceptos que considero más importantes y que pienso que son los que un escalador debería trabajar: estar motivado, permanecer relajado, aprender visualización, centrar el objetivo, controlar las emociones y crear un estado de rendimiento ideal. Creo con todo mi corazón que esta información ¡puede cambiar tu carrera como escalador! Te animo a que vuelvas a leer este capítulo a menudo y a que aprendas a trabajar con los músculos de tu mente.

## **¡MOTÍVATE!**

La motivación es una parte esencial de la fórmula para el éxito en cualquier deporte y es un tópico común a muchos de los deportes que se trabajan por períodos. Curiosamente, muchos de los artículos que he visto acerca del tema ¡lo confunden todo!

Así que, ¿qué es la motivación? ¿Cómo puedes elevar tu motivación cuando ésta empieza a decaer? Esta poderosa información se explica de forma resumida más adelante, pero empezemos con lo que mucha gente cree -erróneamente- que es la motivación.

## **Algunos Lo Confunden**

Muchos de los artículos de motivación se centran en mentalizarte para el entrenamiento o la competición. Te enseñan a que te rodees de gente agresiva, pongas la música alta, busques sitios nuevos para entrenar, leas historias que te inspiren, mires fotos de ensueño, puede que incluso a beber algo de café.

¡Pero todo esto NO te motiva! Simplemente son estímulos externos que cambian tu estado. Puede que sirvan como un apañío rápido a tu bajo nivel de energía para un único entrenamiento, pero no facilitan el estímulo fijo necesario para una dedicación al entrenamiento y la escalada a largo plazo. Una vez que se quite el estímulo, la intensidad y el entusiasmo desaparecerán rápidamente.



*Bobbi Bensman "lo consigue" en las competencias nacionales.*

### **Todo está en tu Cabeza**

Aunque los cambios de estado se producen por los estímulos externos, la motivación es una función de estímulo interno. Tu nivel de motivación constituye un resultado directo de tus pensamientos.

Las expectativas y los incentivos conducen a entrenamientos persistentes e intensos. El deseo de triunfar te hace que intentes llevar a cabo tu proyecto "imposible" en las paredes. Una confianza imparables en ti mismo te anima, mientras lo de fuera te está desalentando. Tu visión mental forma tu realidad futura.

## **Motivándose**

En breve hablaré acerca de algunos de los mayores "contribuidores" a la motivación. Aunque se describen por separado, estos están interrelacionados. Repasa tu proceso de pensamiento día a día, para determinar si lo utilizas o no para motivarte. ¡Anota los cambios que deberías poner en marcha inmediatamente!

## **Expectación**

Piensa que vas a conseguir triunfar, ya sea entrenando o escalando. Los mejores escaladores a vista creen que van a encadenar la ruta al primer intento, y esa expectativa por sí sola ¡aumenta sus posibilidades de éxito!

En el gimnasio, la expectativa de que un ejercicio te va a cambiar fisiológicamente, y cómo ese cambio te ayudará a alcanzar tus objetivos, generará una motivación mayor. Simplemente, debes creer que existe alguna conexión entre tus acciones y el resultado deseado. Si no lo haces así, probablemente te cargarás el entrenamiento, no dando lo mejor de ti o yéndote a comer pizza y a beber cerveza con tus amigos en vez de entrenar.

Por ejemplo, te sentirás más predispuesto a hacer el entrenamiento de travesías si crees que va mejorar tu técnica y tu fuerza. Lo que es más, estarás más dispuesto a mejorar tu fuerza y tu técnica si crees que esto va a mejorar tu rendimiento general en las paredes.

Por esta razón creo que todo escalador serio debería querer aprender todo lo que sea posible acerca del rendimiento humano. Cuanto mayor sea tu conocimiento acerca de los principios del entrenamiento, (cómo evitar una lesión, aprendizaje motor, control mental, dieta y nutrición, etc.), ¡más dispuesto estarás a actuar de acuerdo con ello! Esto es fundamental para la motivación - así que lee "Cómo entrenar y escalar mejor" y déjalo cerca del televisor, para que los perezosos de tu amigos lo lean entre los episodios de alguna de sus series favoritas.

## **Estímulo**

La motivación aumenta con algún incentivo de gran valor. En el contexto de las competiciones de escalada, puedes estar motivado por la posibilidad de ganar dinero, ¡aunque ésta probablemente sea una fuente de motivación mayor para los golfistas!

Para la mayoría de los escaladores, los verdaderos incentivos son las sensaciones que se viven cuando se consigue terminar una escalada dura, ganar una competición o como Jerry Moffatt dice, "tan sólo derrotando a alguien."

La motivación por estímulo se hace más fuerte cuanto más cerca estás del acontecimiento o de tu objetivo. Márcale muchos objetivos a corto plazo, además de un par a largo plazo, a los que aspirar (y esperemos que lograr) regularmente. Un retraso demasiado largo entre tus acciones y sus recompensas dificulta el mantenerse motivado.

Esto explica el por qué una "lista de objetivos" (una lista detallada de rutas para hacer) es un motivador tan fuerte. Si estás marcando de forma habitual las vías de esa lista, entonces te será tremendamente fácil entrenar entre los viajes de escalada. Por el contrario, si tu único objetivo es algo muy general o demasiado realista, como viajar a Cuenca y escalar un 6c+ tu motivación será en consecuencia más baja. Y probablemente serás derrotado al llegar a Cuenca o al intentar el 6c+.

## **Positivismo**

Los escaladores confiados y positivos son escaladores altamente motivados y de éxito. A la inversa, si te

falta confianza o siempre tienes una postura negativa ante todo, entonces tu motivación está a veinte mil leguas por debajo del mar.

Probablemente más que cualquier otro rasgo, tu nivel general de positivismo es algo que aprendiste de pequeño. Afortunadamente un esfuerzo diario para cambiar tus pensamientos negativos puede tener efectos dramáticos en tu confianza y en tu grado de motivación.

Primero debes reconocer tus pensamientos negativos. Las afirmaciones cuestionando la validez del entrenamiento o las predicciones de bajos rendimientos son las negativas más comunes entre los escaladores. Aprende a contrarrestar inmediatamente estos pensamientos con algo positivo. Utiliza métodos como el hablarte a ti mismo o el darte instrucciones como "esto me ayudará a desarrollar más fuerza", "pégate" o "puedo hacerlo".

## **Recompensas**

Para ajustarse a un programa de entrenamiento serio o a una dieta, vas a necesitar algunas recompensas regulares -puede que en forma de ir de primero en las ascensiones más duras cuando estés en el monte. De cualquier forma, habrá ocasiones en las que necesites otro tipo de recompensas.

Convertirse en un gran escalador significa sacrificarse mucho. El entrenamiento regular, hacer dieta y escalar a menudo significan pérdidas en otros ámbitos de la vida diaria. Pero, una recompensa ocasional por un trabajo bien hecho puede que sea justo lo que necesites para seguir motivado.

La mejor forma de aplicar esta regla es permitiéndote un día de descanso del entrenamiento, la dieta o lo que sea, después de lograr uno de tus objetivos a corto plazo. Las investigaciones parecen indicar que las recompensas repartidas de forma irregular (como las que se reciben después de alcanzar un objetivo) son más efectivas que las espaciadas regularmente (como las que se disfrutan semanalmente). No olvides también, que muchas recompensas en forma de comida, bebida o saltarse entrenamientos sabotarán tu rendimiento. ¡Así que, resiste la presión por parte de tus amigos a que participes en la "decadencia", excepto en días excepcionales y bien merecidos!.

## **Visualizar el Éxito**

El arma más poderosa para incrementar la motivación puede que sea la visualización. Los estudios de gente que ha alcanzado el pico del rendimiento, tanto en el deporte como en los negocios, han demostrado que comparten el rasgo común de ser capaces de visualizar el resultado final de su trabajo mucho antes de que lleguen a buen término. Por ejemplo, atletas con un objetivo a largo plazo, como ganar una medalla olímpica eran capaces, sistemáticamente, de motivarse viéndose a sí mismos arriba del podio recibiendo una medalla.

Para motivarte a entrenar y escalar, imagínate con todos tus músculos marcándose y sudoroso. Imagínate consiguiendo realizar todas las rutas de tu "lista de objetivos". Mejor aún, ¡imagínate mosquetoneando el descuelgue en lo alto de la vía!

La visualización es más efectiva cuando tus imágenes son brillantes, bien definidas, grandes y llenas de detalles. Cuanto más aumentes y exageres la imagen, más motivado te sentirás. Puede que suene raro, ¡pero funciona!

Se necesita un nivel alto de motivación para animar un entrenamiento y una práctica constante y exhaustiva, fundamental para mejorar el rendimiento en la escalada. A medida que aumente tu grado de habilidad, notarás que los beneficios son más lentos y menos evidentes; así que, necesitarás incluso una motivación y una devoción mayor para mejorar.

Sin duda, todos experimentamos períodos en los que la motivación falla. Los que de verdad alcanzan el

pico del rendimiento, sin embargo, son capaces de mantener o crear un nivel alto de motivación a través de lo bueno y lo malo. ¡Así que, practica las técnicas de motivación explicadas anteriormente y visualiza siempre el éxito!

## **ENTRENAMIENTO PARA LA RELAJACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN**

A la escalada se la conoce por ser un deporte que requiere un dominio por igual de la mente y el cuerpo. Aunque recientemente muchos escaladores han enfatizado más la preparación física, omitiendo el entrenamiento de las habilidades mentales, menos tangibles. Hemos reducido el aspecto cognitivo de nuestro deporte a simplemente planear estrategias y memorizar secuencias, pero esto solamente utiliza la mitad de todo nuestro potencial.

De hecho, aunque parezca extraño, muchos escaladores probablemente mejorarían más su rendimiento con el entrenamiento mental que con su programa actual de preparación física.

Los aspectos mentales de nuestro deporte son difíciles de separar claramente de los físicos, como pone de relieve el axioma, "lo que hacemos con nuestro cuerpo afecta a nuestra mente, y lo que hacemos con nuestra mente tendrá un efecto en nuestro cuerpo". Los escaladores más constantes, como Lynn Hill y Peter Croft, tienen una perfecta integración entre el entrenamiento físico y mental. Asimilar el valor de dicha combinación debería ponerte en el camino adecuado para mejorar el rendimiento.

El primer paso consiste en darse cuenta de todo aquello que puedas estar pensando o haciendo que esté afectando a tu rendimiento. Estos pensamientos o barreras mentales pueden convertirse en profecías para la autosatisfacción. Incluso el más pequeño pensamiento negativo o de derrota puede generar preocupación, ansiedad y tensión muscular. El antídoto es la relajación.

### **Entrenamiento para la Relajación**

Todo el mundo sufre a diario de tensión muscular. En casa, en el trabajo, en el gimnasio, en el coche o en la pared, todos tenemos demasiadas tensiones musculares. Todos sabemos lo que significa perder nuestra buena predisposición en una ascensión. En cualquier caso, no tiene por qué volver a suceder si aprendes a controlar tus tensiones.

Te ayudará mucho el ser capaz de reconocer la más mínima tensión muscular en tu vida diaria. Puede que agarres demasiado fuerte un lápiz o el volante, o que sientas rigidez en la espalda, la cara o el cuello. Incluso el movimiento aparentemente más inocente, como dar golpecitos en el suelo con el pie o entrelazar las manos, son una muestra de estrés. En la roca, la tensión se demuestra al agarrar con demasiada fuerza un apoyo, o tensando de forma innecesaria los músculos en un movimiento, o a través de una pérdida general de soltura y equilibrio. Tu objetivo consiste en controlar estos problemas en el momento en que empiecen -antes de que se disparen.

Para ello lo mejor es que aprendas dos formas diferentes de relajación: la progresiva y la diferencial. Ambas te ayudarán a disminuir la actividad muscular general y a localizar las tensiones, facilitarán la recuperación cuando dispongas de muy poco tiempo para descansar, y aumentarán en apariencia tu fuerza, al evitar que emplees demasiada en los agarres y el uso innecesario de algunos músculos.

Edmund Jacobson, un fisiólogo licenciado por la Universidad de Harvard, ha desarrollado un método de entrenamiento para una relajación progresiva. Jacobson ha descubierto que la relajación puede aprenderse mejor tensando y relajando alternativamente un músculo, y desarrollando una percepción aguda de la diferencia. El uso regular de este método (ver la Secuencia de Relajación Progresiva) te permitirá discernir entre los pequeños aumentos y las disminuciones de la tensión muscular. En poco tiempo serás capaz de eliminar el estrés y la tensión a los primeros síntomas.

El dominar la relajación progresiva, lo que significa relajar cada grupo muscular todo lo que puedas, te



ayudará en el aprendizaje de la relajación diferencial: relajar todos los músculos excepto aquellos que necesitas utilizar para lo que tienes entre manos.

Prueba a hacerlo la próxima vez que vayas al gimnasio. Trata de relajar todos los músculos excepto los que estás trabajando. Si puedes hacerlo has conseguido la relajación diferencial pero, por desgracia, la mayoría de la gente utiliza todo su cuerpo mientras trabaja con un sólo grupo muscular.



*La habilidad para relajarse facilita a cualquier escalador serio el poder de concentración necesario para triunfar en los grados más altos. Scott Franklin en los Campeonatos Nacionales en Hunter Mountain, New York, 1993. Foto: Mike McGill.*

Aplicando esta técnica a la escalada debes centrarte en dos objetivos: no contraer demasiado los músculos, no agarrar demasiado fuerte y relajar los músculos antagonistas u opuestos a los que se están utilizando.

La tensión en los antagonistas puede surgir incluso con los más ligeros movimientos. Date cuenta de cómo los escaladores que utilizan demasiada fuerza en una ruta acaban muy rígidos y agarrotados, incluso realizando los movimientos más sencillos. En lugar de utilizar sus músculos óptimamente, terminan enfrentando un músculo contra el otro, produciendo más fatiga y estrés. Por otro lado, los mejores escaladores se mueven con gracia y fluidez. ¡Son maestros de la relajación diferencial!

El dominio de la relajación diferencial se consigue aumentando varios grados la sensibilidad en la relajación y la tensión, algo que aprenderás rápidamente utilizando a diario la relajación progresiva. Practica descargando la tensión de los músculos que no utilizas mientras realizas las tareas habituales del día. Ya estés en el coche, en la mesa de trabajo o incluso tumbado, puedes recorrer tu cuerpo en busca de tensiones. Continúa relajando los músculos que no están trabajando, mientras haces el entrenamiento de pesas o realizas la actividad aeróbica.

Finalmente, cuando estés en la pared, prueba con diferentes niveles de tensión muscular mientras te mueves y en los descansos. Trata de encontrar el nivel mínimo de contracción necesaria para mantenerte en la roca. Practica a menudo y, ¡pronto estarás escalando con más soltura y menos esfuerzo!

### **Secuencia de Relajación Progresiva**

Realiza el siguiente método dos veces al día por lo menos. Al principio tardarás cerca de quince minutos en hacerlo, pero con la práctica serás capaz de alcanzar un estado de relajación completa en menos tiempo. Asegúrate de que trabajas solamente con los músculos específicos de cada paso. Esta es una habilidad muy valiosa que aprenderás rápidamente. Por último, resulta de gran ayuda el grabar una cinta con estos pasos (leyendo un paso cada minuto), y a continuación ponerla de nuevo mientras realizas la secuencia.

1. Busca una habitación confortable y siéntate o tumbate en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos, respira cinco veces profundamente, y déjate ir.
3. Contrae los músculos del gemelo (una pierna cada vez) durante cinco segundos. Empieza a notar la sensación, a continuación suelta y relaja los músculos por completo. Advierte la diferencia entre sentirse tenso y relajado.
4. Ahora realiza la misma la misma secuencia en los músculos del cuádriceps. Contrae durante cinco segundos y a continuación relaja. Compara la diferencia.
5. Sube a los brazos. Empieza por contraer los músculos del antebrazo, cerrando fuertemente el puño durante cinco segundos. A continuación relájalos por completo.
6. Contrae solamente los músculos de la parte superior del brazo, uno cada vez, relaja.
7. Ahora, contrae los músculos del torso durante cinco segundos, relaja. A medida que vayas dominando esta técnica trata de contraer los pectorales, los hombros, la espalda y los abdominales por separado.
8. Termina contrayendo los músculos de la cara y el cuello. Relájalos por completo sintiendo la sensación de relajación en cada parte.
9. Ahora concéntrate en relajar todos los músculos de tu cuerpo. Examina mentalmente tu cuerpo desde la cabeza hasta el dedo gordo del pie en busca de cualquier músculo que aún pueda quedar tenso. Mantén este estado de relajación completa durante, por lo menos, tres minutos.
10. Abre los ojos. estira y siéntete como nuevo, o empieza con la visualización y el trabajo con imágenes. Puede que simplemente te hayas quedado dormido.

### **Concentrarse**

Concentrarse significa de forma simple y efectiva mantener un control completo de tu mente y de tu cuerpo en el momento en que te dispones a ascender una vía complicada o a participar en alguna competición. Cuando estás concentrado te sientes más fuerte, relajado y equilibrado.



*Trocy Deufriend en "Blues Riff" 5,11c (7a) Tuolumne Meadows, California. Foto: Chris Falkenstein.*

Para estar concentrado, dirige deliberadamente tus pensamientos hacia adentro durante un momento para hacer un reconocimiento mental y ajustar tu respiración y el nivel de tensión de tus músculos. Al hacer esto regularmente puedes conscientemente contrarrestar cualquier cambio involuntario que pueda suceder debido a la presión de la situación, como la hiperventilación o el agarrotarte mientras estás suspendido. El concentrarte te permitirá estar alerta y hacer cambios críticos. Si no te concentras, tu coordinación se puede ver afectada por una tensión muscular excesiva y una fatiga progresiva.

El concentrarse es una limpieza y un reajustamiento momentáneo de la mente, que consigue un estado físico mental más eficiente, así como tranquilo y consciente. Concéntrate antes de cada ascensión para desarrollar una base que te lleve a un rendimiento constante. En la vía, concéntrate cada vez que relajes

los músculos de los brazos. Con la práctica, tan sólo necesitarás un segundo para liberar tensiones innecesarias, aclarar tus pensamientos y lograr el control.

El mejor método para alcanzar la concentración es conocido como la "Secuencia para Calmarse al Instante" o "Secuencia para Concentrarse al Instante" (SCI), una estrategia sencilla de cinco pasos. Esta secuencia es fácil de aprender y utilizar, especialmente si has asimilado ya la relajación progresiva y diferencial. Al principio tardarás cinco o diez minutos, pero con la práctica aprenderás a hacerlo en cuestión de segundos o incluso en un suspiro.

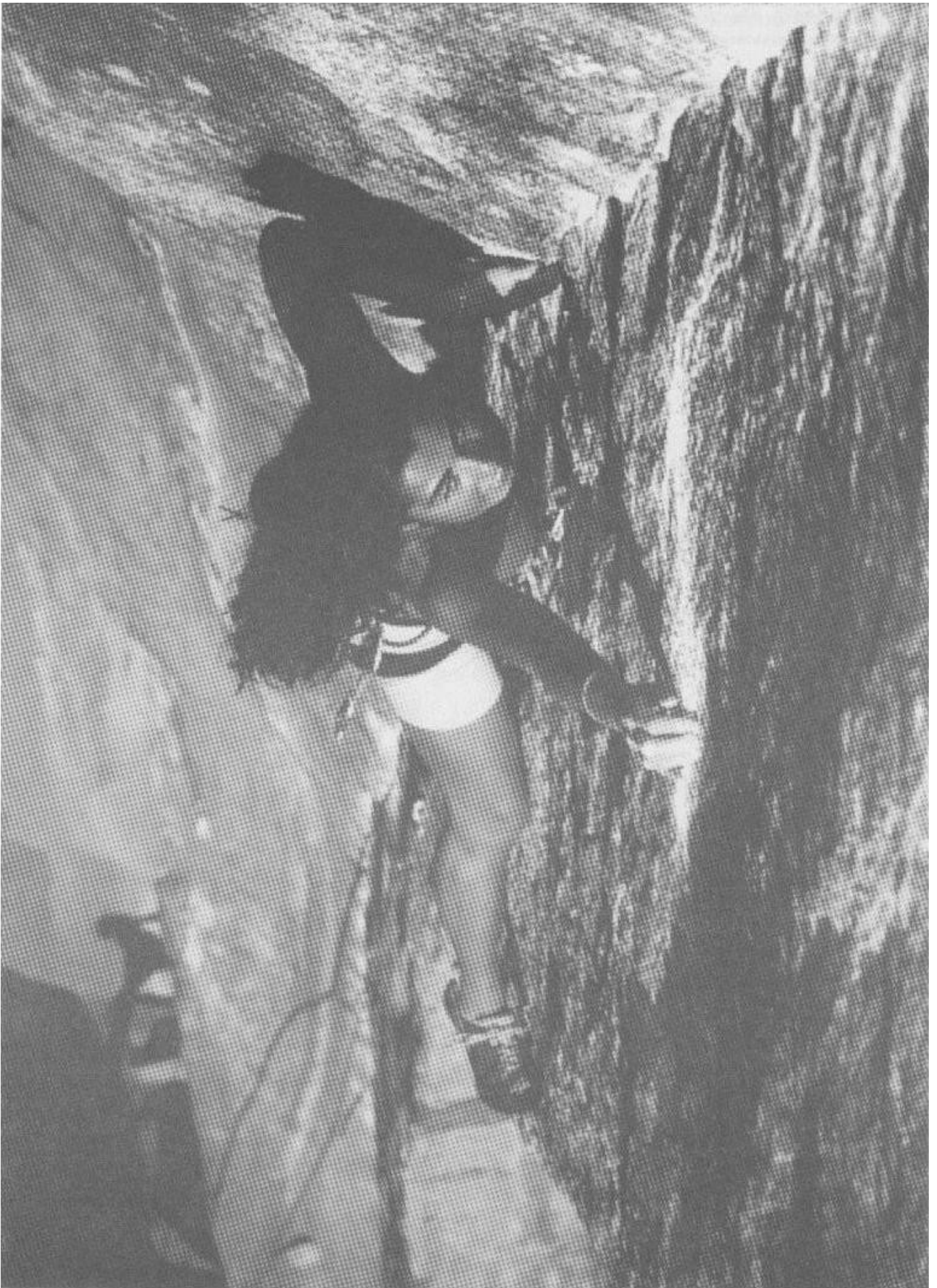
Practica la Secuencia para Concentrarse al Instante a menudo durante el día. Utilízala mientras estés esperando a que se abra un semáforo o antes de hacer alguna llamada importante. Nada más levantarte o como recargador de energía a media mañana. Cuanto más la uses, más rápido podrás utilizarla en las paredes. Algunos habilidosos de esta secuencia dicen que puede llegar a convertirse en una respuesta involuntaria al estrés. Imagínate la ventaja de disponer de este método de relajación de forma subconsciente y automática.

Una vez que hayas aprendido a concentrarte con el SCI, debes acordarte de utilizarlo -¡esta es, a menudo, la parte más difícil! Idealmente, te gustaría que se volviera tan automático como coger magnesio, sin embargo, para eso se necesita práctica. Así que, hasta entonces, pídele a tu asegurador que te grite "concéntrate" si empiezas a contraerte o a perder el control en una vía.

### **La Secuencia de Concentración Instantánea (SCI)**

Realiza el SCI en posición vertical, sentado o de pie, a cualquier hora o en cualquier sitio, siempre que tus ojos estén abiertos y tú estés alerta. Al principio, tómate unos cuantos minutos y sigue los pasos lentamente. Con la práctica, al final serás capaz de hacerlo en uno o dos segundos.

1. Respira ininterrumpidamente - sigue con tu ciclo normal de respiración, concentrándote en respirar lenta, profunda y tranquilamente.
2. Rostro positivo - sonríe, da igual tu estado mental. Los estudios muestran que una cara positiva "reajusta" el sistema nervioso de manera que es menos reactivo al estrés negativo. Notarás la diferencia inmediatamente.
3. Postura equilibrada - sube la cabeza, relaja los hombros, la espalda cómodamente recta y el abdomen sin tensiones. Una postura equilibrada hace que te sientas menos pesado, sin sensación de esfuerzo. Una postura tensa limita la respiración, reduce la circulación sanguínea, aumenta el tiempo de reacción e incrementa las sensaciones negativas.
4. Una ola de relajación - en este paso realizas un "reconocimiento de tensiones". Examina todos tus músculos con un barrido rápido para localizar tensiones innecesarias. Suéltalas, relajando tu cuerpo pero manteniendo la mente despierta.
5. Control mental - desinhíbete, sé positivo y céntrate en lo que tienes entre manos. A continuación ve a por ello.



*Daniello escalando en Yosemite "Cooking Monster" 5.120 (7b) Foto: Chris Falkensk*

## **ENTRENAMIENTO PARA LA VISUALIZACION**

Si has empezado a practicar las técnicas de relajación y concentración explicadas anteriormente, estás listo para comenzar a trabajar en, posiblemente, el ejercicio más potente para los atletas serios: visualización (también conocida como imaginación)

Veamos un ejemplo. Siéntate, cierra los ojos e imagina gráficamente la siguiente escena:

"Tratas de encadenar una vía que has estado trabajando anteriormente sin éxito. Estás en el último descanso antes del paso clave. Te encuentras relajado, tranquilo y confiado mientras sueltas los brazos alternativamente para relajarlos y llenarlos de magnesio. Suavemente agarras el monodedo para empezar. Una brisa fresca recorre todo tu cuerpo realizando la sensación de concentración de la que ya disfrutas. Con la respiración acompasada, sonríes y empiezas.

Con las dos manos tiras del monodedo hasta dejarlo a la altura del pecho. A continuación haces un paso alto con tu pie derecho sobre una mini-regleta, justo encima -parece una repisa. Superas el pie derecho, que queda pegado a la roca, a continuación agarras una pinza para traccionar lateralmente con tu mano diestra. Suavemente estiras el pie derecho, separándolo, buscas hacia la izquierda y enganchas un bidedo -parece bueno y profundo. Te pegas a un apoyo alto con el pie izquierdo, y con la respiración relajada te centras en el último lanzamiento. Entonces en el momento perfecto lanzas, y fácilmente atrapas el cazo que antes había sido tan elusivo. En una completa exaltación, mosquetoneas el último seguro pensando lo fácil que ha sido esta vez".

Este ejemplo de visualización es una muestra de un ejercicio importante y fundamental utilizado habitualmente por los mejores atletas del mundo para mejorar el rendimiento. Aunque parece similar a los ensayos que realizan algunos escaladores, la visualización va más allá del simple hecho de repasar mentalmente las secuencias de la ruta. Con esta técnica puedes crear una película detallada en tu mente -una con tacto, sonido, color y toda la "sensación" kinescética de los movimientos al hacerse- incorporando imágenes positivas de "soltura" o de estar "correctamente". Puedes incluso imaginar momentos en los que sueltas los brazos, y descansos en los que estás realizando las fases de relajación diferencial y concentración tratadas anteriormente.

Una vez programadas en el cerebro, este tipo de películas perfeccionarán la integración cuerpo/mente, y por tanto mejorarán tu rendimiento en las paredes.

### **Por Qué Funciona**

Las investigaciones han demostrado que el cerebro no siempre es capaz de distinguir entre algo que ha ocurrido y algo que se ha imaginado muy gráficamente. La sensación de que eso ya lo habías vivido antes (Déjà vu) constituye toda una experiencia - no puedes diferenciar si esa imagen mental tan clara que acaba de aparecer es un recuerdo actual o sólo algo que has pensado o soñado.

Con la visualización creas una película mental, que a base de repetirla ¡puede quedar programada en tu mente como realidad! Tu película deja una impresión mental para las acciones futuras, así que hazla lo más detallada y positiva que puedas. Y por supuesto, evita cualquier imagen negativa y derrotista, ya que éstas también se pueden volver realidad fácilmente.

### **Aprendiendo a Visualizar**

Existen tres tipos de visualización: externa, interna y kinescética. La visualización externa es la que se utiliza más habitualmente de las tres y resulta la más fácil de aprender; implica el verte a ti mismo escalando desde el punto de vista de un observador. La visualización interna es un poco más complicada porque estás dentro de ti mismo, viendo todo a través de tus propios ojos. El tercer tipo de imagen mental no implica realmente ver nada, sino sentirlo kinescéticamente. Con la práctica serás capaz de sentir que

haces lo que estás imaginando.

En lugar de empezar directamente con esto y tratar de imaginarte escalando, te sugiero que comiences con alguna escena familiar de la vida diaria -una sencilla- que te permita concentrarte en desarrollar tu habilidad para imaginar.

Por ejemplo; desde un punto de vista como observador (visualización externa), imagínate levantándote del sillón de tu casa, caminando hacia la nevera, abriéndola, cogiendo un refresco, cerrándola y caminando de vuelta al sofá. Imagina con detalle cómo vas vestido, tu forma de andar y con lo que te cruzas de camino a la nevera y de vuelta. Esto puede parecer complicado al principio, pero ten la seguridad de que con un poco de práctica, el dominio de esta nueva habilidad será más valioso para tu rendimiento como escalador que el ser capaz de hacer dominadas con un brazo.

A continuación, puedes seguir con la visualización interna. En la escena anterior de la nevera, imagina cómo se vería cada detalle a través de tus propios ojos. Cuando atraveses la habitación, fíjate en todo lo que te rodea y dónde está colocado. Cuando abras la nevera, observa en el diseño y el color del refresco, bajo en calorías (por supuesto), que has venido a buscar.

Con la práctica serás capaz de llegar a la última parte y "sentir" cómo caminas hacia la nevera, el aire frío que te da en la cara cuando la abres, y la lata fría y húmeda al cogerla. Puede que incluso "sientas" cómo se contraen tus bíceps cuando tires de la puerta para abrirla.

### **Los Usos de la Visualización**

Estas habilidades son armas poderosas con posibilidades ilimitadas cuando se aplican a la escalada. Pero, recuerda que debes practicarlas de forma regular para que funcionen para ti.

### **Preparándote para Encadenar**

Empieza por verte a ti mismo en una ascensión que ya hayas hecho antes -puede que un proyecto para hacer punto rojo. Imagina todas las dimensiones de la experiencia, incluyendo todos los movimientos -los fáciles y los difíciles- que puedas recordar, los descansos, la situación del equipamiento, el color y la textura de la roca. Crea imágenes gráficas de cómo te quieres sentir en la ruta -relajado, confiado, concentrado. Se detallista, incluso llegando a imaginar el tacto y el sonido de la zona. Cuanto más detallada sea tu imagen más afectará a tu rendimiento.

### **Consiguiéndolo a Vista y al Flash**

La visualización es de gran valor cuando se utiliza en una vía en la que no has estado antes. Estudiando el recorrido desde abajo, puedes crear imágenes de ti mismo moviéndote, chapando, descansando y, por supuesto, alcanzando el descuelgue. Aunque no seas capaz de visualizar cada movimiento, puedes crear una impresión positiva de tu rendimiento. Esto sin duda mejorará tus oportunidades de hacerla a vista sin ninguna información anterior, particularmente comparado con alguien que simplemente llega a la vía y se pone a escalar.

### **Ganar Competiciones**

Cuando se aplica a una competición de escalada, la visualización puede representar la diferencia entre ganar o terminar entre los primeros empezando por abajo. En la mayoría de las competiciones tan sólo tienes una visión corta de la vía antes de quedarte aislado. Incluso si únicamente puedes recordar una parte de ésta, todavía serás capaz de imaginar la pared y sus alrededores y crear una película de ti mismo escalando con fluidez y confianza. Puedes representar el ruido de la multitud y la presión de la situación incluso antes de atarte a la cuerda. Mejor aún, puede eliminar las imágenes negativas antes de que se

conviertan en realidad.

Es posible que este tipo de entrenamiento mental sea el que determine en última instancia a los vencedores de la Copa del Mundo de escalada, donde la mayoría de los competidores poseen un nivel de habilidad similar tanto técnica como físicamente.

### **"Escalar" Lesionado / Lejos de las Paredes**

Otro de los beneficios positivos de la visualización es que puedes imaginarte a ti mismo escalando incluso aunque estés lesionado o tan sólo lejos de las paredes. Las imágenes gráficas de la escalada pueden provocar un bajo nivel de actividad muscular que acercan el movimiento a la mente y profundizan el esquema del aprendizaje motor (ver el Capítulo 1). Esta estrategia está muy extendida entre los escaladores de Europa del Este -los atletas más constantes y superiores del mundo.

### **Escalar Cansado**

La próxima vez que empieces a sentir el agarrotamiento al trabajar una secuencia o una ruta, no lo dejes -escala un par de veces más con tu mente. Mientras seguir arrastrándote en una vía puede provocar una lesión, hacer un par de series más mentalmente aumentará significativamente tus oportunidades para la próxima vez que lo intentes.

### **Conclusión**

La visualización no es lo mismo que soñar despierto con las grandes vías que te gustaría realizar o con la competición que quieres ganar. Es una habilidad adquirida que requiere el mismo esfuerzo y disciplina que el entrenamiento en el gimnasio. Revisa las tablas para las estrategias de la visualización que te ayudarán a dominar esta importante habilidad.

#### **ESTRATEGIAS PARA LA VISUALIZACIÓN**

- Practica la visualización con todos tus sentidos. Trabaja en desarrollar tu habilidad para crear imágenes gráficas mentales de la gente, los lugares y las situaciones. Cuanto más la practiques mejor escalarás.
- Imagina las escenas con todos los detalles. Recuerda que cuanto más gráfica sea la imagen más fuerte será el efecto.
- Utiliza fotografías, folletos informativos o cintas de vídeo para mejorar la exactitud de las imágenes mentales que tienes de ti mismo escalando.
- Visualiza repetidamente el proyecto o la secuencia en la que estás trabajando. Recuerda que la práctica física de una secuencia, cuando se combina con una práctica mental, logrará mayores resultados que la práctica física por sí sola.
- Crea muchas imágenes positivas fuertes, mientras que eliminas las de derrota.
- Inventa "películas" mentales de ti mismo manejando diferentes situaciones o problemas que puedan surgir en una escalada.
- Trabaja duro cada día para cambiar y reconstruir tus imágenes derrotistas en positivas y constructivas.
- Es muy importante que establezcas un horario regular para practicar la visualización, así como un horario regular de entrenamiento en el gimnasio. Para obtener mejores resultados, debes practicar la visualización cuando estés muy relajado y en un lugar tranquilo (utiliza las técnicas de relajación explicadas anteriormente). Muchas sesiones cortas de cinco o diez minutos cada semana son mejores que una o dos largas.



## **ESTADO DE RENDIMIENTO IDEAL**

Los atletas que se encuentran en una montaña rusa psicológica rendirán de forma inconstante. A la inversa, los que rinden de forma constante como Michael Jordan (o en nuestro deporte Lynn Hill) son capaces de crear y mantener un buen clima mental distintivo y específico. La constancia en el interior conduce a la constancia en el exterior. Eliminando la influencia de los factores físicos, tu estado interno probablemente determinará tu rendimiento general bajo condiciones variadas y a menudo estresantes.

Es posible llegar a un estado psicológico que te permita funcionar a un nivel físico óptimo. Éste es tu "Estado de Rendimiento Ideal" (ERI). Pero, ¿cómo puedes alcanzarlo?

A través del análisis de cientos de atletas, los psicólogos deportivos han identificado diez fases diferentes en el camino hacia este estado de máximo rendimiento.

- Relajación física
- Optimismo
- Con confianza/bajo control
- Activo
- Concentración
- Nivel de ansiedad bajo
- Sin esfuerzo/automático
- Calma mental
- Diversión
- Alerta

Tan sólo se alcanzará el pico del rendimiento cuando aprendas qué es lo que se siente en cada una de estas fases.

### **Físicamente Relajado**

Los atletas rinden mejor cuando están relajados físicamente y no sienten demasiada tensión muscular. En este deporte incluso la más ligera tensión muscular puede estropear un buen control motor y agotar las reservas de energía.

Para los rendimientos de alto nivel necesitas sentir tus músculos calientes, relajados y sueltos. Repasa las relajaciones diferencial y progresiva tratadas anteriormente en este capítulo. Con estas nociones debajo del brazo, habrás dado el primer paso y el más importante para desarrollar tu Estado de Rendimiento Ideal.

### **Tranquilo Mentalmente**

Escalas mejor con la mente tranquila. Un estado mental acelerado inhibe la concentración y permite la aparición de malos hábitos.

Debes aprender a estar sistemáticamente tranquilo antes de escalar, y a continuación puedes trabajar para mantenerte tranquilo durante la ascensión. Este estado se da la mano con el primer componente -la tensión física conduce a la mental y viceversa. De nuevo querrás utilizar las técnicas tratadas anteriormente, especialmente la secuencia para calmarse al instante.

### **Nivel de Ansiedad Bajo**

Los estudios han demostrado que los atletas rinden mejor cuando no sienten ansiedad, en cualquier caso, raramente se produce una competición sin presiones, y la presión provoca ansiedad. Así que, ¿cómo la reduces o la eliminas? ¡Simplemente sin tratar de librarte de ellas! El concentrarse en no tener nervios o el tratar de librarse de ellos conscientemente a menudo provoca mayor ansiedad y frustración. En vez de eso, concéntrate en aumentar la energía positiva. Siempre es mejor trabajar en pos de un objetivo que tratar de evitar uno.

Para conseguir este efecto habla contigo mismo. Comenta aspectos positivos en alto: estoy bien preparado; lo estoy haciendo genial; esto será divertido, y sonrío y relájate. Nunca digas algo negativo: no te pongas nervioso; no lo estropees; no cometas un error. En los deportes, se suelen cometer más faltas cuando se juega a evitarlas. Concéntrate en ser inteligente y confiado.



*Una vez que se ha encontrado el rendimiento ideal, ¡empiezan los mejores días de un escalador en la roca! Foto: Rick Thompson*

## **Energía**

Ya sabemos que precisas estar físicamente relajado y con la mente tranquila, pero también necesitas la energía adecuada. La sensación de "tener" energía se caracteriza por la impresión de estar pasándoselo bien, encontrarse a gusto y flotando.

Cuando escalas en las paredes, esta sensación se consigue mejor terminando a vista un par de vías de calentamiento. En una competición es un poco más complicado, especialmente cuando te han dejado encerrado solo durante diez horas. En ese momento puedes hacer uso de la visualización, hablar contigo mismo o posiblemente escuchar algo de buena música para lograr la sensación de energía. También el soltar en la pared de calentamiento o estirar ayudarán a animar tu estado mental.

## **Optimismo**

Este componente puede parecer obvio: Sin embargo, es impresionante cuántos deportistas vuelven

pesimistas cuando están bajo presión. Incluso los más ligeros pensamientos negativos pueden sabotear por completo una actuación. Debes ser positivo y optimista en exceso, sin importante lo mal que se vea una ruta o lo mucho que has estado esperando. El hablar contigo mismo funciona bastante bien en este caso; cuanto más lo hagas mayor será el efecto.

## **Diversión**

Aunque, el divertirse no sea necesariamente algo que asocies con una habilidad atlética seria, éste es un ingrediente vital. Obviamente estás más inclinado a centrar la energía en todo aquello que sea divertido. Los problemas de rendimiento en los atletas profesionales aparecen cuando dejan de jugar por divertirse y empiezan a jugar por el dinero o por su ego. Si te lo estás pasando bien y te estás divirtiendo, probablemente estarás más relajado, tranquilo y libre de ansiedades.

## **Sin Esfuerzo Automático**

Los atletas de élite cuentan que sus mejores actuaciones les resultaron, irónicamente, fáciles. Describen un estado en el que ellos tan sólo "dejaron que ocurriera". Algunos lo describen como una cierta "fluidez" en la que, de repente, empezaron a actuar casi inconscientemente. Por ejemplo Lynn Hill, en el punto crucial de Rude Boys (5.13c/8a+) en Smith Rock (Oregón), logró una secuencia de lanzamientos anteriormente desconocida sin realmente pensar acerca de los movimientos. "Simplemente ocurrió" fue lo que dijo.

La próxima vez que empieces a escalar a duras penas, en lugar de intentarlo más fuerte, tranquilízate y prueba a hacerlo con más calma. Esto te permitirá relajarte y alcanzar sin esfuerzo eso que tanto deseas.

## **Concentrado y Alerta**

La habilidad de centrar tu atención es un elemento clave para actividades como la escalada, que precisamente requieren movimientos exactos y controlados. Incluso la más ligera distracción puede generar una caída.

Para estar concentrado parece que se necesitan una mezcla de tranquilidad y mucha energía positiva. Utiliza la Secuencia para Calmarse al Instante para centrarte, y a continuación visualiza algunas actuaciones pasadas buenas para la energía positiva. Muchas atletas consideran que esto funciona mejor que sólo intentar concentrarse en centrarse.

## **Confiado y con Control**

Estos ingredientes son obvios de nuevo, pero absolutamente necesarios. La confianza reduce la ansiedad y te predispone para el éxito. Siéntete confiado y probablemente notarás que controlas la situación que tienes entre manos.

Cada vez que escalas, te enfrentas con distracciones o situaciones que tratan de robarte el control y provocarte el pánico. Debes mantener el control, especialmente de tus emociones. Habla contigo mismo y utiliza la Secuencia para la Calma al Instante antes y durante la ascensión; esto ayudará a evitar que tus emociones se disparen.

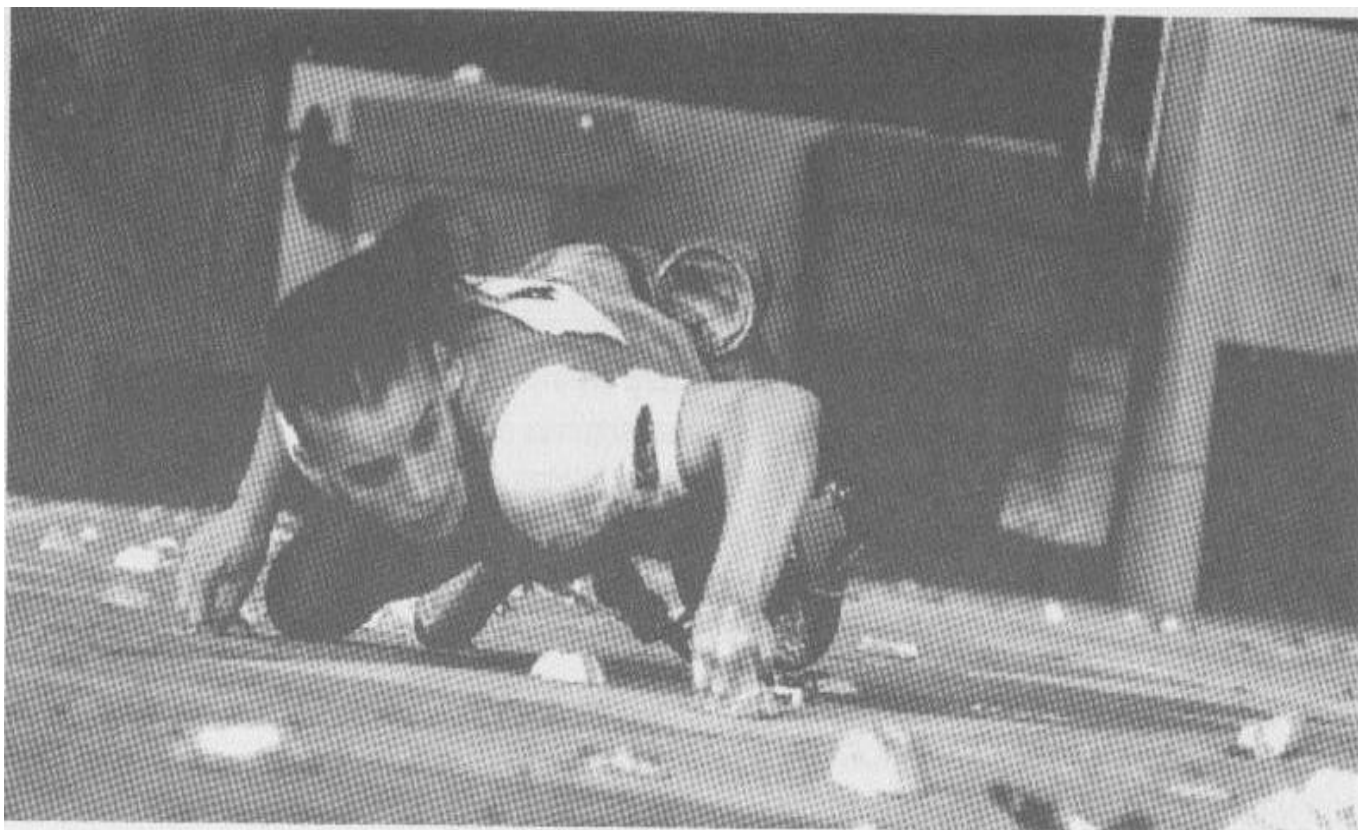
## **Creando tu Estado de Rendimiento Ideal**

Para construir tu propio estado de rendimiento ideal utiliza los diez componentes anteriores. Una vez que puedas identificar cada uno, serás capaz de desarrollar un ritual que te permita sistemáticamente establecer, y a continuación mantener ese estado mental bajo cualquier condición.

Todo buen atleta tiene un ritual que él o ella realiza antes de una competición. Esta es una secuencia simple, aunque probablemente un poco larga, de los procesos que se utilizan para preparar a un sujeto física y mentalmente. Dicho ritual te ayudará a crear tu ERI incrementando tu concentración, elevando la intensidad, reduciendo la ansiedad y aumentando tu estado de alerta.

Cuando elabores un sistema regular de pre-escalada, prueba a experimentar, siempre fijándote en el efecto que esto tiene en tu ERI y posterior rendimiento. También te ayudará el observar los rituales de los escaladores de elite y preguntarles acerca de cómo se preparan mentalmente antes de una ascensión.

Una vez que creas que has encontrado el ritual ideal para conseguir tu ERI, no te olvides nunca de él. Sé constante. Por desgracia, cuando te encuentres bajo presión puede que estés tentado de hacerlo a todo correr o a saltarte toda tu preparación. Por supuesto, es en ese momento, ¡cuando más la necesitas!



*Zoé Kozub, con todo bajo control, realiza a vista la primera de las dos vías de lo final en Snowbird 1993.  
Fotografía Mike McGilt*

## **¡FIJA TU ATENCION COMO UN RAYO LÁSER!**

Una de las habilidades más valiosas en la escalada es la de fijar y mantener la atención. Ampliamente utilizada, pero a menudo confundida en el léxico de los escaladores, la palabra fijar significa: una concentración al estilo de un láser de energía mental que se condensa o se fija en la tarea más importante de cualquier instante en particular. En la escalada cada movimiento posee un objetivo intrínseco y puntual, y los que mejor rinden son aquellos que pueden fijar su atención en el apoyo de pies o manos más crítico en cada momento.

Antes de empezar cualquier vía, lo normal es concentrarte en preparar tu cuerpo, mente y equipo para la ascensión. Una vez que empieces a escalar puedes cambiar tu concentración hacia las secuencias y el objetivo de alcanzar la reunión o descuelgue. Todo esto resulta genial, ¡pero no es fijar la atención!

Fijar la atención, enfocar, implica de hecho una reducción de tu concentración. Algo así como el zoom de una cámara, debes fijarte tan sólo en la parte más crítica de tu rendimiento en cada momento -empujarte hacia arriba con un apoyo del dedo gordo del pie en un pequeño agujero, encajar y traccionar con los

dedos en un empotramiento o cambiar el peso del cuerpo hasta alcanzar el punto de equilibrio perfecto. Piensa en algo diferente y puede que falles al realizar esta tarea crítica, haciéndote saltar de la pared como si fueras un resorte.

La parte más difícil de enfocar es aprender a acercar y alejar la imagen rápidamente desde el punto de enfoque a una perspectiva mucho más amplia. Por ejemplo, un quarterback empieza a hacer un pase teniendo un enfoque amplio cuando está buscando algún receptor dispuesto, una vez que lo ha encontrado, instantáneamente, enfoca al jugador, acerca su imagen para hacer el lanzamiento justo en la diana. De forma similar, en la escalada has de tener un enfoque amplio cuando estás colgado de una buena presa y buscando la siguiente secuencia. Sin embargo, debes acortar la visión cuando haces un paso alto en una insignificante regleta, un cerrojo en una presa o superas un punto muerto. Si enfocas en algo diferente -tu equipo, tu asegurador, el dolor o los espectadores del suelo- ¡le estarás añadiendo diez kilos más de peso a tu espalda!, porque así de difícil te parecerá que es el movimiento.

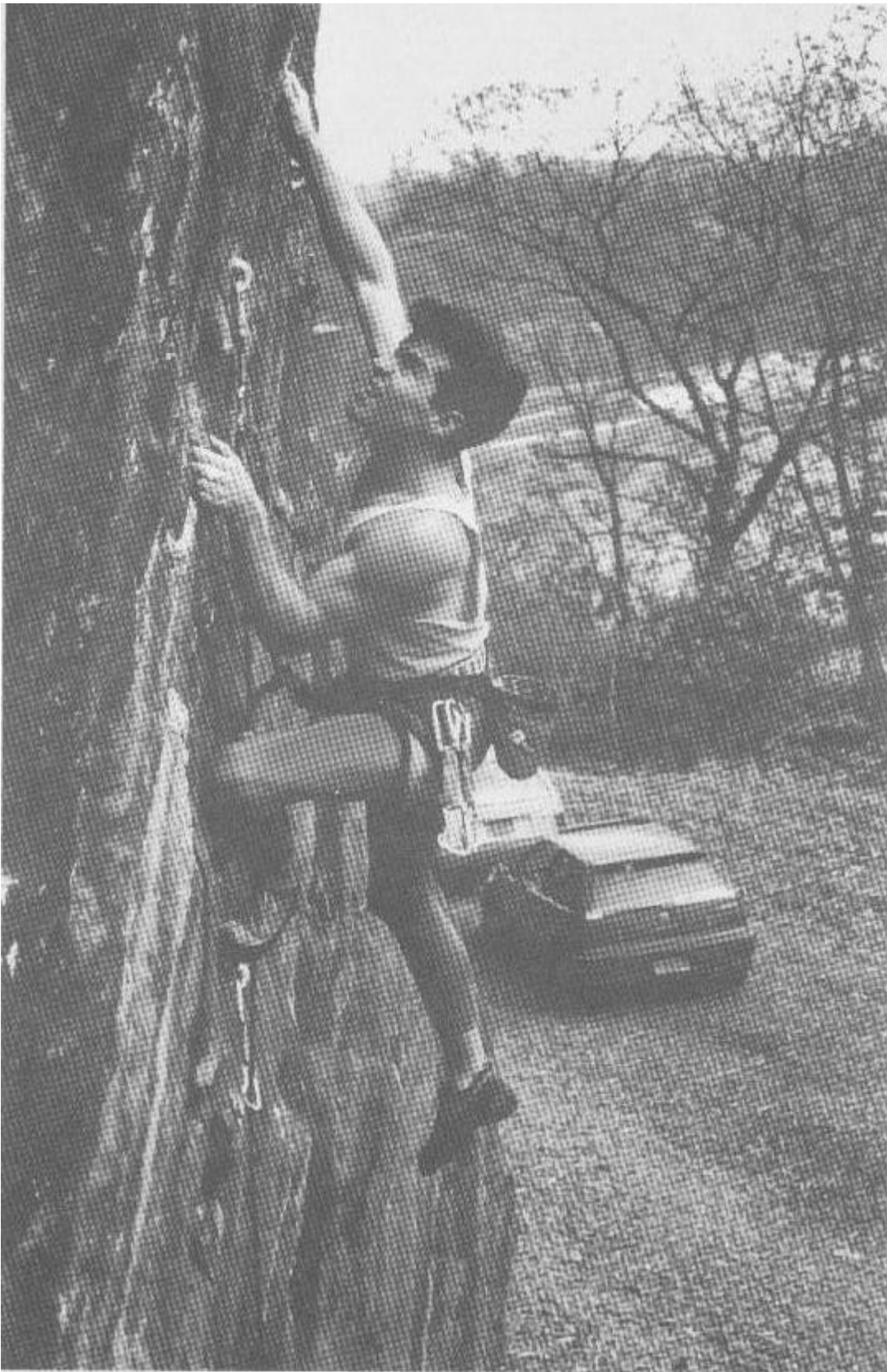
### **Practicando para Enfocar**

La mejor ocasión para practicar tu enfoque es cuando escales una vía un par de grados por debajo de tu habilidad máxima. Ya estés en el gimnasio o en la escuela de escalada, escalando en top-rope o de primero, intenta subir una ruta completa fijándote tan sólo en un aspecto del movimiento.

Por ejemplo, trata de hacer una vía con toda tu atención en la colocación de las manos. Encuentra la mejor manera para agarrar cada presa, utiliza la potencia de agarre mínima necesaria para colgarte y siente cómo cambia el agarre a medida que traccionas en la presa. Presta la mínima atención posible, necesaria para estar seguro. en otras partes como tus pies, equilibrio, asegurador, etc. Por el momento, despreocúpate de ellas -deja que tu sexto sentido determine hacia dónde se mueven tus pies y tu equilibrio.

Puede ocurrir que encuentres este ejercicio acerca del enfoque bastante difícil. Tus pensamientos se entretendrán con otras tareas o incluso se dirigirán a las distracciones que hay en el suelo. Si esto ocurre, simplemente redirige tu enfoque hacia la tarea predeterminada. en este caso las presas de manos. Puedes pensar mucho pero nunca podrás enfocar claramente. ¡Es tan sólo el proceso de darte cuenta de que has perdido el enfoque y volver a recuperarlo en el momento crítico, lo que te hará mejorar!

Por supuesto, querrás repetir este ejercicio regularmente pero con un enfoque diferente (pies, cambios del peso del cuerpo, etc.) cada vez. Trabaja en aumentar la cantidad de tiempo que puedes mantener en cada enfoque. Esto te ayudará a desarrollar la resistencia mental. Te gustará modificar dicho ejercicio eventualmente, cambiando el enfoque rápidamente y sin interrupción entre las diferentes tareas complicadas que implica el realizar una vía.



*Mike McGill concentrándose en "Train Vain" 5.12b(713÷), Sofe Horbor, Pennsylvania.*

### **Haciendo que Trabaje para Ti**

Por último, la clave, para hacer que tu entrenamiento de fijar la atención funcione en las rutas más difíciles, es la concentración y la flexibilidad -¡ser capaz de cambiar tu punto de enfoque y la intensidad como en una de esas demostraciones con láser! Si has estado practicando de forma regular los ejercicios anteriores, la intensidad exacta del enfoque debería surgir por sí sola. Con el tiempo y estando en forma para la escalada tu enfoque se acercará o se alejará en los puntos críticos sin mucho esfuerzo consciente.

Esto es parte de lo que los atletas de elite llaman "fluidez".

En conclusión, debo destacar que tanto el entrenamiento mental, como el físico, necesitan tiempo y esfuerzo para producir resultados. Incorpora el entrenamiento mental de forma regular a la preparación física diaria, y pronto te sorprenderás con sus resultados en tus viajes de escalada de los fines de semana. Cuando subas por las paredes, enfoca en lo que estés haciendo, desconecta del resto, y confía en que tu cuerpo hará lo que está entrenado para hacer. ¡Relaja y busca la "fluidez"!

## **CONTROL EMOCIONAL**

Tus emociones afectan a cada célula y casi a cada función de tu cuerpo. La mente y el cuerpo están irrevocablemente interrelacionados, como lo prueba el creciente campo de la medicina psicosomática. Lo que está en tu mente se puede manifestar en tu cuerpo y viceversa. La preocupación puede provocarte temblores antes de escalar, y los temblores de antes de escalar pueden llegar a preocuparte.

Si quieres rendir al máximo debes controlar por completo tu cuerpo y tus pensamientos. Un estado ideal de rendimiento para la escalada incluiría un cuerpo relajado, pero lleno de energía y una mente confiada, positiva y asentada en el presente. Por desgracia este estado es mucho más fácil de imaginar que de adquirir.

Para cada uno de nosotros las tensiones emocionales son únicas, pero todas pueden conducir al mismo resultado final -¡nos asfixiamos!

Lo que empieza como un poco de ansiedad o un caso de temblores en el suelo puede dispararse rápidamente cuando se introduce la tensión de tener que escalar de verdad. La cadena de situaciones que saca de sus casillas tanto a las emociones como al rendimiento es común para todos.

Observa a unos cuantos escaladores la próxima vez que estés en la roca y fíjate en si caen en un patrón de conducta similar a éste.

1. El escalador abandona el suelo y se mueve cuidadosamente por los primeros movimientos. Parece aprensivo, como si estuviera tratando de no cometer errores.
2. A medida que se enfrenta con movimientos más difíciles, su respiración se puede volver superficial o irregular. Incluso a veces puede llegar a aguantar la respiración.
3. Empieza a desarrollarse la tensión muscular, aumentando el estrés mental, lo que causa más tensión. Esto provoca más ansiedad, lo que conduce a un aumento de la inquietud y más tensión, etc.
4. Su coordinación está deteriorada. Los movimientos se vuelven agarrotados y mecánicos. El trabajo de pies empeora y empieza a agarrar con más fuerza las presas.
5. Aguantando los movimientos cuando debería realizarlos por completo. Hace dos intentos en los lanzamientos, se detiene demasiado tiempo en reposos marginales, etc.
6. El síndrome de "lucha o vuela" quizá haya comenzado, lo que produce algo de adrenalina. La energía resultante puede ayudarle a arrastrarse a través de un par de movimientos más, pero este empujón puede que también le lleve al vértigo emocional.
7. El agarre mortal aparece y acaba con los músculos.
8. Pronto cae y termina el intento con una larga lista de blasfemias.

Si esto te suena familiar, tus emociones han arruinado la integración entre mente y cuerpo necesaria para rendir en tu máximo. Las buenas noticias son que puedes remediarlo, ¡permitiendo que se consiga un nuevo nivel de rendimiento y bienestar! El primer paso es determinar la causa de tu ansiedad y tensión.

### **La Presión - El Culpable Principal**

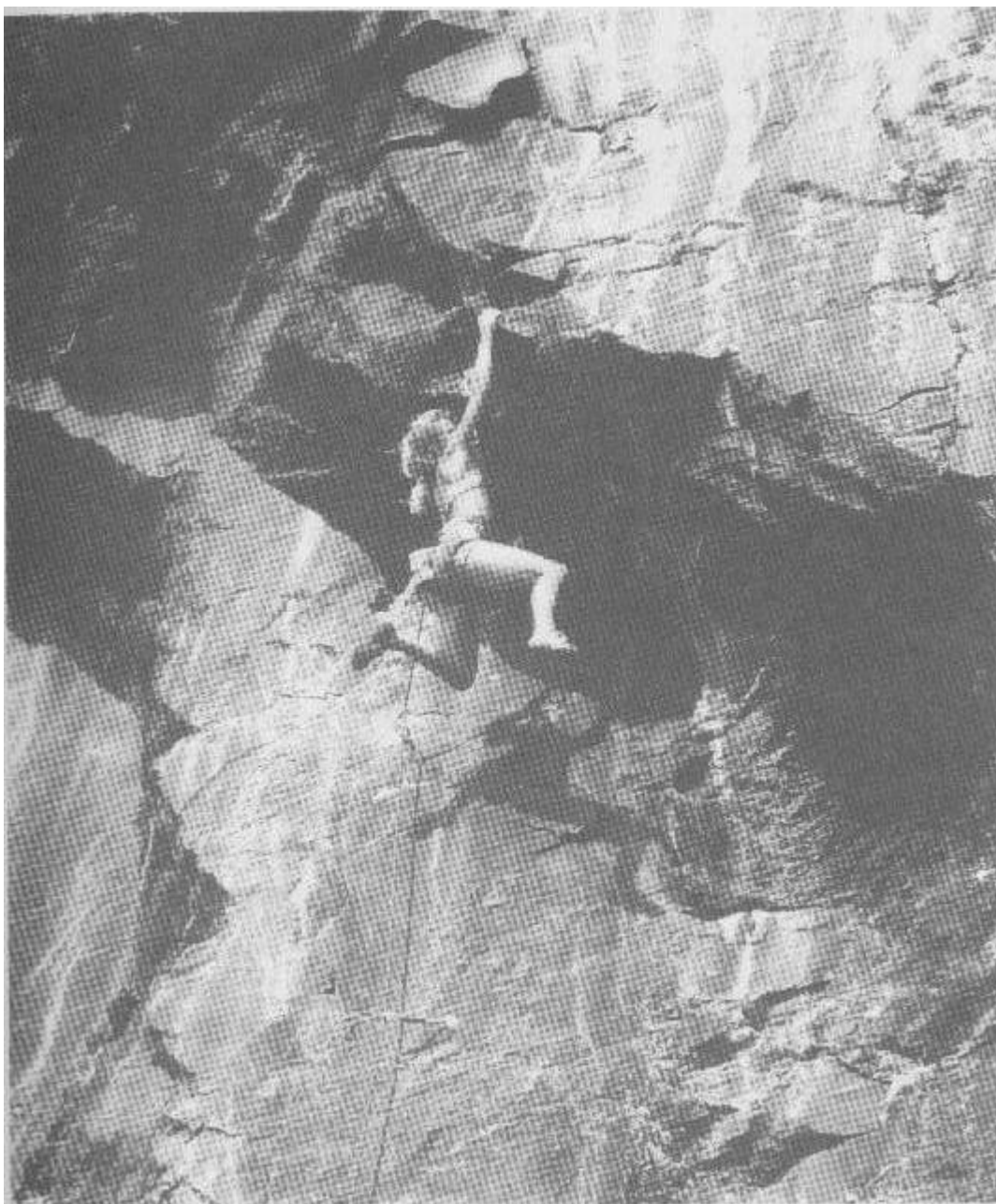
El Dr. Thomas Tutko, un pionero en la psicología del deporte, identifica tres tipos de presiones inherentes

a la práctica deportiva: intrínseca, social y personal. Son estas presiones, incontroladas, las que cargan tus emociones y por último sabotean tu rendimiento.

### **La Incertidumbre te Hundirá**

Las presiones intrínsecas son las más básicas y relacionadas con los factores desconocidos de la escalada. Las preocupaciones acerca de protección, descansos, altura, temperatura y habilidad para encadenar la vía se encuentran entre todo aquello que presiona tus emociones.

La mejor manera de tratar con la presiones intrínsecas es persuadirte a ti mismo de que preocupándote no cambiará la protección, los agarres, el tiempo, etc., y de que estás bien preparado y listo para afrontar este reto. En cuanto a las preocupaciones acerca de si tienes éxito o no, céntrate solamente en el intento y deja que lo que salga se ocupe de sí mismo. ¿Te has puesto tenso o has empezado a temblar en los últimos movimientos más fáciles de una subida después de haber atravesado correctamente el punto crucial? Si es así, ¿es porque has cambiado tu enfoque del intento, a en lo que éste podía convertirse!



*Lisa Hörst controla sus emociones y queda suspendida de "Rockin Peacock". Safe Harbor, Pennsylvania.*



## **Un Destino Peor que la Muerte**

Una sociedad demasiado preocupada por el triunfo provoca una serie de presiones. La sociedad idolatra a los ganadores, y los atletas de éxito se han convertido en nuestros héroes modernos. Si eres un conocido escalador en una escuela local o en el gimnasio, estoy convencido de que habrás sentido esta presión. "Seguramente todo el mundo me está mirando y esperando que consiga llegar a lo alto." Es fácil descubrir quiénes son los que han sucumbido a esta presión; son los que se inventan una lista de excusas cada vez que se caen.

Debes eliminar estos sentimientos neuróticos si quieres llegar a disfrutar alguna vez de este deporte por completo. Recuerda que sólo estás escalando para ti mismo y no para entretener a otros. Esto también va por los escaladores con esponsor, que por lo general se empeñan en hacer lo que se espera de ellos, en lugar de -simplemente- disfrutar de la escalada.

Relájate y centra tu atención en el presente. Borra de tu mente todo aquello que haya podido pasar en el pasado o pueda suceder en el futuro. Si no lo haces así, puedes caer víctima de lo que se llama un sabotaje a ti mismo.

## **He Visto al Enemigo y Soy Yo**

Esto nos lleva a las presiones personales que giran alrededor de nuestras propias expectativas. Muchas más severas son las actitudes de "debo ganar", "debo llegar" arriba que torturan a algunos escaladores con presiones. Este tipo de individuos pueden destacar a veces, pero lo más común para ellos es una sucesión de errores en el rendimiento y estallidos verbales (o físicos) que simplemente se encadenan. Esto nos recuerda a John McEnroe conocido por sus berrinches en los campos de tenis. Curiosamente él es una de los pocos atletas que de vez en cuando cambia la energía negativa en rendimientos de campeonato.

Aunque todos los que llegan a rendir al máximo desean enormemente tener éxito, éste no se basa en los resultados. En su lugar lo basan en el proceso. Si estás infectado por la actitud del "debo ganar", entonces esta es la dirección en la que debes trabajar. Prepárate y diviértete con la escalada o la competición y deja que la última parte se preocupe de sí misma. Líbrate de todos los pensamientos y preocupaciones acerca de cómo lo hicieron los demás, o de cómo lo van a hacer, pues no tienes en absoluto control sobre ellos. ¡Escala para ti mismo!

## **Desarrollando el Potencial**

Para combatir estas presiones y sus errores consecuentes en el rendimiento se necesita un proceso de aprendizaje - no puedes cambiar de un día para otro. Todos los años en los que has sufrido de ansiedad antes de cada ascensión o en los que te has enfadado después de cada caída han creado hábitos que ahora son difíciles de romper.

Si eres un escalador que está empezando, comienza ya a trabajar con estas presiones, mientras todavía son pequeñas. Cuanto antes aprendas a reaccionar de forma positiva y constructiva, mejor.

Empieza por razonar las presiones y apartarlas a medida que surjan, utilizando los argumentos discutidos anteriormente. Esto será de gran ayuda: sin embargo, cualquier tensión que permanezca tendrá que tratarse con la Relajación Progresiva. Deja unos pocos minutos antes de cada ascensión para los procedimientos de relajación. Así se relajará cualquier tensión pre-existente en los músculos, además de la mayor parte de la ansiedad mental.

Una vez relajado, cualquier aprensión que pueda permanecer aún puede eliminarse a través de la visualización de éxitos pasados en la escalada o alguna otra experiencia agradable o escuchando un poco de buena música. Práctica y experimenta hasta encontrar algún ritual previo a escalar que funcione bien para ti.

Cuando te caigas de una vía, primero respira un par de veces profundamente y relájate -no vales menos sólo porque te hayas caído en una ascensión. Lo que es más, cada vez que te caigas, recuérdate a ti mismo que es parte del proceso de aprendizaje, no un fallo. Repasa brevemente la situación para determinar el error y qué es lo que puedes hacer diferente la próxima vez. A continuación olvídate de la caída y mentalízate de que eres mejor escalador por ella. Una rabieta no te enseñará nada y tan sólo aumentará la tensión de la situación.

A la larga, las barreras mentales que rompes tienen tanto provecho y son tan importantes como las físicas. Comprométete a empezar a entrenar tu fuerza mental con el mismo empeño con el que entrenas la fuerza física. Por último, puede que poseas unas habilidades físicas y técnicas excelentes, ¡pero nunca rendirás al máximo si no haces crecer tus músculos mentales!

## CAPÍTULO 5. Dieta y Nutrición

*Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, por tanto, no es un acto, sino una costumbre.*  
**Aristóteles**

Me convencí por primera vez de la conexión causal entre la dieta y el rendimiento a mediados de los ochenta cuando mi hermano Kyle me persuadió de seguir sus pasos, y abandonar o restringir mi consumo de carne roja y azúcar blanca. Esto representaba un gran reto para mí ya que durante mucho tiempo he sido adicto a la azúcar y un gran comedor de hamburguesas; sin embargo, después de treinta días de abstención, estaba impresionado por mi aumento de energía, concentración mental y resistencia. Esto me permitía trabajar y estudiar de forma más efectiva y entrenar y escalar más duro gracias a mis recién descubiertos niveles de energía. (Por desgracia, mi hermano, como en todo, ha llevado esto hasta el extremo, y desde 1991 vive en las selvas de Vietnam siguiendo una dieta de arroz pegado, puré de judías y raíz de ginseng cruda, y se ha marchitado convirtiéndose en una sombra de la sombra de lo que era antes).

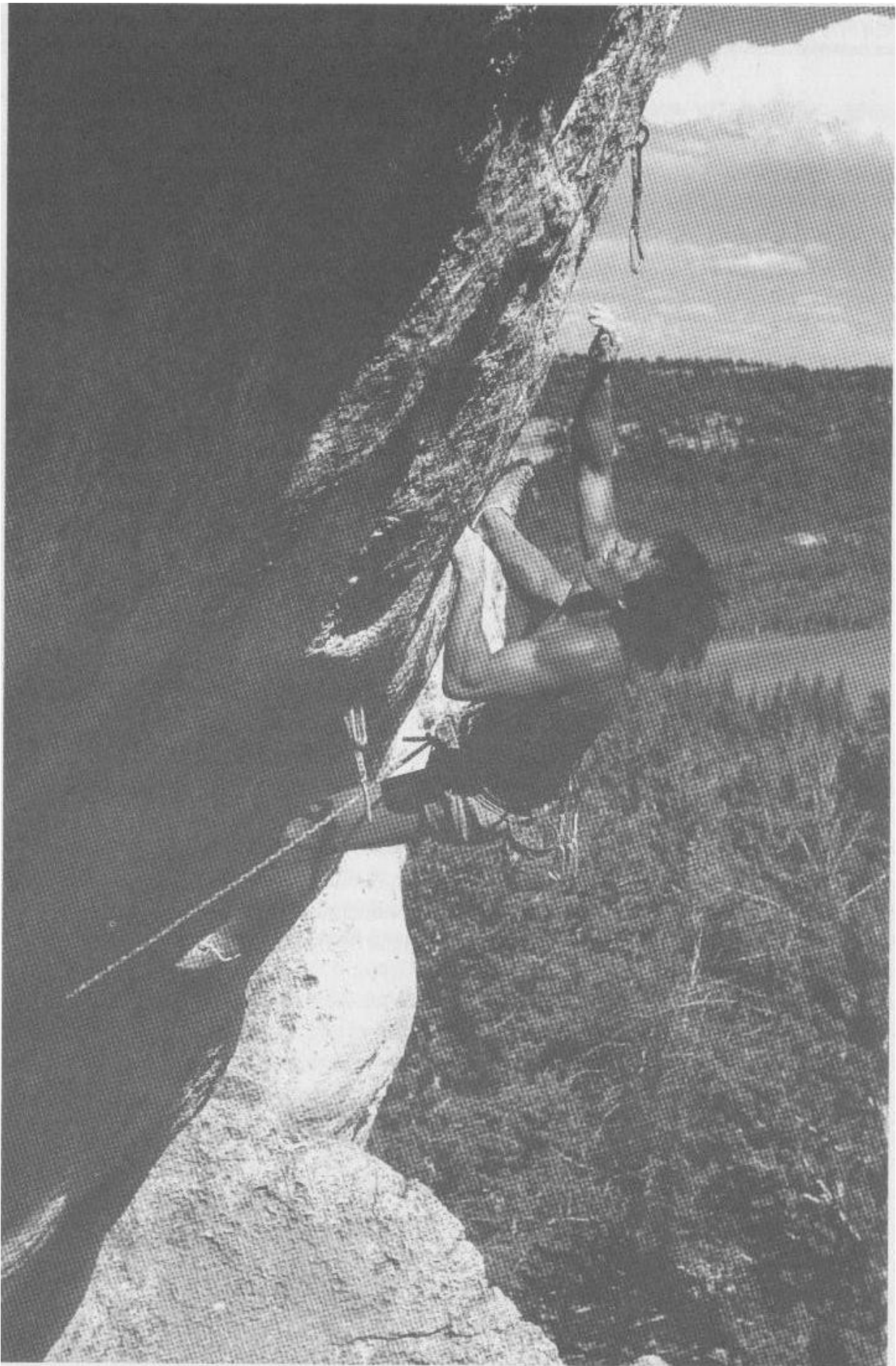
Por tanto, creo que los escaladores que se lo toman más en serio se beneficiarían bastante si le prestarán más atención a lo que están, y no están, poniendo dentro de sus cuerpos. Unos cuantos individuos afortunados tienen un metabolismo que les permite comer de todo, con poco o casi ningún gasto de energía. Son raras excepciones. El viejo tópico es básicamente cierto: eres lo que comes. O como a mí me gusta decir, "comes grasa y te la llevas puesta."

Por desgracia en este deporte donde la proporción entre el peso y la fuerza parece ser de vital importancia, algunos escaladores han ido más allá en su búsqueda de la dieta perfecta. El comer por debajo de las necesidades básicas o la falta de nutrientes pueden provocar enfermedades frecuentes, bajos niveles de energía, actitud negativa, retraso de la recuperación y un aumento del riesgo de lesiones. Está claro que, una comprensión básica de los principios de la nutrición, y el dedicarse a aplicarlos, podrían marcar una gran diferencia en tu forma de escalar.

Barbara Brand Turner es una dietista y nutricionista titulada a quien le he pedido consejo para que nos ayude a encontrar el camino correcto en este tema. Después de todo, existe una gran cantidad de información dietética contradictoria que nos bombardea diariamente.

Barbara es una ferviente escaladora y un antiguo miembro del equipo canadiense de gimnasia artística, así que, indudablemente, "hace lo que predica". En la actualidad pasa consulta como nutricionista en el norte de Vancouver, Columbia Británica; estaba entusiasmada de poder ayudar a aclarar este tema por lo que termino escribiendo cuatro artículos geniales.

Para acabar con este capítulo, he escrito tres textos más acerca del sobrevalorado tema de los suplementos nutricionales. Durante demasiado tiempo, las revistas del género "mantenerse en forma" han estado mintiendo acerca de lo que las ayudas ergogénicas pueden beneficiarnos. La verdad es que la gran mayoría no hacen gran cosa, por no decir nada. Sin embargo, hay un puñado de productos que han sido considerados científicamente como beneficiosos para los atletas.



*Tony Yaniro en Babalouie 5.12 Wild Iris, Wyoming Fotografia Mike*

# LA VERDAD ACERCA DE LA PROTEÍNA

## **BARBARA BRAND TURNER (Titulada en dietética y nutrición)**

La proteína ha recibido probablemente más atención por parte del mundo del deporte que cualquier otro nutriente. En el pasado se creía que se necesitaban grandes cantidades de proteínas para el desarrollo muscular y un rendimiento óptimo. Ahora, la gran mayoría de los atletas rechazan el régimen de proteínas en la creencia de que ésta es difícil de digerir y les hace sentirse "pesados."

## **QUÉ ES LO QUE HACE POR TI**

La proteína tiene muchas funciones en el cuerpo entre las que se incluyen la formación y reparación de tejido, el ser uno de los principales componentes del sistema inmunológico, y trabajar con las enzimas, que facilitan cada una de las reacciones que se producen en el cuerpo.

Las personas en la etapa del crecimiento necesitan más proteínas que los adultos, simplemente por que están desarrollando una mayor cantidad de tejido nuevo. Los adultos sanos disponen de bastantes proteínas a las que recurrir; esto es, las proteínas que consumimos son recicladas varias veces para diferentes funciones en el cuerpo. Por esta razón la necesidad proteínica diaria de un adulto es muy pequeña, incluso si está entrenando para desarrollar la masa muscular. Además de que los factores más importantes para aumentar la masa muscular son un entrenamiento apropiado y una ingestión adecuada de carbohidratos para consumir durante el ejercicio, combinados con una dieta que contenga proteínas en cantidades moderadas.

### **LAS MEJORES FUENTES DE PROTEÍNAS**

#### **Proteína de alta calidad**

	<b>Proteínas</b>	<b>Calorías</b>
Leche desnatada	9 g/taza	90/taza
Huevo	6 g/unidad	80/unidad
Carne magra	8 g/ 30 g	100/ 30 g
Pescado	8 g/ 30 g	50/ 30 g
Pollo	9 g/ 30 g	55/ 30 g

#### **Proteínas Incompletas**

Judías	15 g/taza	260/taza
Pasta de soja	7 g/ 100 g	70/ 100 g
Pan	3 g/rebanada	5/rebanada
Avena	6 g/ taza	160/taza

## **¿Cuánta Proteína Necesitas?**

Necesitas tomar entre 1.2 y 1.5 gramos de proteína por cada kilo de peso corporal al día. Para un individuo de 64 kilos de peso esto significa entre 77 y 96 gramos al día. Esto es más que el 0.8-1.0 gramos por kilo recomendado por el Ministerio de Sanidad para individuos sedentarios. Investigaciones recientes han demostrado una necesidad ligeramente superior en los atletas, no simplemente para aumentar la masa muscular, sino también para facilitar la recuperación después del ejercicio y compensar el incremento de la pérdida muscular.

Afortunadamente, es fácil tomar 75 gramos de proteínas. Por ejemplo, una dieta diaria que incluya una o dos tazas de leche o yogur, una lata de atún, una pechuga de pollo pequeña y unos cuantos trozos de pan alcanzaría esta cantidad. Y esto no incluye las pequeñas cantidades de proteína que obtienes a través de los vegetales y las frutas, más otros productos en grano que se comen a lo largo del día.

A algunas compañías de suplementos les gustaría convencerte de que necesitas una mayor cantidad de proteínas para superarte en el deporte. Por desgracia, ¡no existen suplementos que puedan hacer eso por ti! Necesitas trabajar en equilibrio óptimo entre una nutrición adecuada, un entrenamiento eficaz y un descanso de calidad.

El consumir grandes cantidades de proteínas hace trabajar de más a tu hígado y tus riñones, lo que puede provocar deshidratación y náusea. Además, la proteína en exceso puede descomponerse y acumularse como grasa.

Por otro lado, nuestros cuerpos necesitan, y están diseñados para digerir, grandes cantidades de carbohidratos porque son la forma preferida de energía tanto de los músculos como del cerebro. Los carbohidratos también evitan el derroche de proteínas. Si consumes los carbohidratos adecuados para alcanzar tus necesidades energéticas, no utilizarás la proteína del músculo para producir energía. En su lugar, la proteína del músculo se utilizará para funciones que solamente ésta puede realizar en el cuerpo. Los escaladores deberían tener mucho cuidado de no restringir la cantidad de carbohidratos que consumen. Come mucha cantidad de pan, arroz, pasta y cereales, además de frutas y vegetales en cada comida o entre horas.

Cómo utiliza el cuerpo la proteína del músculo es a menudo un problema en deportes como la escalada, donde los atletas tratan de mantener un mínimo peso corporal. Los deportistas deben tener cuidado de no ser demasiado restrictivos, o encontrarán que su fuerza rápidamente se estabiliza o incluso declina. No importa lo bueno que sea tu programa de entrenamiento, si tu cuerpo no está tomando los nutrientes adecuados, en las proporciones correctas, tu rendimiento no puede mejorar. Por tanto, tu ingestión calórica diaria habría de componerse de aproximadamente un 65 por ciento de carbohidratos, 15 por ciento de proteína y 20 por ciento de grasa.



*Una dieta constante, rica en los alimentos adecuados, puede ayudar a los escaladores a continuar cuando el "tanque" está vacío. Mike McGill muestra de lo que está hecho en "Pump It Up" (5.12c/7c), Sex Wall, Pennsylvania.*

## **Las Mejores Fuentes de Proteínas**

Los productos dietéticos bajos en grasa como la leche desnatada y el yogur, además del pollo sin grasa, el pescado o la carne magra te proporcionan las mejores proteínas de tus calorías. Por ejemplo, una pieza de carne magra de 100 g. (solomillo) contiene tan sólo 180 calorías y 25 gramos de proteína completa de alta calidad. Un vaso alto de leche desnatada posee cerca de diez gramos de proteína completa y casi cero de grasa. La clara de los huevos son la fuente de proteína más fácil de digerir y contiene varios gramos de proteína de alta calidad por huevo, y nada de grasa. Si eliges esta opción, no te los bebas crudos como Rocky en la película, en vez de eso cocínalos o compra un frasco de 100 por cien proteína de huevo en polvo que puedes mezclar con leche o zumo.

Las proteínas incompletas también son útiles cuando se comen combinadas. Esto es especialmente importante para los atletas vegetarianos, quienes, por cierto, son más propensos a sufrir deficiencia de proteínas.

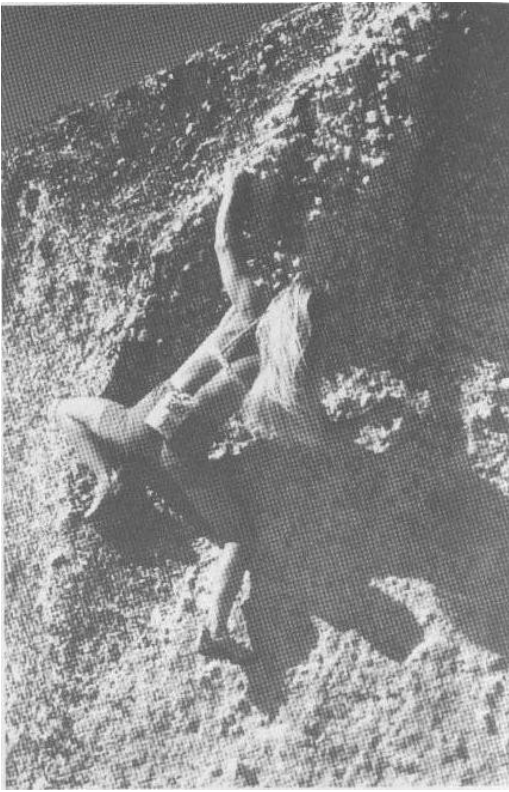
La moderación y el equilibrio son las claves de una nutrición óptima para el rendimiento. No dejes de disfrutar de un pequeño trozo de solomillo o salmón a la barbacoa -simplemente no lo frías o lo bañes en salsa holandesa- ¡y cómete un buen montón de patatas o arroz con él! O ¡prueba unas alubias con salsa de tomate y un huevo escalfado encima! Si tomas esto con una tostada de pan de cereales aún mejor. Buen apetito y feliz escalada.

## **LA REALIDAD DE LA GRASA**

### **Bárbara Brand Turner, Titulada en Dietética y Nutrición**

Con toda la atención que se le presta a evitar las grasas, disminuir nuestra ingestión de grasas saturadas y mantenernos alejados del colesterol, sería fácil pensar que deberíamos huir sin piedad de todo lo que signifique grasa. Si poco es bueno entonces, nada debe ser mejor, ¿no?

Es cierto que muchos norteamericanos ingieren demasiada grasa, lo que contribuye a elevar el alto índice de enfermedades del corazón, cáncer, hipertensión y obesidad. Sin embargo, tomar poca grasa también tiene serias implicaciones. Una dieta con grasas es necesaria como una fuente de los ácidos grasos esenciales, que están envueltos en procesos fisiológicos críticos como las funciones del sistema inmunológico y la producción de hormonas. También todas nuestras membranas celulares se componen en buena parte de fosfolípidos (derivados de los ácidos grasos) sin los que no seríamos capaces de formar células nuevas sanas, incluyendo las células del músculo. Se ha demostrado que en las atletas femeninas una dieta deficiente en grasas produce amenorrea -irregularidades en el ciclo menstrual- que puede afectar al desarrollo y mantenimiento del tejido óseo.



*Obviamente, la dieta no es un problema para Karine Nis Foto: Chris Falk*

### **¿Cuánta Grasa Necesitas?**

Una media de 15 a 20 gramos al día de grasa es lo mínimo que el cuerpo requiere. Generalmente el consumo de grasa recomendada se expresa en términos del porcentaje total de calorías consumidas diariamente. Para los atletas, del 15 al 20 por ciento total de las calorías debería provenir de la grasa. Esto permite unas proporciones óptimas de proteínas (15%) y carbohidratos (60 a 70 %). Las necesidades de grasa de cada uno varían en función del tamaño, la edad, el nivel de actividad y el estado de salud.

Para los deportes como la escalada donde casi no se realiza entrenamiento aeróbico y se busca poco peso corporal, las necesidades de energía son menores que para los deportes de resistencia o aquellos en los que se requiere una masa muscular muy desarrollada. Los escaladores probablemente necesitan entre 1.800 y 3.000 calorías al día, dependiendo del tamaño, duración e intensidad del entrenamiento/escalada, y los objetivos en relación al peso corporal. Por tanto, un 20 % de grasa se convierte en cerca de 40 gramos de grasa al día para una dieta de 1.800 calorías y en 65 gramos para una ingestión de 3.000 calorías.

### **Grasas: El Bueno, El Malo y El Feo**

Los cuatro tipos de grasa que consumimos cada día son: saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y Ácidos Grasos Libres. Aunque todas estas contienen las mismas nueve calorías por gramo, no se crean igual en términos de su papel en la nutrición humana. En consecuencia, no solamente es importante comer la cantidad óptima de grasa, sino también tener la mejor proporción posible de los diferentes tipos de aceites grasos. Esto no es posible sin saber primero qué comidas contienen tal o cual grasas.

Los aceites saturados son más comunes en productos animales como la leche, carnes y pollería. También están presentes en cantidades significativas en algunas nueces incluyendo las del tipo Brasil y Macadamia. Aunque el consumo excesivo de las grasas saturadas incrementa el colesterol positivo, y en particular el LDL o colesterol "malo", nuestros cuerpos necesitan una cierta cantidad para convertirlos en componentes que contienen ácidos grasos como las hormonas y los fosfolípidos.



Los aceites grasos monoinsaturados se encuentran en los vegetales y aceites incluyendo el aceite de oliva, el de cacahuete y el de aguacate. Se cree que estas grasas son las más beneficiosas para prevenir las enfermedades del corazón por su habilidad en reducir el colesterol malo sin reducir el bueno.

Los aceites grasos polinsaturados son habituales en el pescado, especialmente en el atún, la caballa, el salmón y la trucha, y en el aceite de maíz, oliva, girasol y los aceites de soja. Los radicales Omega-3 (que se encuentran principalmente en el pescado) y los aceites de linaza están siendo estudiados en la actualidad por su función en la lucha contra las enfermedades inflamatorias como la artritis y otros males (entre los que se incluyen la migraña y las dolencias del corazón).

Los ácidos grasos libres se encuentran en pequeñas cantidades en casi todas las fuentes de grasas naturales; la mayoría de los ácidos grasos libres de nuestra dieta aparecen en los aceites hidrogenados. Durante el proceso de hidrogenación, los aceites vegetales líquidos se solidifican tras el bombardeo de los átomos de hidrógeno -como al hacer margarina y manteca. La hidrogenación convierte los ácidos grasos no saturados en saturados principalmente a través de la formación de "sustancias de transmisión". Estudios recientes se plantean si estas sustancias son positivas ya que producen efectos similares a las grasas saturadas y puede que sean la causa de aumentos indeseables del colesterol malo. Mientras la mayoría de los atletas bien entrenados poseen un colesterol muy sano, a menos que fumen o padezcan una predisposición genética, tiene que haber otras -aunque aún poco claras- razones. para limitar la ingestión de grasas hidrogenadas.

Por sus diversas, e igualmente importantes, funciones, consume cantidades iguales de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y polinsaturados y reduce la ingestión de ácidos grasos libres. Consumimos demasiadas grasas saturadas y aceites hidrogenados, y a menudo no muchas polinsaturadas y monoinsaturadas.

Examina tu dieta de cerca para determinar cómo puedes reducir la ingesta anterior y, posiblemente, la posterior.

En un deporte como la escalada, donde la proporción entre el peso corporal y la fuerza es tan importante, resulta comprensible que se vea a la grasa como al enemigo. ¡Un kilo de grasa no puede subir medio kilo de peso! Si embargo, espero que ahora comprendas que una deficiencia en la dieta diaria de grasa también afectará a tu fuerza. Con moderación y un poco de planificación, ¡conseguir la ingestión perfecta de grasa es más fácil de lo que crees! De hecho, si existe algún alimento con alto contenido en grasa que se te antoje, puedes comerlo en alguna ocasión sin perjudicar tu rendimiento en las paredes. Simplemente, asegúrate de equilibrar esa comida cocinando con poca grasa y combinándola con otros alimentos bajos en grasa.

## PARA CONTROLAR LA INGESTIÓN DE GRASA

- Elimina el uso de las grasas saturadas al cocinar y en las salsas. Tu necesidad diaria de grasas saturadas se alcanzará con seguridad a través del consumo de los productos diarios y carnes. Utiliza aceite vegetal para cocinar y mermeladas de fruta para untar.
- Come pescado tres veces a la semana. Elige entre el atún, la trucha, el salmón o la caballa.
- Utiliza aceites monoinsaturados (oliva) cuando cocines platos sabrosos y aceites polinsaturados (girasol o maíz) en los asados o en la cocina.
- Utiliza métodos de cocinar con poca grasa o sin grasa: haz a la barbacoa, saltea, haz al vapor, asa o escalfa tus alimentos en lugar de freírlos o cocinarlos con crema o una salsa con base de mantequilla.
- Elige las salsas de tomate frente a las "pesto" o salsas cremosas como la "Alfredo".
- Disminuye tu ingestión de productos que contengan aceites hidrogenados. Empieza por examinar la lista de ingredientes especialmente con las comidas tipo galletitas saladas, galletas, pasteles, sopas, mezclas de salsas y cualquier otra comida procesada.
- Sustituye los condimentos con mucha grasa como la mayonesa y la mantequilla con mostaza, soja, salsa de teriyaki, etc.

## TABLA DE GRASAS

### Gramos de Grasa por Ración

#### 0 - 5 GRAMOS

#### 6 - 10 GRAMOS

#### 11 - 20 GRAMOS

### LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

[1 ración = 1 taza (250 ml.) o 45 g de queso o equivalente]

Todo tipo de leche

Requesón bajo en calorías, cheddar, ricotta, semidesnatados.

Yogur desnatado

Batido

Queso mozzarella

Leche entera

1/2 taza de helado cremoso

Queso (excepto los mencionados).

Ponche de huevo

1/2 taza helado o yogur

### CARNE, PESCADO, POLLERÍA Y ALTERNATIVOS

[1 ración = 90 g de carne cocinada, pescado, pollería (sin la grasa visible/sin piel) o 1 taza (250ml) de guisantes secos, alubias o equivalentes como se indica cocinados]

Un filete ternera cocinado

Langosta, vieiras, gambas

Atún en aceite vegetal

Almejas, cangrejos

Bacalao, abadejo

Alubias, guisantes, lentejas

Pechuga de pollo o de pavo

Cordero asado o chuleta de cerdo - del centro

Costillas, lomo

Pollo/pavo,

Pollo asado.

Atún en aceite,

Palitos de pescado.

Ternera.

Salami

Carne picada

Pollo frito o troceado

Chili con ternera normal

1 perrito caliente

2 huevos

4 lonchas de bacon

3 salchichas

### PAN Y CEREALES

[1 ración = una rebanada de pan o 1/2 taza (125ml) de cereal. pasta o arroz cocinado o 3/4 taza (175 ml) de cereal listo para comer o equivalente]

Todo tipo de pan o bollos de pan.

Cereales

Pasta, arroz

1 tortita o un pequeño gofre,

4 galletas saladas.

1 brownie

2 galletas de mantequilla

2 galletas de azúcar

2 galletas de manteca de cacahuete.

1 donut

1 trozo de bollo

Helado de café

1 croissant,

1 trozo de pastel (125 g).

1 trozo de pastel de queso o zanahorias.

1 muffin (magdalena grande).

1 pieza de confitería

### FRUTAS Y VEGETALES

[1 ración = 1/2 taza (125 ml) o equivalente como se indica]

Todas las frutas y vegetales (excepto los mencionados)

Patatas en puré o en rodajas

10 patatas fritas

ensalada de patata

5 aros de cebolla

### GRASAS Y ACEITES

[1 ración = 1 cucharada (15ml) o equivalente según se indica]

9 cl crema agria.

Aliño para la ensalada bajo en calorías.

Aliño para la ensalada

1 cuch. de mantequilla

Mayonesa

Tocino, manteca, aceite

Elige por lo menos el 50% de tu comida de la columna de la izquierda y no más del 10% de la columna de la derecha (¡evita estos como si fueran la plaga!)

# LA FUERZA DE LOS CARBOHIDRATOS

**Barbare Brand Turner,**  
**Titulada en Dietética y Nutrición**

¿Cuál es la mejor fuente de energía para los músculos y el cerebro? ¡Carbohidratos, carbohidratos y más carbohidratos! Aunque la grasa y la proteína también pueden producir energía, éstas son más importantes para otras funciones del cuerpo y no resultan tan eficientes ni efectivas como fuentes de energía. En contraste, la primera función de los carbohidratos es alimentar al cerebro y a los músculos; además, el cuerpo puede digerir los carbohidratos rápidamente con un mínimo gasto de producción.

## **¿Qué son los Carbohidratos?**

Este enorme grupo de alimentos se compone de azúcares (carbohidratos simples) y almidones (carbohidratos compuestos). Los carbohidratos simples incluyen fruta, azúcar, refrescos, mermelada, miel y melaza, y pueden entrar en la sangre en cuestión de minutos para proporcionarte una rápida fuente de energía de poca duración - el "subidón" de azúcar. Tu cuerpo responde enseguida a esta subida rápida produciendo insulina para ayudar a las células a absorber el azúcar de la sangre. El resultado de esto es un descenso rápido del nivel de azúcar en la sangre y, consecuentemente, una disminución de tu nivel de energía, lo que puede provocar una sensación de fatiga. Por estos motivos, resulta una buena idea tratar de evitar los azúcares simples antes del ejercicio.

Los carbohidratos complejos como el pan, el arroz, los cereales y la pasta necesitan más tiempo para digerirse y esto produce azúcar en la sangre de forma más gradual. Dichas comidas almidonadas necesitan 20 o 30 minutos para aparecer en la sangre en forma de glucosa. La digestión puede durar hasta tres horas lo que facilita un lento pero constante suplemento de energía. Antes del ejercicio haz una comida que se componga de una buena cantidad de almidones y sólo un poco de proteínas y azúcares simples.

## **¿Cuántos Carbohidratos Necesitas?**

Los carbohidratos han de representar el 65% del total de la energía (calorías) que tomas durante el día, las proteínas cerca del 15% y las grasas tan sólo el 20%. Esto significa que 2/3 de tu plato deberían ser de pasta, arroz, patatas y vegetales, con el otro tercio lleno de carne o comidas ricas en proteínas. Asegúrate de aplicar las mismas reglas cuando comas entre horas. Trata de tomar carbohidratos, como un bollo de pan o fruta, con algo de proteína como leche desnatada o yogur. La proteína ayuda a hacer más lenta la digestión de los carbohidratos lo que proporciona una energía de mayor duración. Puedes calcular tu necesidad de carbohidratos según tu peso corporal. Lo mínimo para atletas que entrenen cerca de dos horas al día es cinco gramos por kilo de peso corporal. Por ejemplo, un escalador de 60 kg de peso necesitaría tomar 300 gramos de carbohidratos diariamente. Como los carbohidratos tienen cuatro calorías por gramo esto equivale a 1.200 calorías. Por supuesto, un día completo de escalada puede doblar o triplicar tus necesidades; así que examina la tabla para ver cómo puedes conseguir esa cantidad.



*La "tabla de fregar" de Russ Clune lo dice todo. Foto: S. Peter Lewis*

## **Los Carbohidratos y la Recuperación**

Una dieta rica en carbohidratos con un poco de proteína es fundamental para aumentar la reposición de las reservas de glucógeno del músculo y acelerar la recuperación. También puede incrementar tu fuerza muscular, evitando la descomposición de la proteína del músculo durante el ejercicio y facilitando la síntesis de proteína muscular nueva después del ejercicio.

Entre los primeros quince minutos y dos horas después de un ejercicio exhaustivo, los músculos son más receptivos a la reposición de glucógeno. En este momento, la mejor elección son los azúcares simples, y los líquidos resultan preferibles a los sólidos. Esto es porque son más fáciles de digerir y por tanto llegarán a la sangre más rápidamente.

Para completar el proceso de recuperación, haz una comida equilibrada (como se visto anteriormente) antes de que pasen más de dos horas. Además, bebe mucha agua junto los carbohidratos sólidos, ya que la reposición de glucógeno requiere tres gramos de agua por cada gramo de carbohidratos acumulado. Por último, debes evitar comer demasiados carbohidratos ya que, en mucha cantidad, se acumulará como grasa.

### **Una Precaución**

Ten cuidado con los alimentos "ricos en carbohidratos" de hecho estos son ¡"ricos en grasas"! Por ejemplo, la mayoría de los productos de confitería contienen entre tres y seis cucharadas de grasa que pueden ser entre 270 calorías sólo de grasa. Incluso, algunas formas de cocinar pueden convertir alimentos ricos en carbohidratos en pesadillas ricas en grasa. Vigila el comer pasta con crema o salsa de pesto, y por supuesto todos los alimentos fritos como el donut y las patatas fritas. Estos contienen más calorías de grasa que de carbohidratos.

Las nueces y las semillas también tienen un alto contenido de grasa y no son una buena elección para después del ejercicio. Media taza de nueces tostadas contiene más de 20 gramos de grasa y aproximadamente 450 calorías. Éstas son geniales para las caminatas de un día o las grandes paredes, pero no para un día de escalada que requiere pequeñas inyecciones de energía máxima.

### **Un Cuerpo de Alto Rendimiento**

Tu cuerpo es como un coche de carreras. Necesita grandes cantidades del tipo justo de gasolina para funcionar adecuadamente. Si te alimentas mal, comes a deshoras o consumes "la gasolina" equivocada, probablemente te "estrellarás". Tus músculos confían en los carbohidratos para hacer un lanzamiento potente, encadenar una fisura desplomada, subir a pulso un techo, o realizar un cruce complicado. Así que, ¡no te quedes sin "gasolina"!

Lleva muchos bollos de pan, plátanos, "barras energéticas", zumo de naranja, bebidas deportivas y mucha agua a la vía. No esperes hasta que estés aturdido, débil o perdiendo tu concentración y fallando en la ruta para empezar a comer. El tomar pequeños aperitivos regularmente puede que sea lo único que te falte para llegar al descuelgue.



*Russ Clune cuenta con los carbohidratos para las rutas más desplomadas, como "Energizer" (5.12c/7c) en City of Rocks, Idah Colección Russ Clune*

## **NIVELES DE ENERGIA - EL INDICE GLUCEMICO**

**Barbara Brand Turner,  
Titulada en Dietética y Nutrición**

Justo cuando crees que lo tienes todo controlado -carbohidratos compuestos antes de escalar para que dure la energía, carbohidratos simples después del ejercicio para una recuperación rápida- la Naturaleza le da un nuevo giro a nuestros intentos de simplificar y entender el tema. Nuevas investigaciones en el metabolismo de los carbohidratos han mostrado diferencias dramáticas entre la energía facilitada por alimentos ricos en carbohidratos de apariencia similar.

Está claro que, la habilidad para controlar tus niveles de energía resulta fundamental para el rendimiento deportivo. En consecuencia, querrás saber cómo afectan las distintas comidas a tu niveles de energía y a tu estado de ánimo, y esto es finalmente posible a través del índice Glucémico.

### **Carbohidratos: ¿Clasificación Anticuada?**

Hasta ahora los nutricionistas habían clasificado a los alimentos que contenían carbohidratos en dos grupos. El primero es el de los carbohidratos simples -azúcares que se encuentran comúnmente en caramelos, fruta, zumos, mermeladas, miel, etc.

El segundo grupo, el de los carbohidratos complejos -alimentos ricos en almidón, entre los que se incluyen el pan, cereales, todos los productos de grano, legumbres, patatas y otros tubérculos.

Hemos basado casi todas nuestras recomendaciones acerca de una dieta diaria en la teoría de que los almidones se absorben más lentamente que los azúcares. La consecuente respuesta de insulina es menor si se permite una subida de azúcar en la sangre más lenta y moderada. Este proceso hace que los almidones sean la mejor fuente de energía para antes del ejercicio, porque producen energía más lentamente y durante más tiempo.

## ALIMENTOS SELECCIONADOS RICOS EN CARBOHIDRATOS

Alimento	Carbohidratos (g)	Calorías
<b>Frutas</b>		
Manzana	32	125
Plátano	27	105
Zumo de frutas (200 g de casi todos)	27	110
Uvas pasas (100 g)	60	250
<b>Vegetales</b>		
Maíz (100 g)	19	80
Alubias (200 g)	50	250
Patatas (medianas con piel)	50	220
<b>Cereales</b>		
Pan (1 rebanada)	13	75
Bollo de pan	40	200
M u ffi n (grande)	45	300
Tortitas (tres de 9 cm)	25	200
Cereal (cocinado)	25	140
Pasta (120 g)	100	400
Arroz (120 g)	100	400
<b>Dulces</b>		
Galletas de higo (4)	40	200
Chocolate (4 trozos peq.)	28	200

Por otro lado, el azúcar se absorbe rápidamente provocando una subida repentina de la azúcar en la sangre. Esto crea una respuesta rápida de insulina para devolver el nivel de azúcar de la sangre a grados más moderados. Por desgracia, esta subida repentina de azúcar perjudica a tu energía y, a menudo, provocará una sensación de fatiga o debilidad -¡definitivamente algo que no quieres que ocurra antes de escalar o entrenar!

Aunque este concepto en general es cierto, estudios recientes han demostrado que existe una gran variabilidad en la subida de azúcar tras la ingestión de diferentes alimentos de ambos grupos. De hecho, algunos alimentos ricos en almidón -como las patatas- elevan más el nivel de azúcar en la sangre que ciertos azúcares como la sacarosa.

### El Índice Glucémico (IG)

Los investigadores han creado el IG para estudiar y clasificar más exactamente el metabolismo de los carbohidratos. Este índice determina cómo la ingestión de un alimento en particular afecta el nivel de azúcar en la sangre en comparación con la ingestión directa de glucosa.

Los alimentos con un IG bajo provocan un cambio más pequeño en el azúcar de la sangre mientras que los alimentos con un IG más alto provocan una mayor subida del nivel de azúcar en la sangre.

Estos estudios no eran capaces de determinar con exactitud qué era lo que causaba los diferentes valores del IG. Es difícil de decir exactamente por qué algunos azúcares tienen menos efecto en los niveles de azúcar en la sangre que algunos almidones -un hecho que contradice lo que antes creíamos acerca de los carbohidratos simples y complejos.

Aquí tienes algunas teorías acerca de qué es lo que determina el IG de un alimento y su efecto consecuente en tus niveles de energía. Utilízalos como guía a la hora de planear tus comidas.

1. Grado de procesamiento - alimentos muy tratados (comidas instantáneas y todos aquellos procesados a grandes temperaturas o a presión) tienden a crear una respuesta glucémica mayor que la misma comida menos procesada. Por ejemplo los vegetales cocinados tienen un IG mayor que los crudos.
2. Forma del alimento - Alimentos en polvo o picados presentan un IG mayor que sus homólogos en una pieza. Por ejemplo la harina de arroz tiene un Índice Glucémico mayor que el arroz entero. Incluso, las comidas consumidas líquidas tienden a poseer un IG superior que las comidas sólidas.
3. Contenido en fibra - Las fibras solubles como el guar y la pectina reducen el IG mientras que las no solubles, como las que se encuentran en el trigo y el arroz integral, parecen tener poco efecto en el IG.
4. Velocidad de ingestión de los alimentos - Los alimentos ingeridos lentamente tienden a presentar un Índice Glucémico menor que cuando esos mismos alimentos son ingeridos más rápidamente.
5. Almidón/proteínas y almidón/grasa - La presencia de proteínas o grasa parece que reducen la respuesta Glucémica de ciertos carbohidratos.
6. Sodio - El añadir sal a los alimentos puede elevar su respuesta Glucémica.
7. Nivel de tensión durante las comidas - El metabolismo de los carbohidratos se ve afectado por tu estado emocional. Las situaciones de tensión reducen el flujo de sangre al tracto gastrointestinal impidiendo la digestión. Esto puede provocar una respuesta Glucémica errática.

## **Cómo Utilizar el índice Glucémico**

Para aumentar tu energía y mejorar tu rendimiento, memoriza los índices de los alimentos que comes regularmente (o copia la tabla), y aplica este conocimiento para determinar qué alimento es mejor para comerlo antes, durante y después de escalar o entrenar.

Elige alimentos con IG bajo, como la manzana, el yogur o la naranja para comer antes de escalar. Cuanto más tiempo quede para entrenar, más bajo debe ser el Índice Glucémico del alimento que escojas.

Después del entrenamiento escoge alimentos con un IG alto, como las bebidas deportivas con glucosa, patatas, pan o arroz blanco. Estos alimentos con alto Índice Glucémico empezarán inmediatamente a reponer las reservas de glucógeno del músculo -la principal fuente de energía para los escaladores- y por tanto acelerarán la recuperación.

## **Prueba Hasta Encontrar lo que Funciona Mejor para Ti**

Cada individuo metaboliza de forma diferente los carbohidratos. Por ejemplo, los plátanos pueden provocar una subida de azúcar a unos, mientras que a otros le provoca un suplemento constante de energía.

Experimenta con diferentes alimentos y escucha a tu cuerpo para determinar cuáles son los que funcionan mejor para ti en condiciones diferentes. Recuerda que las emociones comunes a la escalada como la excitación, el miedo y la tensión afectarán a tu digestión. Puedes reducir el estrés comiendo despacio, sentado tranquilamente y escuchando música relajante.



## Planeando tu Alimentación para Ganar

Si te es posible planea de una sola vez tus comidas diarias. Esto es importante porque el comer alimentos con un Índice Glucémico bajo en una comida pueden reducir la respuesta Glucémica de las comidas ingeridas después. Si planeas entrenar o escalar por la tarde, incluye algunos alimentos con un IG bajo también en el desayuno. Esto retrasará el consumo de los carbohidratos que comas al mediodía y te facilitará una energía de mayor duración por la tarde.

## Pensamiento Extra, Energía Extra

El utilizar el IG para preparar la comida perfecta exige un poco de pensamiento extra, pero también lo requiere el desarrollar un entrenamiento adecuado o la secuencia perfecta en una vía. Así que, si lo que quieres es más potencia y resistencia, empieza por prestarle tanta atención a lo que haces en la cocina como a lo que haces mientras estás en el gimnasio o en la pared.

<b>COMIDAS NORMALES Y SU ÍNDICE GLUCÉMICO</b>	
Cacahuetes	10
Alubias de soja	15
Cebada tratada	22
Fructosa	25
Lentejas	29
Alubias (secas)	31
Yogur	32
Leche	34
Helado	35
Manzanas	39
Alubias (en lata)	40
Naranjas/zumo	42
Uvas	44
Cebada	48
Pasta	45-50
Sacarosa	50
Guisantes (congelados)	53
Barra de Mars	60
Plátanos	62
Uvas pasas	64
Wect-abix	65
Pan blanco	69
Arroz	70
Corn Flakes	80
Miel	92
Patata (asada)	98
Glucosa	100

## ¿CREES EN LA MAGIA?

Si alguna vez has abierto algunas de esas revistas de culturismo, estoy seguro de que habrás leído artículos y anuncios que quieren hacerte creer que la magia existe. Los anuncios se autoafirman con su uso liberal de términos pseudo-científicos como "super anabolizante", "super lipotrópico" o "complejo para acelerar la acción bio-enzimática", y sus promesas de "aumentar la síntesis de proteínas", "doblar la resistencia en pocas semanas" y "aumentar tu potencial genético".

Estaría bien. pero, siento decir que todo es un montón de tonterías. Las ayudas ergogénicas o suplementos nutricionales no "aumentarán tu potencial genético" más que el beber cerveza light atraerá fantásticas mujeres en bikini. Lo que es más, cualquier mejora experimentada mientras se toman estos productos es sólo el resultado del programa de entrenamiento que la compañía facilita con los suplementos y tu renovada dedicación a comer sano.

## **Los Grandes Reclamos - Cayendo en Picado**

El ministerio norteamericano de sanidad ha empezado a tomar medidas enérgicas respecto a esos anuncios fraudulentos conectados con muchos de los suplementos y con todos los billones de pesetas robados a aquellos deportistas que se creen lo que les dicen. La Comisión Federal de Comercio ha instruido recientemente a Weider -el gigante de los suplementos- para que retire algunos de sus reclamos más fuertes y añada la siguiente advertencia a sus anuncios "como con todos los suplementos, el uso de estos productos no potenciará un mayor o más rápido desarrollo muscular". Aunque sea increíble, la Comisión Federal de Comercio no ha requerido a otras compañías de suplementos que lleven la misma advertencia, a pesar de que los reclamos de sus productos sean tan tremendos como los de Weider.

## **La realidad de los Hechos**

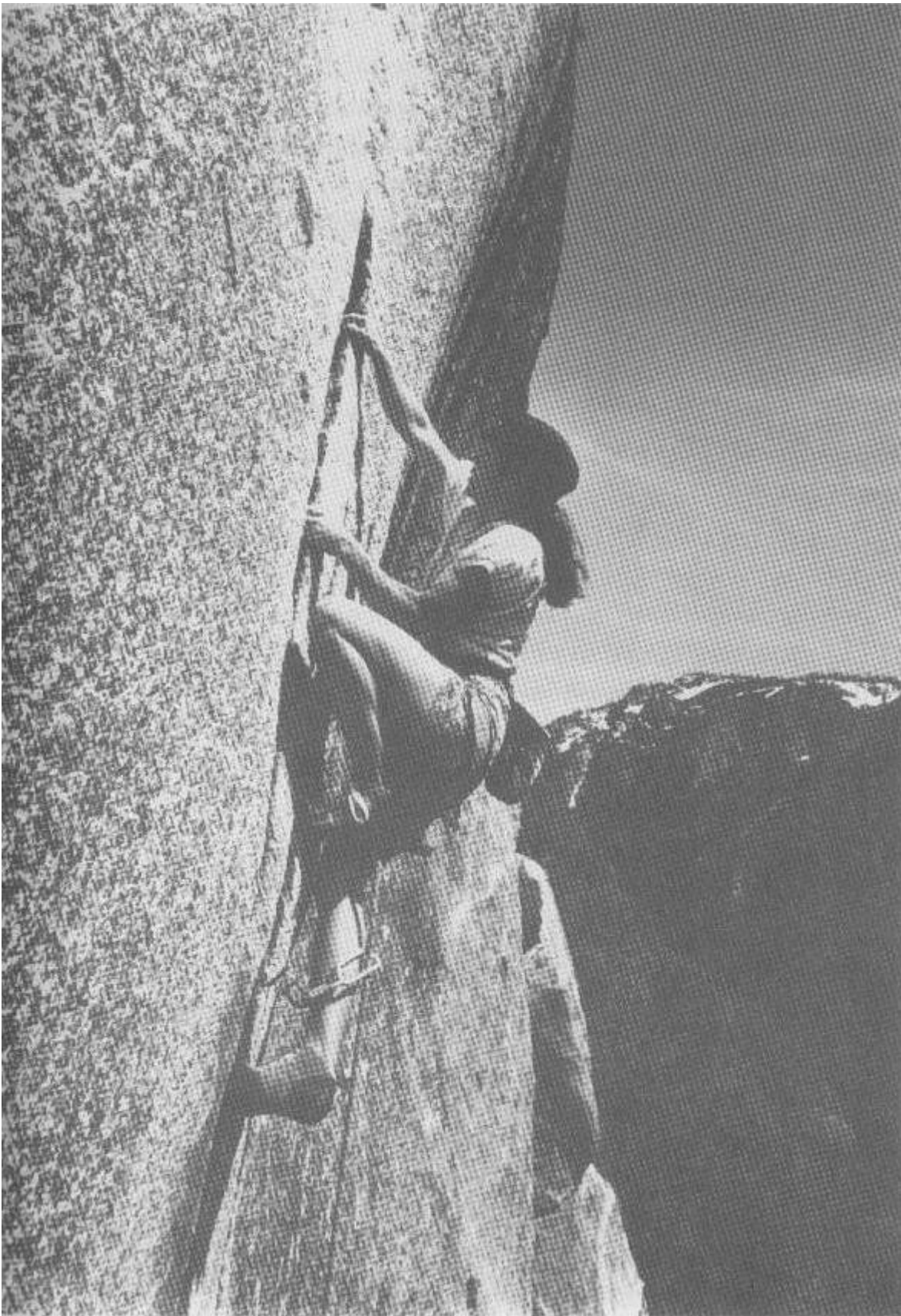
1. ¡Ningún producto permitido es anabolizante! Algunas drogas como ciertos esteroides son anabolizantes, pero su uso resulta cuestionable para los escaladores, ya que, el músculo en exceso es tan malo como demasiada grasa.
2. Muchos suplementos nutricionales son solamente comida. No añaden nada que tres trozos de carne no proveerían.
3. Existen otros productos ergogénicos permitidos (que aumentan el rendimiento), drogas como la cafeína.
4. Hay también algunas hierbas, como el ginseng, a las que se les han comprobado ciertos efectos ergogénicos cuando se toman de forma concentrada.
5. Estudios recientes han demostrado que existen unas cuantas vitaminas y minerales, como las vitaminas E y C y el cromo, que pueden ser de gran valor para los atletas cuando se toman en mayores cantidades que las diariamente recomendadas.
6. Los suplementos nutricionales en polvo que contienen grandes cantidades de proteína pueden ser útiles para aquellos deportistas que coman poca carne o estén a dieta.

## **La Última Parte**

La manera más rápida de incrementar tu rendimiento en la roca es dedicando todo tu esfuerzo a mejorar tu técnica, control mental, fuerza del tren superior y dieta. A menos que estés ya bien preparado en estas areas, los pocos suplementos que funcionan serán de poca utilidad y quizá no tengan efectos palpables. Sin embargo, si has pulido tus habilidades y estás en forma tanto mentalmente como físicamente, puede que mejores tu rendimiento a través del uso de algunos pocos de estos productos probados.

## **Programas para Perder Peso**

Unos cuantos suplementos pueden tener algún valor cuando restrinjas tu dieta en un intento de perder peso. Aunque las dietas de choque son una mala idea, puede que quieras bajar algo de peso sin necesidad de sufrir la pérdida habitual de energía y músculo. El uso de algún buen suplemento en polvo te ayudará a asegurarte de que recibes suficiente proteína (1.2 - 1.5 gramos por kg de peso corporal al día) junto con las vitaminas necesarias.



*Sue McDevitt en "Lunatic Fringe" 5.70c (613+) en Reed's Pinnacle, Yosemite (California). Foto: Chris Falkenstein.*

¡Cuidado! No todos los polvos o sistemas que ves en la tienda (ver tabla) contienen lo mismo. Algunos poseen mega-calorías, muchos contienen proteína de baja calidad y la mayoría son demasiado caros. Aquí tienes algunas pautas a seguir si quieres comprar alguno de estos productos.

1) Cada ración tendrá pocas calorías (100-300). Incluso estando a dieta deberías comer la mayoría de las calorías, no beberlas. Utiliza los polvos como fuente de proteínas para complementar tus comidas.

2) Las proteínas deberían provenir de una de las siguientes fuentes o de una combinación de las mismas: Albumen (proteína de huevo), caseína (proteína de leche) o lactobulmina (proteína del suero de la leche). Las mejores marcas probablemente indicarán la proporción de proteínas por ración, de 3.5 o superior.

3) Evita los productos que sean muy caros y los que sean muy baratos. Los baratos puede que contengan poca proteína. Los de más precio son por causa de la publicidad que les acompaña, en la que los promociona algún culturista famoso.

## **BEBIDAS DEPORTIVAS**

Cada verano nos bombardean con anuncios de bebidas deportivas que pregonan una amplia variedad de efectos para mejorar el rendimiento. Una bebida dice que te ayuda a "ser más rápido, más fuerte y a llegar más lejos", mientras que otra cuenta que se ha comprobado cómo disminuye la formación de ácido láctico en el músculo durante el ejercicio intenso, y por tanta reduce la fatiga."

Aunque parezca increíble, ¡de hecho existe algo de verdad en lo que dicen! A diferencia de la mayoría de los suplementos deportivos que existen en el mercado cuyas advertencias son principalmente mentira, las bebidas deportivas sí tienen algunos efectos ergogénicos. Pero, una advertencia, ¡no todas las bebidas deportivas se fabrican igual! Aquí tienes un repaso general de la composición y mejor utilización de estas pociones especiales.

<b>SUPLEMENTOS NUTRICIONALES MÁS HABITUALES</b>				
<b>Compañía y Producto</b>	<b>NutrientesS</b>	<b>Ración</b>	<b>PVP</b>	<b>Rendimiento</b>
Champion - Metabolol II	p/c/v	15	4.000 pis	C
Challenge - Cybergenics - TBS	p/v	60 días	18.000 pts	F
ICOPRO - ICP	p/c/v	60 días	12500 pts	F
Myosystems - MET - RX	p/c/v	20	7500 pts.	A
Nature's Best - Perfect 1100	p/c/v	20	5.000 pts	D
Optimun Nutrition - Anabolic II	p/c/v	18	6.000 pts.	D
Strength System - 100% Egg Protein	p	36	5.000 pts	B
Twin Labs - Gain Fuel 1000	p/c/v	10	4.000 pts.	D
VitaLife - 100% Egg Protein	p	32	4.000 pts.	A-
Weider – Dynamic Muscle Builder	p/c/v	38	3.500 pts.	C
Weider- Victory Anabolic Cuts	p/c/v	28	4.500 pts.	D

**Nota:** El rendimiento depende de la utilidad y la calidad del producto, basándose en el coste del mismo y en la ética de su publicidad. Los nutrientes indicados contienen en cantidades significativas: p=proteína, c=carbohidratos, v=vitaminas. (Valoración rendimiento: A=excelente:F=mediocre)

## Los Ingredientes

Los "ingredientes activos" de estos productos comprenden dos categorías principales: electrolitos y reponedores de carburante. Una explicación simple de ambos te ayudará a comprender cómo funcionan.

### Electrolitos

Los electrolitos como el potasio, magnesio, calcio y el cloruro son fundamentales para la concentración, producción de energía, transmisión nerviosa y la contracción muscular. Afortunadamente, la pérdida de electrolitos durante el ejercicio es bastante lenta; así que, incluso un día completo de escalada no provocará una pérdida considerable. El desayunar y cenar razonablemente cada día te debería proveer de todos los electrolitos que necesitas. Sin embargo, si te encuentras en la montaña o subiendo una gran pared puede que precises de algún suplemento.

### Fuentes de Energía

Las fuentes de energía de las bebidas deportivas son, principalmente, los carbohidratos, incluyendo glucosa, sacarosa, fructosa y los lactatos. La glucosa y la sacarosa son las fuentes de energía en la marca de bebidas deportivas Gatorade, y desde entonces han sido adoptadas por muchas otras compañías. Irónicamente, muchos atletas ahora rechazan las bebidas deportivas con grandes cantidades de glucosa y sacarosa para evitar la subida repentina de azúcar, que provoca un aumento rápido y por tanto colapso de la glucosa en la sangre, que puede hacer bajar el rendimiento. Sería aconsejable elegir una bebida que contenga polímeros de glucosa o fructosa (como el maltodextrín), ya que liberan de forma más sostenida la energía y previenen el "subidón" de azúcar.

### Cytomax

La lactosa, un no-ácido relacionado con el ácido láctico, es nuevo entre las bebidas deportivas. Investigaciones recientes han demostrado que la lactosa es la fuente de energía preferida por los músculos y que ésta tiene un efecto neutralizador sobre los ácidos producidos durante los ejercicios anaeróbicos intensos. Si este efecto neutralizador resulta evidente, entonces Cytomax (primer producto en emplear esta tecnología) tendría que ser la bebida deportiva por excelencia de los escaladores.

## Los Usos de las Bebidas Deportivas

COMPARACIÓN DE DIFERENTES BEBIDAS DEPORTIVAS				
Producto	Calorías	Carbohidratos	Fuente	Electrolitos
Energy drink	140/400 ml	34 g	fructosa	sí
High Carbo	470/400 ml	118 g	glucosa	sí
Carbo Force	400/400 ml	100 g	fructosa/glucosa	sí
Gatorade	100/400 ml	28 g	sacarosa/glucosa	sí

### Aumentar la Resistencia

La falta de carbohidratos (glucógeno) en los músculos y el hígado constituye la primera causa de fatiga cuando se realizan actividades de larga duración, de más de 90 minutos. El empleo tradicional de las bebidas deportivas es para situaciones en las que el uso de una fuente de energía adicional signifique prolongar la actividad. Tu rendimiento al escalar vías de múltiples largos o al pasar un día completo en la

escuela de escalada mejoraría si consumes bebidas deportivas además de agua. En contraposición, una hora o dos de escalada, o un entrenamiento corto en el gimnasio puede no beneficiarse de la energía añadida, asumiendo que tienes las reservas de glucógeno normales; así que, harías bien consumiendo tan sólo agua y ahorrando algunas calorías.



*Es posible estimular el rendimiento utilizando productos legales y seguros. Fotografía: Mark Guic*

## **Recuperación Rápida**

Un factor clave relacionado con la velocidad de recuperación del músculo es el tiempo que tardan en consumirse los carbohidratos. Como Bárbara Brand Turner mencionó anteriormente, entre los primeros quince minutos a dos horas después del ejercicio es cuando tu cuerpo acumula más rápidamente el carbohidrato como glucógeno del músculo. Por desgracia, a un día de escalada que requiera una larga aproximación le suele seguir el ayuno, dado el tiempo que se tarda en volver a la tienda de campaña, refugio o coche. Es en ese momento cuando le estás negando a tu cuerpo los carbohidratos, cuando él más los necesita. Ésta puede ser la mejor razón para empezar a utilizar las bebidas deportivas.

Cuanto más rápido repongas tus reservas de glucógeno, más energía tendrás al día siguiente. Más aún, el comer una comida copiosa varias horas después de la escalada no sólo almacena glucógeno más lentamente, sino que también acumula parte de la comida como grasa. Habitúate a beber entre 50 y 100 gramos de carbohidratos tan pronto como hayas terminado de escalar. Cuando llegue la hora de cenar, ¡no seas un tragaldabas!

## **Mejoran el Rendimiento Anaeróbico**

Una bebida deportiva que contenga carbohidratos en forma de lactosa puede ser de gran utilidad para mejorar el rendimiento anaeróbico (ejercicios cortos o secuencias de mucha potencia) por su efecto neutralizador sobre el ácido láctico. Aunque todavía se desconoce la cantidad necesaria para que aparezca el efecto neutralizador, incluso una pequeña diferencia en el rendimiento, sobre el habitual, podría significar la diferencia entre conseguir terminar una ruta o caer. De nuevo. Cytomax representa la única bebida que conozco que contiene lactosa.

## **Reposición de Electrólitos**

Los escaladores alpinos y los de grandes paredes se beneficiarán tanto del carburante como de los electrólitos que contienen las bebidas deportivas. Como se ha mencionado anteriormente la pérdida de electrólitos es lenta y se repone fácilmente a través del consumo de comida normal. Solamente los escaladores que sobrevivan a base de pequeñas comidas se beneficiarán de los electrólitos adicionales.

## **ESTIMULO DEL RENDIMIENTO**

Los atletas han estado desde hace mucho tiempo interesados en cualquier producto ergogénico que sea estimulante. Aunque, sin duda algunos han consumido estimulantes ilegales para mejorar el rendimiento. Es el puñado de productos seguros, legales y científicamente probados los que deberían tener algún atractivo para los escaladores. Solamente tres productos han pasado este test: la cafeína y las hierbas ginseng y efedra. ¡Olvidate del resto!

### **Cafeína - Algo más que una Inyección de Energía**

La cafeína es el número uno de las ayudas ergogénicas, tanto entre hombres como entre atletas. Son los bien conocidos efectos de la cafeína en tu sistema nervioso central lo que te ayuda a levantarte por la mañana y tener un poco más de potencia, tanto en el gimnasio como en la pared de escalada. Pero la cafeína tiene dos efectos menos conocidos que deberías conocer: incrementa la termogénesis y ahorra el consumo de glucógeno.

### **Quemar más Calorías**

La termogénesis es el proceso a través del cual el cuerpo convierte las calorías en calor en lugar de acumularlas como grasa. Se ha demostrado que la cafeína estimula la termogénesis produciendo por tanto un mayor consumo de calorías. Este efecto tiene particular interés para aquellas personas que necesitan un poco de ayuda para perder unos cuantos kilos de peso de grasa no deseada. De hecho, algunas de las primeras pastillas para disminuir peso que se comercializaron en los supermercados fueron simplemente pastillas de cafeína.

### **Aumenta tu Resistencia**

El glucógeno es tu fuente principal de energía cuando escalas. De manera que, si de alguna forma logras aumentar la duración de tus reservas de glucógeno, podrías entrenar o escalar durante más tiempo. La cafeína hace justo esto. Suelta ácidos grasos en tu flujo sanguíneo para utilizarlos como carburante. lo que provoca un consumo más lento del glucógeno. Docenas de estudios han demostrado que este efecto te permitirá entrenar más duro y durante más tiempo.

### **Las Malas Noticias**

Los efectos de la cafeína dependen de la dosis. Para conseguir diariamente el efecto deseado, tendrás que tomar más y más. Esto explica porque los adictos a una taza de café por las mañanas, con el tiempo, acaban bebiendo tres o más tazas de café cada mañana - cada vez necesitan más para obtener el mismo efecto.

Si te encuentras entre este grupo, puede que te beneficies más cortando con el café en los días de escalada. Lo sepas o no, grandes dosis de cafeína te producirán temblores y ansiedad, sensaciones que definitivamente no quieres tener cuando trates de hacer alguna pared delicada. En consecuencia, tan sólo los no bebedores o los bebedores ocasionales de café se beneficiarán de forma significativa del beber una o dos tazas antes de escalar.

## **En el Gimnasio... Está Bien**

Los efectos negativos de la cafeína son menos críticos en el gimnasio. La sensación de energía y de mejorar tu resistencia que produce la cafeína son precisamente lo que el doctor recomienda para esas largas y agotadoras sesiones en el gimnasio de casa. Incluso después de un largo día de trabajo, un trago de cafeína puede que sea justo lo que necesites para subir tus niveles de energía lo bastante como para un entrenamiento decente. Recuerda que la cafeína es un diurético; así que, beberás mucha agua durante el entrenamiento.

## **Ginseng**

La comunidad científica ha empezado recientemente a investigar esta hierba y sus posibles efectos, a pesar de que se ha estado utilizando en China durante cerca de 5.000 años. Numerosos estudios muestran que el ginseng tiene una pequeña incidencia sobre el sistema nervioso central. aunque sus beneficios son menos notables que los de la cafeína.

Son de gran interés estudios de catas ciegas llevados a cabo en Suiza y Rusia, que muestran un aumento de la resistencia en los atletas que siguen un régimen habitual de ginseng concentrado. Se demostró en Rusia una mejora significativa en los tiempos de los corredores de 10.000 metros, aunque el mecanismo exacto de cómo funciona esta hierba aún no está comprobado.

## **Dosis**

Si planeas experimentar con ginseng, te sugiero que tomes entre 100 y 2.000 miligramos al día, durante por lo menos treinta días para experimentar efectos apreciables. Al contrario que la cafeína, esta hierba tiene pocos efectos secundarios, aunque algunas personas pueden experimentar algo de insomnio e irritabilidad.

La parte negativa del ginseng: sus propiedades estimulantes no son tan notables como las del café; sin embargo, los efectos del ginseng sobre la mejora de la resistencia pueden ser de gran valor para los atletas que ya están de hecho en forma. Ten en cuenta que estos efectos pueden no ser perceptibles para personas menos entrenadas. Además resulta bastante caro.

## **Efedra**

La hierba de la efedra, o como los chinos la llaman Ma Huang, constituye sencillamente el suplemento más efectivo con que me he encontrado. Es legal y ahora está disponible en los EE.UU en cápsulas apropiadas para el consumo de los atletas.

La efedrina, el compuesto químico que tiene de interés la efedra, es un estimulante del sistema nervioso central y un dilatador de los bronquios. Sus efectos ergogénicos incluyen aumento de la concentración, intensidad y fuerza. ¡Sentirás la diferencia desde el primer día!

Aunque estos efectos puedan parecer similares a los de la cafeína, la efedrina es una ayuda ergogénica más potente para la mayoría, por que la efedra no es de consumo habitual. La consumición diaria de cafeína "estropea" su uso como ayuda ergogénica. Esta es, también, la razón por la que la efedrina está ahora prohibida en muchas competiciones atléticas.

Cuando se toma treinta minutos antes de un entrenamiento, la efedra te disparará para que escales con más fuerza, durante más tiempo y utilizando presas más pequeñas. Los entrenamientos más intensos a lo largo del tiempo deberían producir incrementos más rápidos de fuerza.



Además, un estudio reciente publicado en el "American Journal of Clinical Nutrition" (1992;55:246S) cuenta que la efedra también tiene efectos lipotrópicos. Como con la cafeína, esto significa que es de gran ayuda para quemar las calorías extra y reducir la grasa no deseada.

Los efectos secundarios de la efedra son similares a los de la cafeína: temblores, taquicardias y en algunos casos palpitaciones. (Como con la cafeína, las personas con problemas de corazón no deberían utilizar la efedra). Por tanto, el mejor uso de esta hierba es cuando se utilice como ayuda al entrenar la potencia, no como un suplemento para escalar. La excepción podría darse al tratar de realizar ascensiones cortas y de mucha potencia o problemas de boulder.

## CAPÍTULO 6. Casos de Lesiones

*El reto no es solamente perseguir la perfección, sino hacerlo sin destrozar el resto de tu vida.*  
**Terry Orlick**

Este capítulo contiene tres casos de lesiones inventados por el Doctor Mark Robinson en un valeroso intento de reducir las lesiones relacionadas con la escalada. Están basados en elementos de casos actuales de su práctica como ortopédico en Ventura, California, así como en escaladores que ha conocido y en algo de literatura médica relevante. Estos casos no se deberían utilizar para sustituir o evitar un cuidado adecuado por parte de algún profesional titulado y preparado.

Debo destacar que el Dr. Robinson es una prueba viviente de que el éxito en la escalada (y el surfing) puede ser también un hecho para aquellos que no disponen de mucha flexibilidad, condición física o delgadez. Aunque cada año aparece en un buen número de zonas exóticas de escalada, principalmente se tiene que limitar a una triste y mediocre versión de la práctica en bloque en polvorientos pegues en Hobo Jungle cerca de Ventura. ¡Uno de los del pueblo hace poco salió de los matorrales, para liberarse a sí mismo en la roca, y al ver al Dr. Robinson escalar, le espetó el siguiente juicio, "seguro que no escalas como Lynn Hill. Ella es bastante buena."!

### **APROVECHANDO LAS OPORTUNIDADES**

#### **Mark Robinson, Doctor en Medicina**

#### **Paciente**

Huck Ammowe, famoso boulderer, edad 25 años.

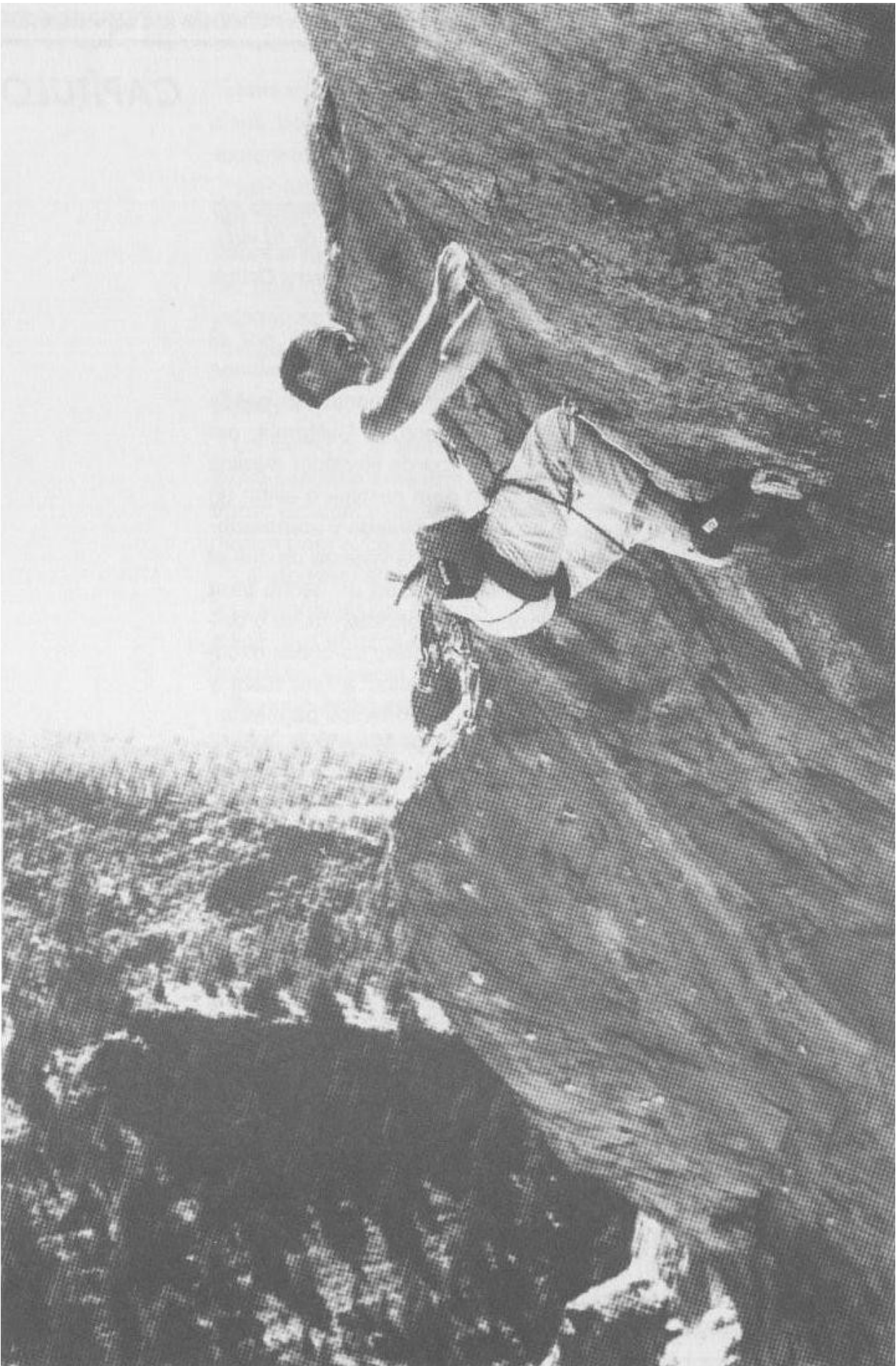
#### **Historial Clínico**

Huck había estado trabajando Hootadoob -aún sin resolver- en el boulder Jumbo Mumbo durante años. Aquel año retrasó una semana su vuelta a las clases para trabajar en él. Era capaz de hacer el famoso movimiento final -un lanzamiento dinámico increíblemente largo- desde el escalón de una escalera, pero el primer movimiento para dejar el suelo seguía siendo imposible para él y también para todos los demás.

El último día que tenía para intentarlo antes de irse, todo era perfecto: la luz, la humedad, sus biorritmos y su estado psicológico. Había entrenado duro, había dormido bien e incluso había desayunado un bollo.

En el intento inicial ¡tuvo éxito en el primer movimiento! Pero a medida que se movía hacia las últimas secuencias se produjo un momentáneo balanceo, un error microscópico en el paso. Tiró fuerte y sintió un doloroso "pop" en su dedo. Empeñado en terminar, puso todo lo que tenía en el lanzamiento, y lo hizo, pero no sin dejar de sufrir más chasquidos en el dedo.

De vuelta a la Universidad empezó a visitar a un montón de médicos para tratar de decidir qué era lo que hacía con su mano. La ascensión fue publicada por la revista "Outside" junto con una gran foto - un brazo tenso y enérgico, un rostro sorprendido y dolorido pero todavía concentrado.



*Mark Robinson, Dr. en medicina en una ruta bas exótica en Oregon*

## Comentario

Más allá de un cierto límite, el escalador no debe afrontar las exigencias de la escalada; el éxito se convierte en un problema de oportunidades. La precisión del movimiento, el ritmo y la coordinación en la aplicación del máximo de fuerza, el mantener la confianza en el éxito o algunas otras exigencias de la escalada, superan todo aquello que el organismo humano puede aprender a hacer confiada y repetidamente.

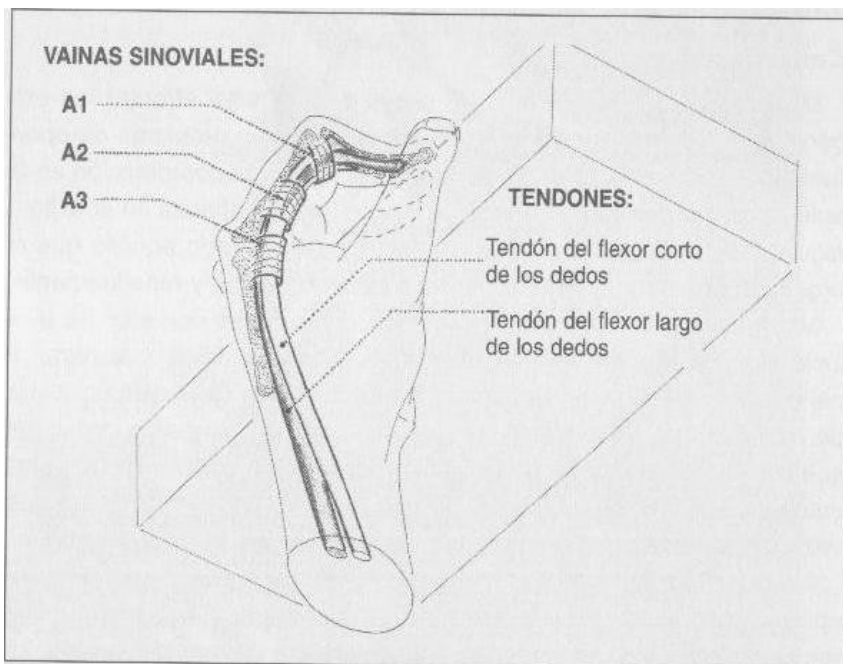
Muchos juegos se basan en este fenómeno. El tiro con arco ha evolucionado de manera que acertar en la diana es difícil, y separar el cañón de una flecha que se encuentra en el centro de la diana al estilo de Robin Hood es una hazaña legendaria de gran habilidad e incluso de suerte. Puede que todos los últimos problemas de boulder tengan esta cualidad. Un ejemplo obvio es Jim Holloway. Él lo logró tan sólo una vez, después de muchos intentos, y la hazaña está aún por repetir

A algunos escaladores les gusta que el éxito sea predecible, para así aplicar metódicamente técnicas bien entrenadas y habilidades que regularmente conducen al éxito. Esta estrategia de mantenerse dentro de los límites de cada uno se solía considerar como la única actitud adecuada. Ciertamente esto es lo que la mayoría de la gente quiere en paredes largas y peligrosas. Pero, allí donde el fallar tan sólo significa frustración, la mayoría de los escaladores, especialmente los especialistas en boulder y escalada deportiva, prefieren empujar sus límites. Más allá de un cierto punto en el que las exigencias de la escalada no pueden ser alcanzadas con confianza por el escalador y el lograrlo o no es una cuestión de oportunidad.

Hasta cierto punto esto requiere más técnica, fuerza, concentración, etc. También hace que el lograr el objetivo sea más gratificante y muestra al escalador como un ejemplo de gran habilidad y condición física.

Pero, más allá de ese punto, diferente para cada escalador, el éxito es una cuestión de suerte, prueba de la persistencia.

Las lesiones catastróficas ocurren bastante a menudo en estas situaciones en las que las demandas físicas son mayores, los márgenes de error se han eliminado, los mecanismos de seguridad son imposibles y el deseo de lograrlo es grande. El deseo de llevar los límites hasta este punto resulta evidente en casi todos los tipos de escalada, y resulta inevitable el que una lesión no pueda ser siempre prevista. Además, la competición intensa con uno mismo, o con otros, conducirá ocasionalmente a un nivel de dificultad que se encuentra por delante de la verdadera capacidad de los sistemas biológicos implicados.



*Las vainas sinoviales sujetan los tendones pegados a los huesos de los dedos. El flexor corto de los dedos conecta los músculos del brazo a la segunda falange del dedo. El flexor largo del dedo pasa por enmedio del flexor corto para insertarse en la tercera falange (falange distal).*

## **La Historia Continúa -A2 de Nuevo**

De vuelta a la Universidad, el dolor del dedo de Huck empezó remitir un poco. Cinco días después de la lesión podía escribir a máquina. Pero como estaba preocupado, fue a ver a un médico del seguro escolar. El examen mostró algo de dolor en la articulación alrededor del segmento medio del dedo y en la primera unión. Existía debilidad en la pinza entre el dedo índice y el gordo. Esto era parcialmente corregible colocando esparadrapo en la base de los dedos. Pero lo más importante: los tendones del dedo por el lado de la palma parecían salir hacia afuera (en arco) cada vez que hacía fuerza al doblar el dedo.

El doctor diagnosticó un desgarro de la vaina sinovial A2 (que es una de las guías que sujetan el tendón a los huesos del dedo), pero el tendón estaba intacto. Recomendó una exploración quirúrgica con reparación o reconstrucción de la vaina sinovial "por que necesitas de toda tu fuerza para tu deporte". Huck estaba casi convencido, pero se desanimó un poco cuando comprobó que el coste sobrepasaría la cantidad necesaria para un nuevo minibús, y que estaría lejos de la escalada extrema durante varios meses.

Así que Huck fue a ver a otro doctor. Éste realizó el mismo diagnóstico que el primero -rotura de la vaina sinovial A2- pero hizo una recomendación opuesta: no operar. Dijo que ese tipo de lesión era extremadamente extraña, puede que exclusiva de escaladores, buena suposición.

Pensó que como la evolución natural de la lesión era desconocida y que como el tratamiento quirúrgico podía hacerse mucho más tarde con los mismos resultados, le recomendó utilizar el método de "esperar y ver qué pasa". Habían transcurrido como dos semanas desde la lesión y el fenómeno del "arco" seguía presente. Aunque éste continuaría de forma permanente, el dolor en la articulación y la pérdida de fuerza en la pinza había mejorado.

Huck resolvió la diferencia de opiniones según lo que le convenía, investigando el tópico en la librería médica de su Universidad. Llamó al autor de uno de los artículos, quien le contó que muchos escaladores de élite habían sufrido ese tipo de lesión, y que todos ellos la tenían como una curiosidad que no tenía ningún efecto en la función. Aunque muchos de ellos pensaban que vendar el dedo era de gran ayuda.

Seis meses después Huck consiguió su licenciatura. Metió en su minibús una tonelada de esparadrapo y salió en busca de trabajo y boulderes. Pronto fue capaz de escalar al mismo nivel de siempre vendándose el dedo fuertemente. Un día después de haber encontrado trabajo se lesionó el mismo dedo de la otra mano.

## **Conclusión**

La decisión de someterse o no a una operación es complicada, especialmente para los deportistas. La mayoría de las operaciones implican largas recuperaciones y períodos de rehabilitación que son muy pesados para el deportista. La cooperación durante el período pos-operatorio se considera muy importante para tener éxito, aunque los atletas se destacan por volver prematuramente a la práctica deportiva, y por pedirse a sí mismos demasiado y excesivamente pronto. Un grupo de cirujanos de Los Ángeles, especialistas en la mano envió un cuestionario a un grupo de escaladores y descubrió que el 50% seguiría escalando, incluso si un médico les dijera que el escalar les podría producir un daño permanente en la mano.

Los resultados después de un tratamiento quirúrgico no es lo que la mayoría de los atletas esperan o desean. Muy pocos atletas profesionales del "lanzamiento" vuelven a su nivel de juego anterior a la lesión después de una operación de hombro. Los periódicos prefieren publicar las historias que acaban con éxito, de manera que el público termina teniendo expectativas irreales.

La cirugía es de alguna forma el uso ingenioso del tejido de repuesto para recuperar o reponer una estructura dañada, pero dicho tejido nunca adquirirá todas las propiedades del tejido al que sustituye, de modo que el rendimiento después de una operación (o cualquier lesión en este caso), solamente puede

mejorar si se utilizan métodos de entrenamiento y ejecución alternativos. Estos deberán forzar menos la parte dañada que aquellos que originalmente produjeron la lesión

La historia natural de muchas de las nuevas y exóticas lesiones que se han visto, justo ahora cuando las masas se obsesionan por el deporte, es desconocida, y su equiparación con algunos métodos quirúrgicos completamente nuevos se queda a menudo sin investigar por completo. Las opiniones acerca de este problema son a menudo meras conjeturas u opiniones de expertos. Incluso la típica lesión de los ligamentos de la rodilla, estudiada durante décadas, aún tiene sin determinar claramente cuál es el mejor método para un tratamiento óptimo, y existiendo mucha controversia entre los cirujanos.

La lesión de la vaina sinovial A2 - un túnel tendinoso conectado con los huesos del dedo que evita que el tendón flexor salga en arco a lo largo del dedo cuando éste está flexionado. Se creó en el laboratorio de anatomía por la Doctora Marie Duvall en Francia en 1980. Produjo una gama de lesiones desde desgarros parciales de la vaina sinovial, hasta desgarros completos de la vaina y el tendón. La Doctora M. Duvall recomienda un tratamiento sin cirugía.

El Doctor Steve Bollen de Gran Bretaña define de manera extensa la historia de la lesión a través de un estudio de los 67 competidores masculinos de la Copa del Mundo de 1989. Encontró que el 26% de los escaladores tenían evidencias de haber sufrido en el pasado la rotura de la vaina sinovial A2. Ninguno lo consideraba un problema o un impedimento y muchos de ellos habían aprendido a vendarse el dedo lesionado. El Doctor Bollen concluyó que la reconstrucción quirúrgica era posible pero no deseable, dado que no se aseguraba una vuelta rápida a la escalada después de la operación.

El Doctor francés Y. Tropet, informó del caso de un escalador que fue tratado quirúrgicamente. Se dijo que esta operación estaba "indudablemente justificada", por el deporte que practicaba el paciente y por la presencia de debilidad cinco días después de la lesión. Los resultados de la operación fueron similares a los del laboratorio de la Dra. Duvall. Se informó de un resultado positivo seis meses después de la lesión, pero no se mencionó si el paciente había o no vuelto a escalar, ni del resultado de fuerza después de la operación. Aunque el efecto de arco no volvió a aparecer.

Por supuesto que aún quedan muchas preguntas por contestar. Las consecuencias a largo plazo de la lesión son desconocidas y podrá aparecer tendinitis o artritis. No se sabe todavía si realmente el vendaje del dedo puede prevenir el problema, aunque parece ser que sí.

Se desconoce si existe una pérdida permanente de fuerza. Es bastante probable que las lesiones antiguas de la vaina sinovial A2 dejen algunos efectos residuales, aunque los competidores del Campeonato del Mundo no notaron ningún problema. Esto puede explicarse por el hecho de que la mano es un órgano complejo y adaptable. Los escaladores a este nivel tienen muchos recursos y están muy motivados, de modo que pueden haber aprendido inconscientemente a ignorar cualquier tipo de debilidad. Además, puede que ni siquiera se den cuenta de una pequeña pérdida de fuerza en el tendón de un dedo.

No se han hecho las suficientes operaciones como para poder comparar los resultados de ésta con un tratamiento sin cirugía. Por tanto, mi conclusión actual es que pocas veces la cirugía es una buena elección para una lesión de la vaina sinovial A2. El mejor tratamiento será el que implique un tiempo de descanso lejos de las paredes, seguido por una vuelta progresiva a la escalada, sin dejar de vendar el dedo lesionado.

Gracias a Jeff Lucas quien tuvo una experiencia muy similar a ésta del personaje de ficción de Huck Ammowe.

## **CASO "MOVIMIENTOS PELIGROSOS"**



*Jonathan Houck en un movimiento peligroso en Morrison, Colorado.*

### **El Paciente**

R.P., un hombre de 22 años, corría en el colegio y se mantuvo en forma en la Universidad haciendo jogging. R.P. se consideraba a sí mismo como de "articulaciones anquilosadas" (poco flexible), pero era por naturaleza delgado, en el estilo conocido por los culturistas como "gordo-delgado". Consiguió un título en económicas y se fue a trabajar a una empresa de futuras barrigas de cerveza en una ciudad grande del medio oeste.

### **Historial Clínico**

R.P. estaba aburrido con su trabajo, se sentía deprimido y solo, cuando conoció a Q.T. una mensajera en bicicleta, que tenía una licenciatura en danza por la misma Universidad que él. Q.T. llevó enseguida a R.P. a escalar a uno de los muchos rocódromos locales.

A R.P. le gustaba Q.T., ella podía escalar complicados 6c+ en top rope, y él quería impresionarla así que empezó a escalar regularmente, además, esto parecía que llenaba un vacío en su vida. Incluso la gente de la empresa le animó. Pensaron que era un aventurero y les gustaba verle todo definido y lleno de venas.

Todas las noches R.P. iba al rocódromo. Calentaba colgándose de la tabla hasta alcanzar la fatiga muscular o el "agarrotamiento rápido". A continuación pasaba a la vía más dura o travesía que creía que podía hacer mientras todavía estaba "fresco", y lo intentaba una y otra vez esperando: 1) impresionar a Q.T.; 2) impresionar a los otros escaladores y ser aceptado; 3) experimentar los placeres del autodomínio.

Después de seguir esta rutina durante seis meses, combinada con una dieta estricta baja en calorías y grasa, R.P. sufrió un bajón. Se sentía deprimido y agotado. Tenía dolores musculares y catarros frecuentemente. Sus pulsaciones aumentaron y ni siquiera los 20 kilómetros que corría todas las mañanas sacrificando horas de sueño parecían ayudar mucho. Sus codos le dolían mucho y se puso tanto esparadrapo en los brazos y los dedos que la gente empezó a llamarle "la momia". Todavía podía hacer habitualmente a vista un 6b+ y una vez encadenó en un 6c+.

Buscando una respuesta R.P. empezó a visitar a la Srta. Nea Dole una curandera acupunturista de medicina natural autoproclamada y sin titulación, que se anunciaba en los gimnasios. El tratamiento de R.P. se componía de acupuntura, rolfing, shiatsu y muchos suplementos aminoácidos, en particular el L-tryptophan, para tratar la fatiga y "realinear el enigma mente-cuerpo".

El resultado de todo este tratamiento no fue el esperado por R.P. Empezó a experimentar cómo se le hinchaban y dormían los brazos y las piernas, además de cosquilleo y punzadas en las manos y pies. Esto, por supuesto, provocó un empeoramiento del rendimiento en la escalada.

La Srta. Dole sabiendo que se enfrentaba con un problema bastante complicado de tratar, dobló la dosis de L-tryptophan. Todavía, no parecía producirse ninguna mejora aparente en R.P., ni siquiera con el esfuerzo de una voluntad sobrehumana e incluso más entrenamiento.

En este punto, un compañero del trabajo preocupado convenció a R.P. para que fuera a ver a un doctor, un hombre especializado en "medicina deportiva, dietas, tratamiento de láser para las hemorroides y liposucción". Este doctor le diagnosticó Síndrome del Túnel Carpál y le sugirió operar. Por desgracia, la cicatriz de la operación se infectó y no se curó, ahora R.P. no podría escalar de ninguna manera.

Desesperado, R.P. decidió doblar de nuevo la dosis de L-tryptophan. Poco después tuvo un colapso en el trabajo e ingreso en el Hospital de la Universidad. Murió después de dos semanas en cuidados intensivos de "Polineuropatía ascendente, sepsis y fallo de múltiples órganos". Investigadores del Centro de Control de Enfermedades en Atlanta revisaron su historial unos meses más tarde.

## **Comentario**

Todavía es posible morir escalando, incluso sin realmente tocar una pared o montaña. Más aún, este pobre paciente nunca tomó una decisión correcta en toda su carrera como escalador. De hecho, escalaba por todo lo que no se debe: impresionar a la gente, y verse bien.

En el gimnasio, su calentamiento era demasiado fuerte y muy rápido, además, entrenaba diariamente, lo que era demasiado a menudo, por lo que no le daba tiempo a su cuerpo a adaptarse y formar nuevos tejidos. Como para todos los que empiezan en la escalada, hubiera sido mejor para él empezar por entrenar la flexibilidad, el control del cuerpo, la técnica y la conservación de energía. En lugar de eso, trabajó la fuerza, la potencia, desperdició energía en grandiosos movimientos e intento apuntarse los grados más altos. Para completar las cosas, R.P. siguió todo el tiempo una dieta severa, privándose de los nutrientes necesarios para la reconstrucción y recargar energías.

Como era de esperar, R.P. sufría lesiones localizadas por uso excesivo, incluyendo tendinitis en el codo y desgarramientos crónicos de los tendones de los dedos y estructuras asociadas. Sus músculos y deseo iban más rápido que la adaptación, más lenta, de los ligamentos y tendones. R.P. también sufría un síndrome sistemático por "sobrentrenamiento" lo que le provocaba fatiga, dolores musculares, depresiones del sistema inmunológico, un pulso elevado al levantarse, etc. Debería haber dejado de entrenar durante dos meses y haber visitado a un especialista en medicina deportiva. En lugar de eso, entrenó más y fue a ver a



un incompetente.

Del suplemento aminoácido L-tryptophan, en la actualidad declarado como ilegal, cogió el Síndrome Miálgico lo que le produjo hinchazón, daño nervioso y agotamiento. Esto fue diagnosticado como Síndrome del Túnel Carpiano, basándose en un análisis rápido y superficial (tipo de escalador loco, trabajo en ordenador = STC) lo que condujo a una operación innecesaria y complicada. Se convirtió en una de las 25 personas que han muerto de STC, antes de que lo que lo provoca, el L-tryptophan, fuera prohibido por el Ministerio de Sanidad.

## **Epílogo**

Este caso acabó horriblemente. Los padres de R.P. sabían que él quería que sus cenizas fueran esparcidas en su zona de escalada favorita. Por desgracia, no sabían nada de escalada, así que le pidieron a Q.T. que se encargara de dicha tarea. Ella se vio en un dilema, ya que, por lo que ella sabía, él hizo toda su carrera como escalador en rocódromos. Los dueños de los gimnasios evidentemente no iban a querer ver las cenizas tiradas por sus establecimientos, y el Lago del Diablo, la única pared en la que ella había estado, no parecía muy apropiada por su nombre.

Completamente desesperada, Q.T. compró finalmente una gran cantidad de magnesio, la mezcló con las cenizas y la repartió por los gimnasios. De este modo sus cenizas se esparcieron por muchos rocódromos y paredes, y se concentraron en duros movimientos "peligrosos". La Srta. Dole también cogió algo para mezclarlo con lo poco que le quedaba ya de L-tryptophan.

## **ENTUSIASMO JUVENIL**

### **El Paciente**

Un joven de 14 años de edad con un desarrollo muscular exagerado y considerable grasa subcutánea.

### **Historial Clínico**

El paciente comenzó a querer ser un escalador a los once años, cuando vio un programa sobre el maestro del Solo Integral, Duane Arley, en el "Canal continuo de noticias deportivas". Apreció dos hechos: que la escalada necesita fuerza, y que los escaladores son ligeros y enjutos. Empezó a entrenar bastante, por lo general en gimnasios de culturismo. Los entendidos del lugar le animaron a seguir una dieta rica en proteínas.

La mayoría de su experiencia como escalador la había adquirido en boulders pequeños y con mucho desplome, que ascendía con secuencias de mucha potencia. Pero se dio cuenta de que los escaladores más experimentados raramente resolvían la secuencia igual que él, ni ninguno experimentaba tanta dificultad. Todavía, continuó progresando pero se volvió voluminoso y no parecía menos gordo a simple vista. Quiso que le recetara "la clase de esteroides que te hacen delgado como un galgo pero fuerte como un toro".

También sufría un dolor de rodillas que comenzó cuando hacía sentadilla, un ejercicio que se supone que sirve para desarrollar la potencia y la coordinación. Tenía las piernas largas pero con las rótulas pequeñas y elevadas. Los rayos X mostraron que sus discos de crecimiento aún no estaban cerrados (sus huesos no habían terminado de crecer). Incluso sus cuádriceps medios se encontraban poco desarrollados en comparación con los cuádriceps laterales.

Me negué a recetarle los esteroides, explicándole que eran ilegales y que le provocarían atrofia y numerosas complicaciones, incluyendo el acné. Le recomendé comer una dieta sana de forma habitual,

dejar el gimnasio de culturismo, aumentar el ejercicio anaeróbico y hacer algo de escalada de resistencia a intensidad moderada. Para su rodilla le aconsejé extensiones a partir de los últimos grados de extensión de la rodilla.

Este consejo era tan diferente a lo que él estaba esperando, después de tantos años de exposición a los deportes por televisión y a las revistas de culturistas, que no estaba dispuesto a creerlo.

## **Comentario**

A medida que la escalada se convierta en un deporte más popular y empiece a aparecer más por los canales principales de información, predeciblemente inspirará a gente inmadura físicamente. Ahora aparecen escaladores de alto rendimiento muy jóvenes, hasta de siete años. La escalada es probablemente inofensiva e incluso natural para los niños hasta que llega al punto de la competición, obsesión o implica "apartar" a los padres. Hasta el desarrollo completo de los huesos, lo más adecuado es dejar que todos los deportes infantiles permanezcan en el nivel de "juego" auto-regulado. mejor que en la forma adulta de auto-disciplina y maximización del rendimiento en busca de un objetivo. Aquí es donde empiezan las patologías por sobreentrenamiento, ya que implican la destrucción de articulaciones en crecimiento, como se muestra en el clásico caso del codo de las ligas pequeñas. Curiosamente no desarrolló nunca la versión mano/codo/hombro de estos problemas vista en muchos escaladores, sino un problema relacionado con el levantamiento de pesas que es muy común y relativamente fácil de tratar.

Te podría contar un montón de casos que demuestran lo perjudiciales que resultan los esteroides. Sin embargo, lo que está claro es que los esteroides sólo son útiles para aumentar la masa muscular, puede que al permitir lo que de otra forma sería sobreentrenamiento. En la escalada, la masa muscular es casi irrelevante -fíjate en las estrellas- y la mayoría de la que se necesita se puede obtener escalando, junto con un sistema endocrino (hormonal) normal.

Para mi, la lección principal de este caso es el comprobar el bajo nivel de conocimiento general del que dispone la gente en sus alrededores habituales, para ayudarles a conseguir sus objetivos deportivos. Para la mayoría de las personas "escalar bien" = "entrenar un montón más una dieta", y "entrenar" = "levantar pesas". El levantamiento de pesas tiene sus propias costumbres e ideas, algunas de las cuales no son verdad. Éstas se han desarrollado sobre todo para deportes como el culturismo y no tienen transferencia a la escalada.

Existen libros que recomiendan las sentadillas y otras técnicas de levantamiento de pesas para los escaladores. La racionalidad de estos ejercicios se basan en oscuros conceptos, como la coordinación o la potencia total del cuerpo. De hecho, las ideas que implican estas nociones están probablemente bastante equivocadas. Los squats (o sentadillas) desarrollan unas piernas muy abultadas que se convierten en un exceso de equipaje, y colocan un peso extra en los brazos en la mayoría de las situaciones de ascensiones verticales y desplomes. Además, haciendo squats aprendes a coordinar este movimiento y nada más.

Los estudios en "Habilidades motoras y aprendizaje" indican que la coordinación en una actividad transfiere poco, si es que hay algo, a otras actividades aparentemente similares. El caminar por una cadena floja mejorará tu habilidad para caminar por una cadena floja pero no tu equilibrio en la escalada. Quedarte suspendido con tus pies colgando mejorará tu resistencia al colgarte, pero será de poca ayuda para tu habilidad escalando con los pies en la roca. Las dominadas fortalecerán tus músculos de tracción, pero no harán nada que ayude a mejorar tu técnica de escalada, a menos que tu plan sea el quedarte echando vistazos a escondidas ¡a un nido que está en una repisa encima de un techo!

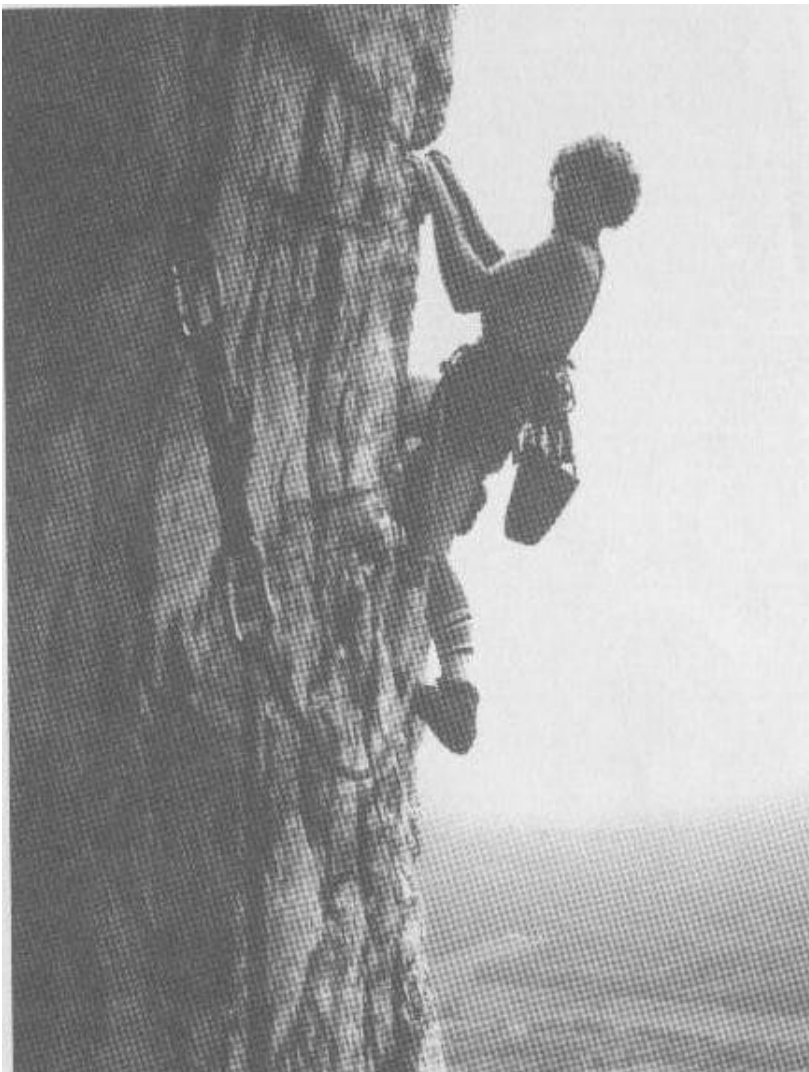
Por supuesto que el levantar pesas te hará más fuerte, y que esto puede ayudar a algunos escaladores que tienen una buena técnica pero que les falta fuerza. Además, el hacer algo de pesas resulta de gran ayuda para equilibrar el sobredesarrollo muscular que la escalada puede provocar. Pero, demasiada fuerza demasiado pronto es posible que conduzca a una mala técnica, ya que se pueden utilizar movimientos energéticamente ineficaces para superar la etapa clave del aprendizaje de los movimientos de escalada eficaces.

Finalmente, el paciente cayó en la vieja tradición culturista de culto a las proteínas, lo que de hecho puede ser contraproducente. Muchos alimentos proteínicos son ricos en grasas, y, en cualquier caso, sólo se puede absorber cierta cantidad de proteína. Los escaladores no precisan aumentar su peso, más bien necesitan reducirlo en aquellas partes del cuerpo que no se utilizan en la escalada. Esto implica disminuir la grasa corporal y la innecesaria masa muscular de las piernas. Los brazos y hombros deben alcanzar un delicado equilibrio entre masa y resistencia.

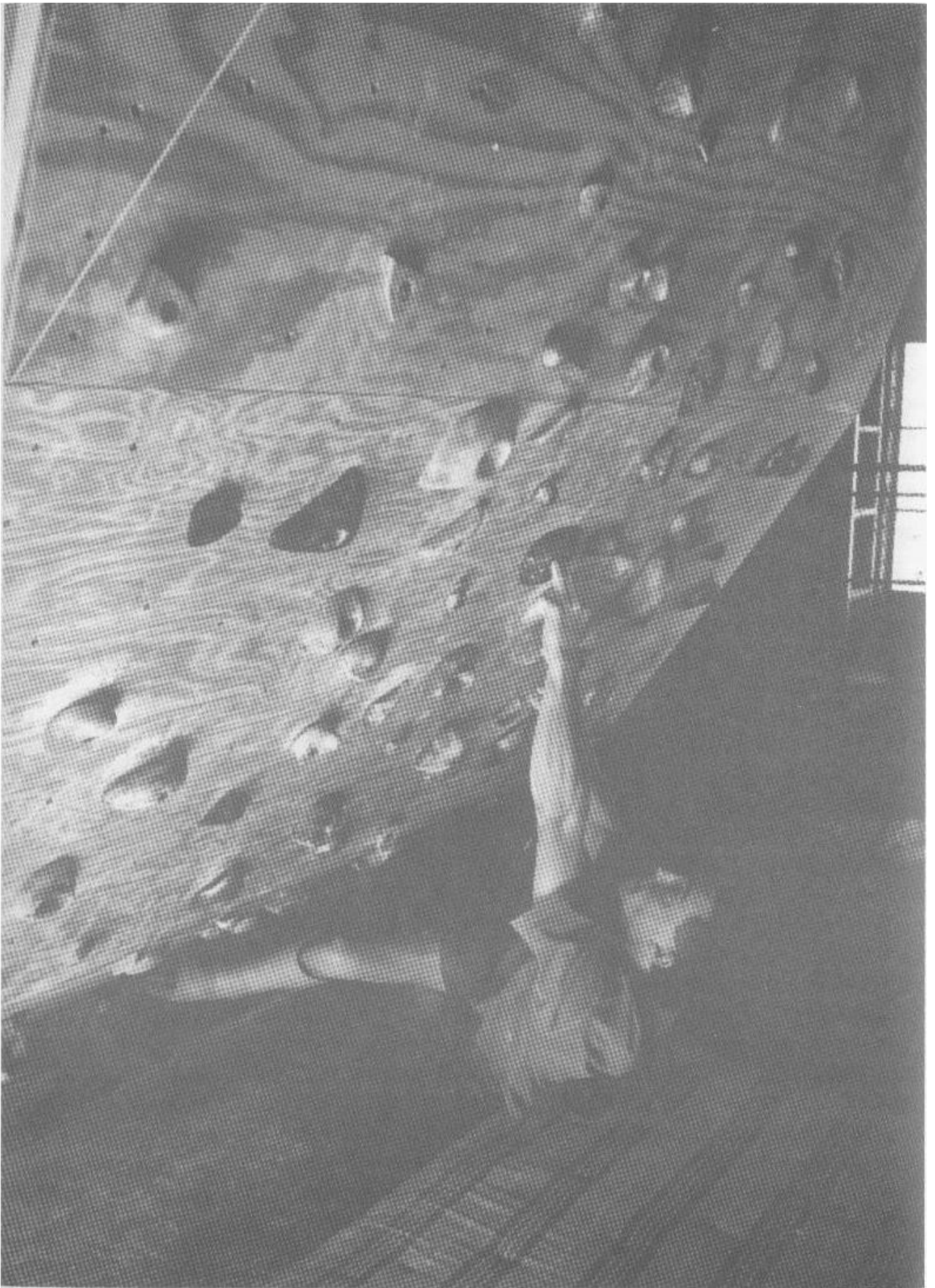
## Las Consecuencias

Este pobre chaval nunca se convirtió en un conocido escalador del solo integral. Ignoró mi consejo y se dedicó a criticarme en el gimnasio. Finalmente consiguió un montón de esteroides en el mercado negro y a la edad de 17 años compareció ante un juez por mala conducta. ¡Esto fue provocado por la triple presión psicológica de la "rabia", o comportamiento agresivo inducido por los esteroides, rechazo por parte de las chicas a causa del acné y la conducta brutal, y el dolor producido por las hemorroides que le salieron mientras hacía sentadillas con mucho peso! Debido a

una legislación más fuerte en materia de drogas fue sentenciado a seis meses de arresto en el Rancho. Con la suerte que tenía, esta prisión se encontraba en la Sierra de California cerca de algunos boulders excelentes. Los numerosos intentos de fuga que perpetró para ir a hacer boulder le llevaron a sentencias más largas y, finalmente, a una cárcel para adultos. Todo esto le condujo a una vida relacionada con el crimen. Irónicamente, terminó por conocer a su héroe Duane Arley -compartieron celda una noche después de que Duane le diera un puñetazo a un ladrón de mosquetones...



*El autor Eric Hörst alrededor de 1980, en sus días de juventud, en "Bonnie's Roof" 5.9 (6a). Shawangunks, N. Y Fotografía Ed Park.*



*Jim Kam, escalador de elite americano sigue entrenando incluso con una escayola en su pie derecha.  
Foto: Chris Goplerc*

## CAPÍTULO 7. El Gimnasio en Casa

*Si hiciéramos aquello de lo que somos capaces, literalmente nos sorprenderíamos a nosotros mismos.*

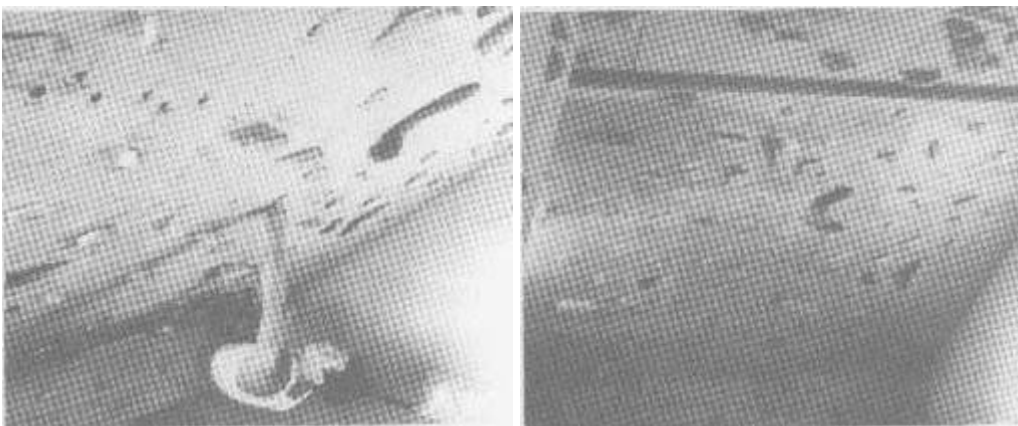
**Thomas A. Edison**

Para muchos escaladores el "entrenamiento de interior" no se refiere solamente al entrenamiento en gimnasio para la escalada, sino a realizar vías en el gimnasio de casa. Aunque pequeños, estos gimnasios caseros suelen ser muy efectivos, particularmente por su conveniencia. El entrenar en casa elimina el tiempo de viaje al gimnasio y te permite hacer muchas otras cosas mientras descansas entre una serie y otra. Así que, si la falta de tiempo te ha mantenido alejado de la pared de escalada, ¡trae la pared a ti!

En este capítulo tienes cuatro tipos diferentes de gimnasios caseros, desde una pared de ángulo ajustable de 250.000 pesetas aproximadamente hasta un tabla de entrenamiento para dedos de 9.000 pesetas. No importa la cantidad de tiempo o dinero que tengas disponible, podrías estar escalando en tu casa en cuestión de horas o días.

Deja de pensarlo, y empieza a hacerlo. Los planos de las siguientes páginas te pondrán en el camino y, sobre todo, improvisa.

### LA CASA DEL DOLOR

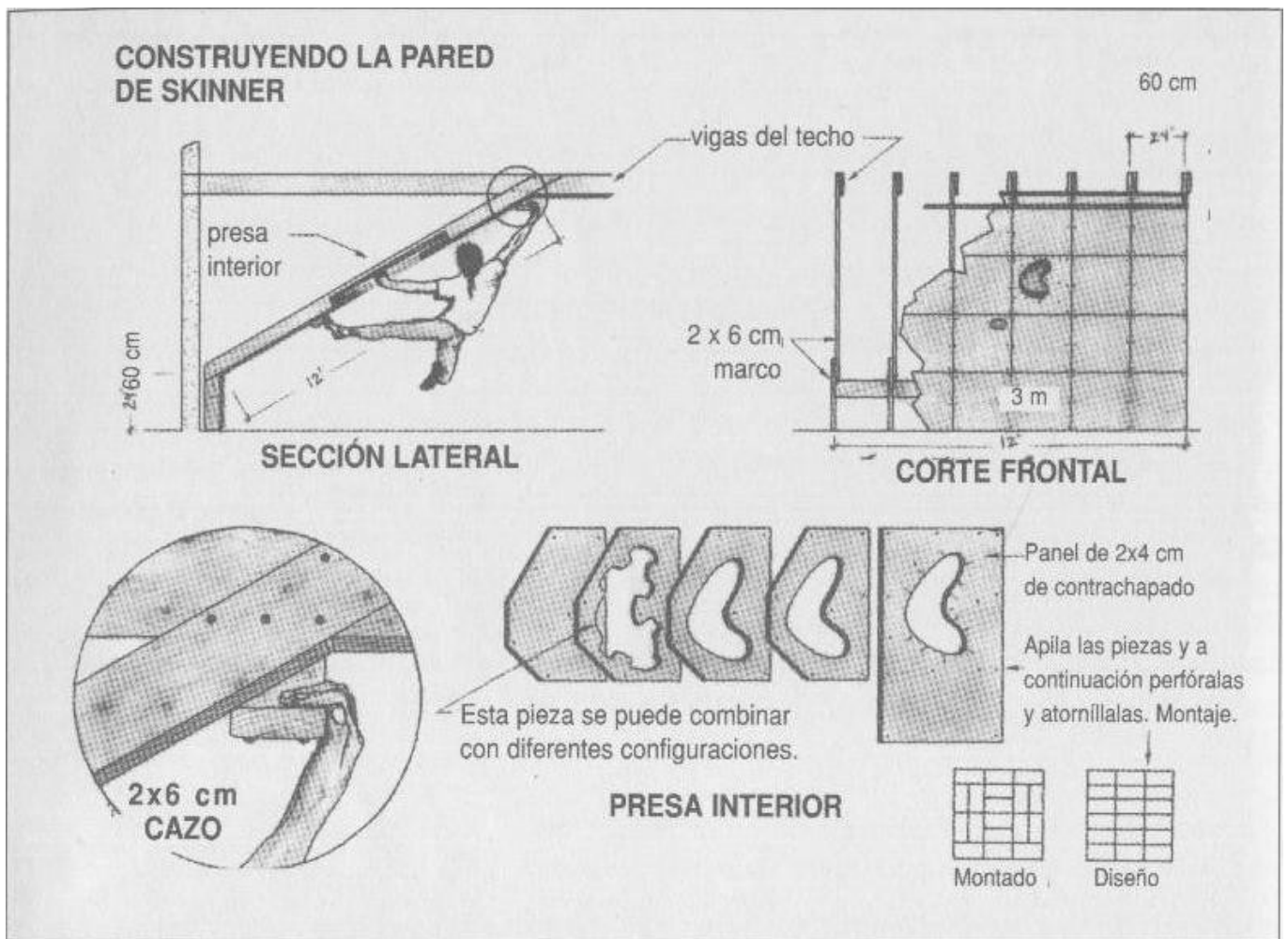


*Dos imágenes de la personal "casa del dolor" de Todd Skinner la pared de boulder de su casa en Laramie Wyoming.*

### **Todd Skinner**

La parte más importante de todo buen programa de entrenamiento implica hacer mucho boulder. Por tanto, si no tienes una pared o un rocódromo cerca o si ha llegado el invierno. entonces piensa en construir una habitación para practicar boulder.

Mi habitación de boulder tiene cientos de presas permanentes (sí, permanentes) y se concentra en 3 metros por 3 metros, con una inclinación de 60 grados con respecto a la pared vertical con el 80 por ciento de presas de madera y el 20 por ciento de "cantos" tipo Yaniro. Cada presa tiene su nombre. Esto me permite evitar el hacer un movimiento sin objetivo, y facilita la memorización de los problemas de boulder. Brian Pederson diseñó la habitación, Brian es un escalador de Wisconsin, que posee el mayor gimnasio privado de los EE.UU, conocido como "la Granja", diseñado y construido también por él.



Mi gimnasio entero se montó en dos días y noches llenas de café. Lo mejor del esfuerzo fue cuando Brian agotado y borracho de café, quitó el candado del aserradero a las 2:30 a.m. del segundo día y empezó a utilizar la sierra como si fuera un lápiz con el que diseñara las paredes. (¡Ni lo intentes!) El resto salió en estampida, ¡pero el resultado fue una habitación de boulder fuera de serie!

Debería mencionar que encontré algunos problemas para asegurarme de que mi habitación de boulder estaba perfectamente aislada, bien iluminada y completamente acolchada -¡un atractivo destino! No sólo me hace que pase más tiempo en ella, es más fácil reclutar a otros escaidores que añadan energía y entusiasmo.

### La Teoría

Para las rutas desplomadas de moda en los 90, ¡la potencia lo es TODO! Si posees la potencia necesaria para hacer los movimientos de una vía, tienes una buena oportunidad de conseguirla. La resistencia y la técnica son importantes, sin embargo, a menudo resulta tan sólo cuestión de pura potencia, ¡así que, más te vale que entres de acuerdo con ello!

La mejor manera de desarrollar una potencia aplicable es concentrándose en problemas de boulder cortos y brutales. Yo no veo el desplome para entrenar que hay en mi pared como si fuera el de un rocódromo, sino como si fuera el de un boulder de verdad. El objetivo es crear rutas explosivas de mucha intensidad que no duren más de 15 segundos y que tengan puntos de arranque y de fin concretos - por lo general un cazo en la parte superior de la pared. Este método hace que la mente considere que el problema de boulder tiene un final, y que el enfoque y la concentración se deben mantener hasta que éste se ha terminado.

La permanencia de las presas es por dos razones: 1) como en un boulder de verdad, los problemas en la pared deberían evolucionar a lo largo de meses e incluso años. Con el tiempo, aparecerán secuencias que

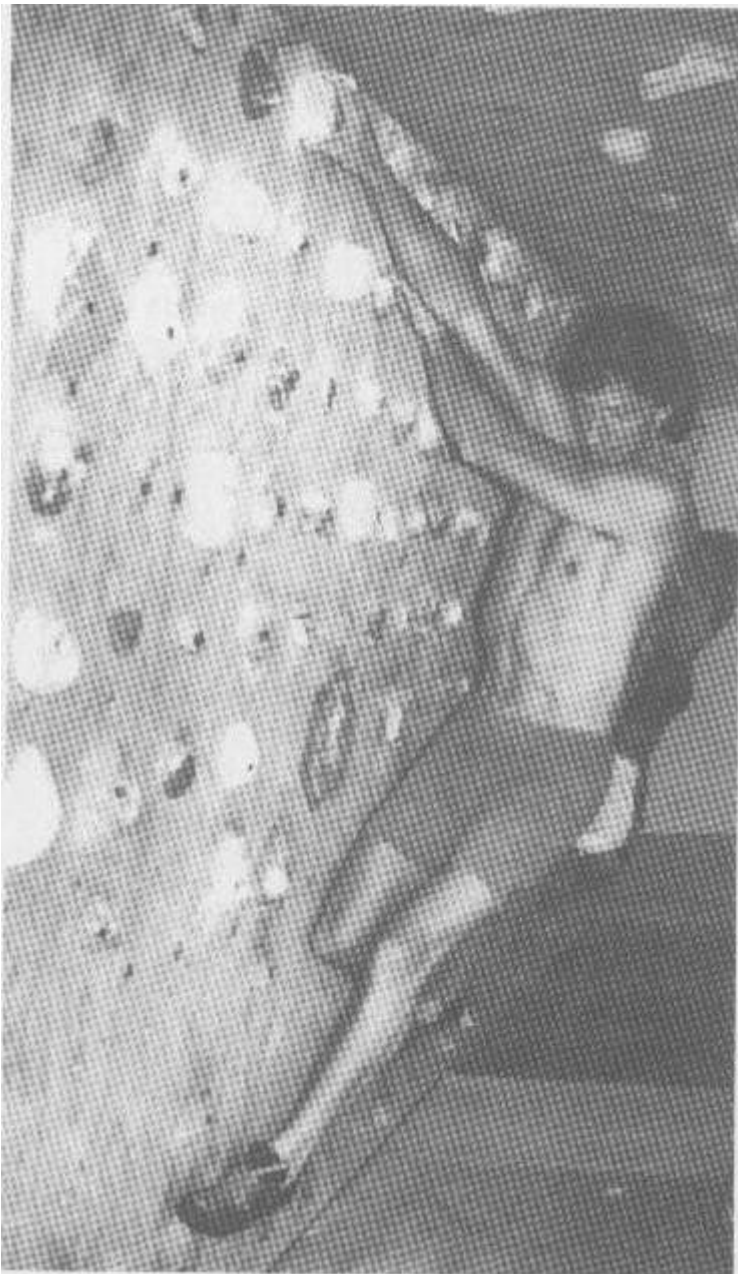
nunca habrías imaginado antes; 2) se necesita mucho tiempo para encadenar, o realizar una secuencia, de la mayoría de tus problemas más difíciles. Solamente con esto conseguirás imitar las vías más duras de las paredes -¡rutas que poseen muchos problemas de boulder desesperados que puedes tardar meses o incluso años en hacer!

### **CÓMO CONSTRUIR LA CAJA DE SKINNER**

- Utiliza tan sólo contrachapado de 1,9 centímetros ¡No seas tacaño y utilices uno de 1,5 centímetros!
- Coloca presas de madera hechas a mano con tornillos de ladrillo y PL-400 SUBFLOOR GLUE. ¡Asegúrate de que son a prueba de bomba!
- Añade a las presas modulares palomillas a modo de anclaje y de manera arbitraria. Ajusta dos palomillas por lo meno por cada metro cuadrado de pared de escalada.
- Que uno de los paneles de pared de 4x4 sea fácil de mover. Esto te permitirá un fácil acceso a la parte de atrás de tu pared para colocar más palomillas.
- ¡Calienta bien y venda todo< tus dedos antes de cada sesión en la pared!

### **El Entrenamiento**

Generalmente pasamos cerca de una hora calentando antes de probar los problemas más difíciles. Cuando estamos listos para empezar a hacer boulder en serio, aplicamos la misma forma de aproximación que se utiliza en un boulder de verdad. Cada escalador coge un turno y solamente hay un escalador en la pared cada vez. Cada problema se define por cuál mano toca cuál presa, y por cuál de los pies se puede o no usar para apoyarse. Las sesiones se endurecen progresivamente hasta que el 80% de los problemas se realizan en "estilo de campo" (sin pies) - ¡definitivamente una rutina que no es para principiantes!



*Rus Clune terminando una travesía en su pared desplomable de 8 metros*

El entrenamiento completo dura varias horas, pero a éste lo normal es que le sigan dos días enteros de descanso. Además, no te olvides de reforzar tus dedos con esparadrapo antes de participar en este entrenamiento de potencia tan salvaje. Y recuerda: ¡juega duro, sueña a lo grande, concéntrate y entrena como si fuera tu último día!

## **LA CASA DE ESTILO**

### **Cómo Construir un Rocódromo Casero Ajustable**

#### **Russ Clune**

Admítelo, No importa dónde vivas, la calidad del tiempo de escalada en las paredes se estropeará por culpa del mal tiempo.

En los primeros días de entusiasmo juvenil, hubiera subido a los Gunks sin importarme lo que la Madre Naturaleza me deparaba. Ahora que soy más viejo y sensato, y con unas presas artificiales siempre a



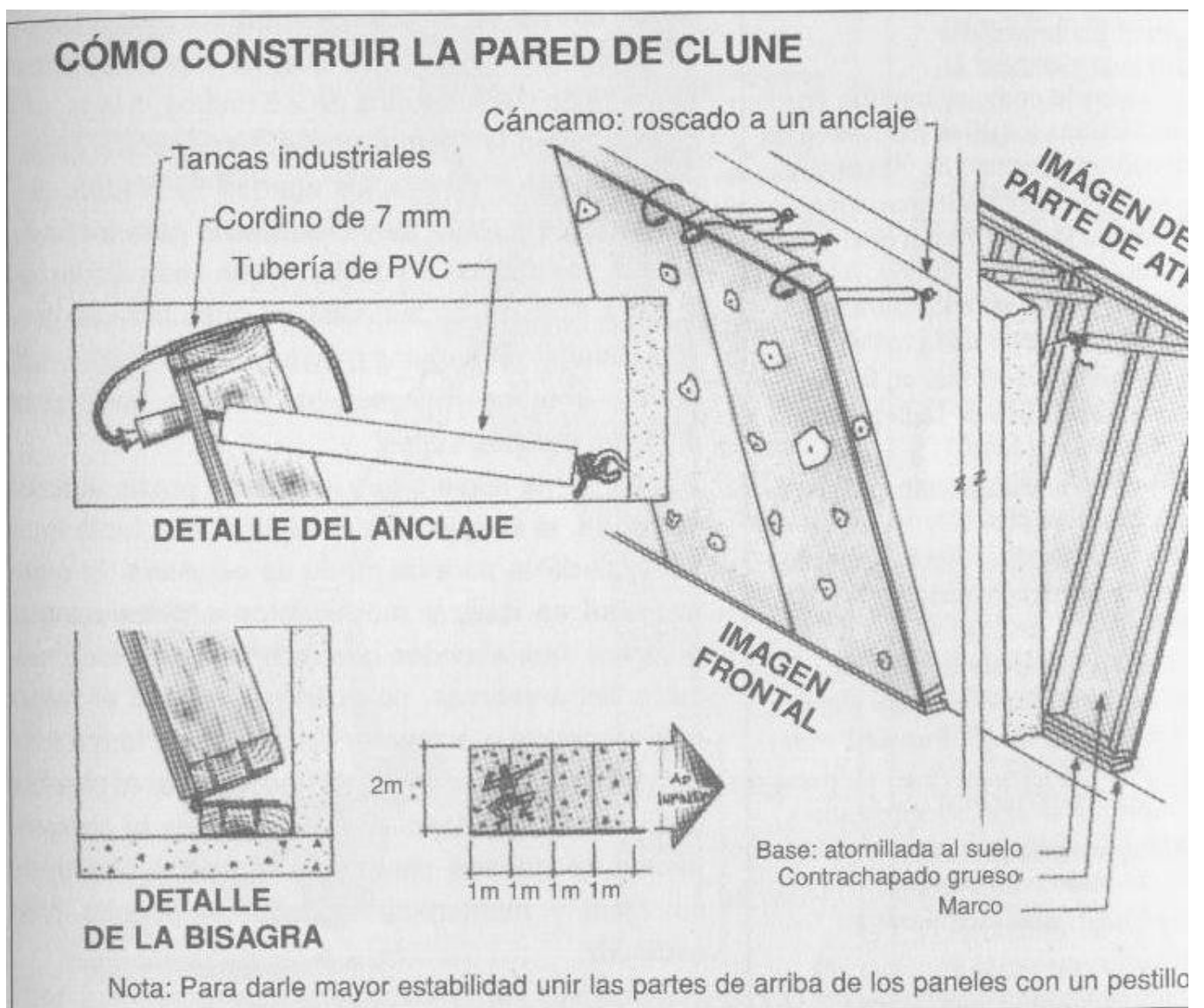
mano, es obvio que constituye una mejor elección una pared artificial de escalada. Un muro en casa garantiza un entrenamiento fuerte y divertido en un ambiente seguro, a cualquier hora del día o de la noche.

Disponía de un garage de dos plazas para hacer con él lo que quisiera. Trabajé con Martin Trumbaer, un carpintero local y escalador, para diseñar una pared en la que se pudieran cambiar los ángulos. A Marty se le ocurrió una solución sencilla y elegante: unos pasadores. Este diseño permite que se pueda mover cada panel individualmente en cuestión de segundos.

Además de la ajustabilidad, otra clave importante para no aburrirse de la pared son las presas - consigue un montón de ellas. Nosotros tenemos palomillas insertadas en un sistema de paneles de 20 centímetros. Si tuviéramos que hacerlo de nuevo, tendría muchas más. ¡Nunca puedes poseer demasiadas presas! Nosotros tenemos cerca de 700 en nuestra pared, y todavía sigo comprando más.

Al final, lo que construyas se verá condicionado por el espacio del que dispongas. Nosotros disponemos de unos 105 metros cuadrados de suelo para trabajar con él, y 212 metros cuadrados de pared que se rompe en 84 metros cuadrados de pared diagonal ajustable, 84 metros cuadrados de techo horizontal, 28 metros cuadrados de pared vertical y 16 metros cuadrados de pared con una inclinación de 135°. Lo único que nos falta para nuestro gusto es más altura.

Utiliza tu espacio sabiamente y pasa todo el tiempo que necesites planeando el diseño antes de empezar a construir. El hablar con otras personas que ya dispongan de una pared interior para saber qué es lo que más les gusta o qué cambiarían es una buena idea. Por la misma razón, no tengas miedo a experimentar e inventar, puede que así consigas un mejor equipamiento que el nuestro.



## **TABLA MORTAL -TABLA CAMPUS**

Después de que Tony Yaniro la introdujera por primera vez en 1984 en el vídeo "-On the Rocks", la tabla mortal o "máquina" como se la llamó entonces, se convirtió en un ejercicio indispensable para unos pocos de los escaladores más fuertes de California.

Sorprendentemente, este aparato no se llegó a implantar en muchos sitios, pese a que es tan fácil de construir como agradable de emplear, además de muy específico. Puede que haya sido por el nombre...

La Tabla Mortal consiste simplemente en una plancha de 4,5 metros en la que se atornillan unos trozos de madera horizontal a modo de agarres. La tabla se utiliza sobre todo en el exterior, donde se puede apoyar en la rama de un árbol para trabajar en diferentes ángulos, aunque, se puede construir una versión más pequeña de 2,5 metros, a la que se conoce como la Tabla Campus, para utilizar dentro de casa. Por el diseño, los agarres de madera son muy suaves y están muy bien lijados para tratar en todo lo posible que no duelan y que sean fáciles de agarrar. Esto es fundamental, ya que utilizarás esta Tabla Mortal en ángulos muy inclinados (120 ó 130 grados son los mejores), ¡y tendrás que hacer muchas, muchas series!

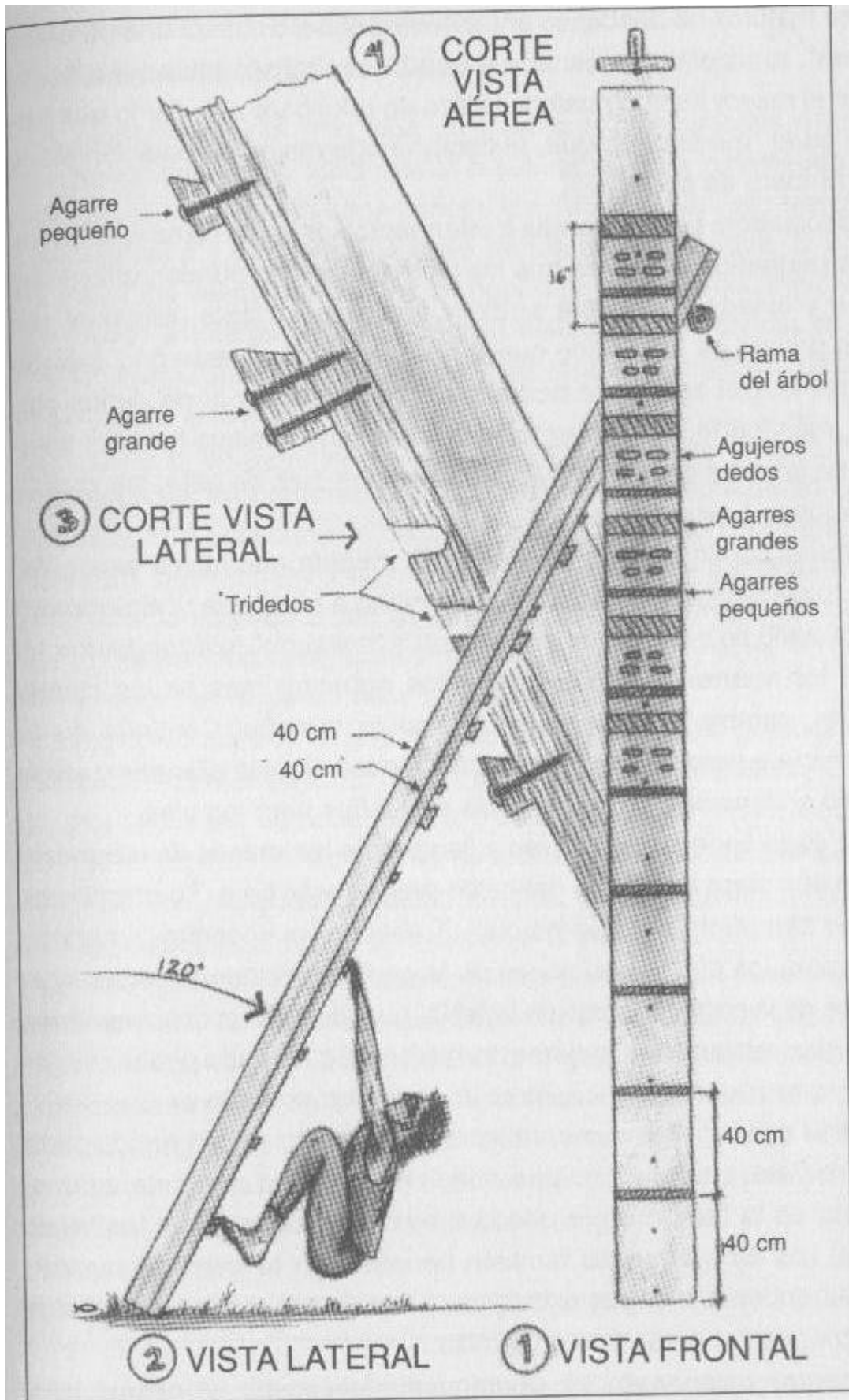
Además, te sugiero que le añadas pocos agarres de resina, si es que añades alguno, a la tabla mortal - guárdalos para un pared de escalada. El objetivo aquí es realizar movimientos simples aunque potentes, que ahonden profundamente en los músculos del antebrazo, no pulir tu habilidad al hacer una secuencia o al agarrar las presas de forma irregular. Deberías ser capaz de desconectar el cerebro cada vez que trabajes en la tabla. Toda tu concentración se debería centrar en aguantar una serie completa y mantenerte colgado un poquito más cada vez.

Como ves, la única muerte que provocará esta tabla será "¡la muerte de la debilidad de los antebrazos!" Los escaladores que están empezando y los de nivel intermedio pueden utilizarlo para mejorar la resistencia de los antebrazos, y los escaladores expertos pueden desarrollar una potencia de dedos radical aparte de más resistencia. así que, ¡a trabajar!

### **CÓMO CONSTRUIR UNA PARED DESPLOMABLE Y REGULABLE**

1. Atornilla una plancha de 2x4 ni a lo largo de la base de la pared.
2. Si tu garage tiene un techo estándar de 2,5 metros, tendrás que cortar unos cuantos centímetros del largo de cada una de las planchas de contrachapado para que encajen bien (pensando en una tabla para el suelo).
3. Empieza por encajar el contrachapado como se muestra en el cuadro. Utiliza tornillos para pared de 5 cm con un intervalo de 30 cm.
4. Haz agujeros para las tuercas en el contrachapado cada 20 cm o, si lo prefieres, de forma arbitraria. A continuación remacha los tornillos por la parte de atrás de la tabla.
5. Haz un agujero de 9 mm en las dos esquinas superiores de cada plancha para el cordino.
6. Coloca las planchas terminadas juntas y boca abajo en el suelo.
7. Ajusta unas bisagras al final de cada plancha de contrachapado y después al suelo.
8. Fija una argolla a los tacos de la pared del garage, a 15 cm del techo.
9. Ata a la argolla un cordino de 7 mm.
10. Eleva las planchas del suelo y pasa el cordón por el agujero apropiado y sujétalo con una tanca industrial de acero, un nudo o un pasador.
11. Monta tus presas modulares y ¡a escalar!

**Notas adicionales:** Para una mayor estabilidad puedes colocar un pestillo o bisagra para juntar bien los paneles. Si piensas utilizar la pared la mayor parte del tiempo en un ángulo determinado, también puedes pasar por cada uno de los cordones un tubo de PVC del largo adecuado para prevenir cualquier balanceo.



## **CÓMO CONSTRUIR UNA TABLA MORTAL**

### **Preparación de las Tiras**

1. Corta 10 regletas pequeñas (3 cm) y 10 grandes (6 cm) de la anchura de la tabla.
2. Recórtalas 30 grados y lija uno de los bordes de cada regleta para conseguir un agarre positivo.

### **Montando las Regletas y Taladrando Cazos**

1. Monta las regletas en intervalos de 40 cm tornillos largos y pegamento.
2. Coloca los agarres pequeños en la parte más baja. Instala los grandes empezando a partir de 2 metros.
3. Perfora 2 o 3 tridedos cada 40 cm. Estos deberían tener como poco una profundidad de 3 cm y estar bien redondeados.

### **Montando una Tabla Segura**

1. Atornilla en lo alto de la tabla un reborde de 2x4 cm por la parte de atrás.

## **Entrenamiento de Resistencia**

Como siempre, empieza con 10/15 minutos de calentamiento a base de algunas dominadas, series de calentamiento (utilizando solamente los agarres pequeños), estiramientos y masaje deportivo. La parte central del entrenamiento serán tres series a tope hasta el agotamiento, con diez minutos de descanso entre serie y serie. En cada uno de estos "quemés", tu objetivo es escalar de arriba a abajo la tabla (una serie) durante el mayor tiempo posible. Utiliza un reloj para calcular lo que tardas en cada "queme", ya que, el tiempo mide mejor la condición física que el número de series.

Los escaladores principiantes e intermedios deberían empezar en los agarres pequeños, mientras que los más avanzados pueden utilizar las regletas y bidedos. Muévete arriba y abajo de la tabla utilizando tan sólo las presas de la medida que hayas escogido. Puede que quieras comenzar con el agarre de dedos en arco y cambiar al de dedos colgantes, más fuerte, cuando empieces a cansarte. Coloca tus pies solamente en las tiras pequeñas, y olvídate de los pies de gato, las zapatillas funcionan bastante bien.

Haz todas las series que puedas en la medida que hayas escogido. Mezcla tu secuencia "acoplando" (cada mano a un agarre), "alternando" (como cuando se sube por una escalera) y "saltando" (utilizando uno sí, uno no) los agarres. Cuando no puedas aguantar más en los cantos pequeños, cambia a los agarres de mayor tamaño. Continúa de la misma manera pero, ahora, agarra tan sólo los apoyos grandes y sigue utilizando solamente las presas más pequeños para los pies.

Acaba cada serie soltando bien y llenándote las manos de magnesio mientras aún sigues colgado del canto grande más bajo. Tu objetivo es recuperar algo de tu energía perdida. Trabaja para encontrar emplazamientos para los pies y posiciones de la cadera, en los pequeños agarres cerca de la parte de abajo de la tabla, que faciliten un descanso más eficaz. Estas relajaciones te demostrarán hasta qué grado puedes llegar a recuperarte cuando te encuentres en la misma posición en una vía.

A medida que la fatiga aumenta, aprenderás a hacer más rápido cada serie para tratar de volver a la posición de descanso antes de agarrarte. Esta es la "zona" en la que la mejora física comienza, así que, ¡aguanta! Las últimas series también beneficiarán tu fortaleza mental, porque aprenderás a seguir escalando a través del creciente malestar de una congestión de brazos enfermiza.

Finalmente, alcanzarás el agotamiento muscular y necesitarás bajarte de la tabla y relajarte. Ten cuidado de no llegar al agotamiento mientras estás en la parte más alta de la tabla. Cuando dudes, trabaja medias series según te acercas al fallo muscular. Apunta el tiempo que ha durado tu primera serie o "queme". Descansa durante diez minutos o así y continúa con el segundo de los tres "quemés" que tienes que hacer.

## **Entrenamiento de Potencia Un Entrenamiento de Campo**

La potencia mejora más con un trabajo explosivo corto e intenso. Esto se consigue en la tabla mortal al subirla sin pies, o haciendo CAMPUSING, como también se le conoce a este ejercicio. Este ejercicio es muy avanzado y requiere una base de fuerza significativa. Si no puedes hacer las veinte dominadas de rigor o un bloqueo completo con un solo brazo, entonces abstente de esta variación del ejercicio. Si pasas el "test" asegúrate de calentar bien y de vendar la primera articulación de tus dedos antes de empezar.

Como en el entrenamiento de resistencia, empieza por los agarres más pequeños las primeras series. Sube por la tabla utilizando tan sólo tus manos y a continuación baja con la ayuda de los pies para mayor seguridad. Debido a la naturaleza tan intensa de este ejercicio, muchos de los que lo usan se bajan de la tabla y se detienen al final de cada vuelta. Descansa durante varios minutos entre serie y serie. Tu objetivo a largo plazo es llegar a hacer 10 series.

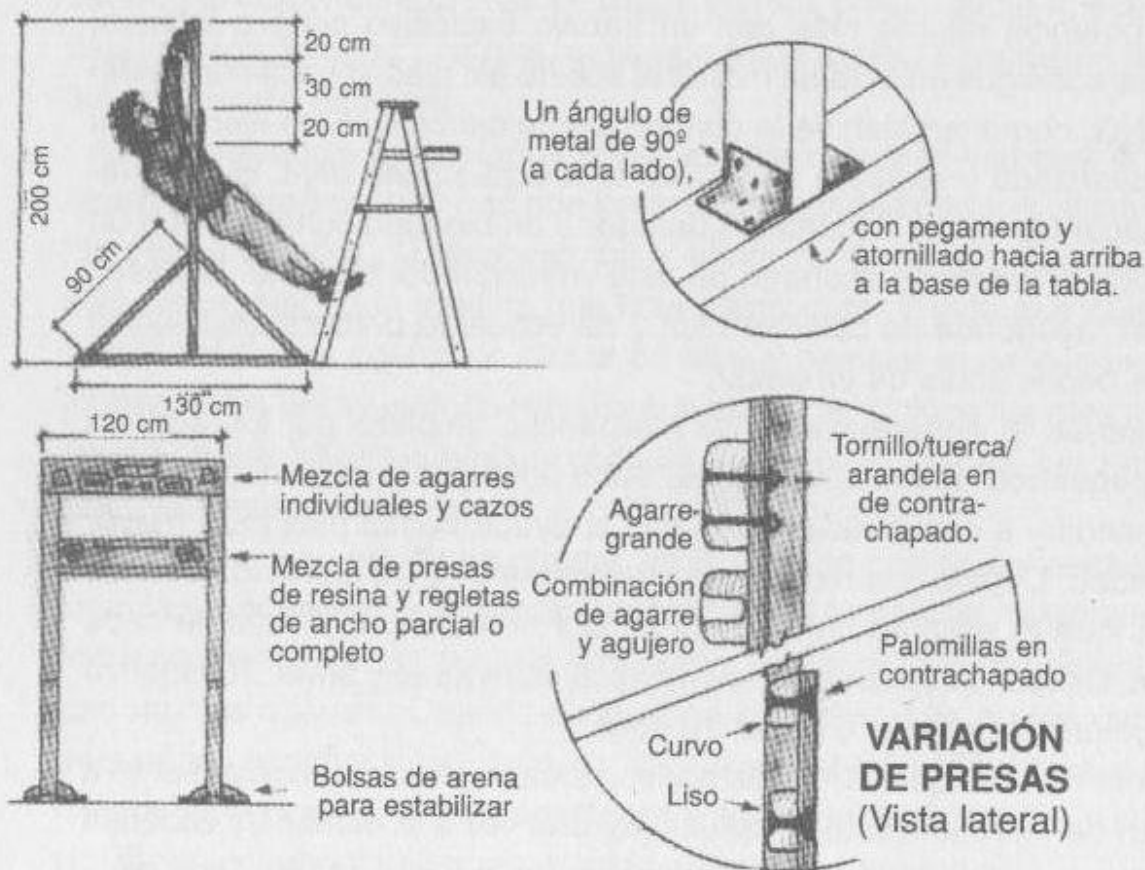
Como con cualquier ejercicio nuevo, querrás añadirlo gradualmente a tu plan de entrenamiento. Empieza por una vez a la semana y continúa con dos veces por semana (siempre que no se haya desarrollado cualquier dolor repentino). Acuérdate de reforzar siempre las vainas de los tendones con esparadrapo como medida de precaución, y descansa unas cuantas semanas de este ejercicio al primer síntoma de lesión.

El paso más difícil puede que sea el de encontrar un buen lugar para poner la tabla. Lo mejor es apoyarlo contra las vigas de soporte más altas de un garaje: un árbol alto con una gran rama es lo más común. Examina las partes de atrás de las casas de tus vecinos y amigos. Cuando encuentres un buen árbol, ata la parte más alta de la tabla de manera que no se mueva mientras la estás utilizando ¡ni salga volando durante el próximo huracán! Diviértete y a agarrotarte.

## **EL "MADERITO"**

Este pequeño, aunque efectivo, "maderito" de entrenamiento será de gran interés para ti, si vives en un apartamento. Nunca más dejarás de hacer un entrenamiento específico en casa por no tener un garaje o un sótano, porque este maderito para el entrenamiento de dedos ¡puede ponerse en cualquier sitio! Mucho mejor aún, se queda sólo de pie, así que no tendrás que tocar las paredes o el techo del apartamento ¡para enfrentarte después con la ira de tu casero!

## CONSTRUYENDO EL MADERITO



*El maderito que se muestra más abajo es mucho más que una tabla de entrenamiento. Este instrumento te facilitará, con perdón de los tendones, el poder hacer movimientos, para desarrollar la resistencia de los dedos, brazos y espalda, similares a los que te encuentras en un extraplomo.*

Para utilizar el maderito apoya los dedos de los pies en un cajón o en un escalón de una escalera, colocada a varios centímetros por detrás de la estructura. Empezando con ambas manos en la tabla más baja, mueve alternativamente las manos arriba y abajo entre los dos niveles de presas. Controla la intensidad del movimiento alejando o acercando a la tabla el apoyo de los pies. Tu objetivo es hacer varias series largas de 4 a 10 minutos, con 10 ó 15 minutos de descanso entre serie y serie. Además de mejorar la resistencia, aprenderás a descansar en posiciones muy extraplomadas, practicar algún punto muerto ocasional ¡y desarrollar la fortaleza mental necesaria para continuar a pesar del creciente malestar muscular!

### SUPLEMENTOS NECESARIOS PARA CONSTRUIR EL MADERITO

Cuatro - 2x4 por 280 cm; tratadas al horno, si pesas más de 70 kg sustituir por:

Dos - 4x4 para los soportes verticales

25 - 3.8 cm para unir las horizontales y el ángulo de metal.

Cuatro ángulos de metal de 90"

Cuatro piezas de 1.9 cm de contrachapado para las horizontales (aprox. 20 x 120 cm)

Un bote de cola de carpintero

## **Cómo Construir el Maderito**

Para construir este aparato sólo se precisan unas cuantas horas de trabajo y una modesta cantidad de dinero. Ni siquiera necesitas comprar una tabla de dedos tradicional para acoplarla - por lo general son demasiado rudas para la piel si se utilizan repetidamente en series de larga duración. Los apoyos de madera hechos a mano son, sin discusión, lo mejor. De hecho, algunos de los mejores escaladores europeos se mueren por entrenar con los agarres de madera, porque les deja trabajar durante más tiempo y más fuerte.

Primero fabrica las dos horizontales que te servirán como agarres. Como he dicho anteriormente una variedad de apoyos de madera atornillados y pegados al contrachapado de 1.9 centímetros es lo mejor. Utiliza sobre todo bloques de madera del tamaño de una baraja de cartas. Los apoyos pequeños deberían ser de 1.9 centímetros de profundidad y los grandes de 3.8 centímetros. Para hacer apoyos para dos, tres y cuatro dedos, varía el ancho.

También haz dos presas de pinza para cada tabla. Los bloques en forma de trapecio (7.5 centímetros en la parte de arriba y 11.5 en la de abajo) son los que mejor funcionan. Querrás hacer un buen cazo en la parte más alta de cada tabla, así como taladrar unos cuantos huecos para dos o tres dedos. Lija y talla todos los apoyos para eliminar bordes dolorosos y puntiagudos. Si quieres, añade unas cuantas presas de resina a las horizontales. Como éstas se pueden rotar, ofrecen una variedad adicional. Utiliza un papel de lija más duro para volver a hacer rugosos las presas si empiezan a pulirse por utilizarlos mucho.

Una vez que hayas cortado las piezas más grandes busca alguien que te ayude a sujetarlas mientras las atornillas. Mete una cantidad moderada de pegamento en cada junta, mientras las atornillas para cerrarlas. Esto reduce significativamente cualquier balanceo que puedas experimentar cuando utilices el maderito. Deja que se seque durante 24 horas antes de empezar a utilizarlo. También, algo pesado, como un peso de 10 kilos, colocado en las tablas del suelo ayudará a asegurar el maderito cuando hagas movimientos bruscos.

Recuerda que, este aparato es para entrenar la resistencia no la potencia. Intenta que cada serie dure una o dos de tus canciones favoritas (porque tendrás puesta música ¿no?), y a continuación descansa durante otras dos o tres. Utiliza siempre tus pies para aguantar parte de tu peso. Intenta darte cuenta de cómo el cambiar tu peso de posición afecta tus movimientos y descansos. Entrena secuencias rápidas, subida lentas, descansos con los brazos rectos, etc. Emplea tu imaginación y ¡a por un agarrotamiento brutal!

## **TODAS LAS PRESAS QUE EXISTEN**

### **Un Repaso a Todas las Presas Modulares**

#### **Jonathan Houck**

Una nueva fiebre se está extendiendo entre los escaladores. Aparece en garajes, sótanos y en las esquinas de cuartos con poca luz. Un equipo estéreo dispara música heavy, un fanático se mueve por el aire repleto de magnesio, y tus compañeros te animan cuando traccionas en tu pared casera en busca del agarrotamiento perfecto.

Los muros de entrenamiento están surgiendo por todos lados y en todos los tamaños y formas -¡coge la ola! Si construyes una pared, las presas que elijas serán las que más influyan en las veces que trabajes en ella, la cantidad de tiempo y lo mentalizado que estés acerca de tu entrenamiento. Aquí tienes detallado un repaso objetivo de 14 fabricantes de presas de los Estados Unidos; de manera que puedas equiparte con las mejores presas y te olvides de las no tan buenas.



*El mundo de las presas artificiales ha cambiado el entrenamiento de los escaladores de todo el mundo. Johnathan Houck calentando sus músculos. Colorado. Foto: Vincent Fasano*

## **Acerca del Repaso**

En los últimos tres meses hemos pasado muchas horas escalando en las presas más recientes presentadas por los fabricantes. Además, mi experiencia como diseñador de vías en el gimnasio Paradise Rock de Colorado y en diversas competiciones, me ha permitido desarrollar una buena percepción acerca de los pros y contras de las presas más variadas disponibles. Aunque, debería destacar que este repaso refleja un consenso de opiniones entre las que se incluyen la mía, la de Eric Hörst y la de nuestros compañeros de escalada.

Con el rápido crecimiento de la escalada en interiores, hemos visto como aumentaba el número de empresas que fabrican presas, particularmente presas de roca de verdad. Como las presas de roca verdadera son significativamente diferentes de sus compañeras artificiales, hemos decidido repasarlas de forma separada. La diferencia más obvia entre las presas de plástico y las de roca verdadera es el precio: las de resina pueden costar el doble que una de roca. Pero recuerda que el tacto será dramáticamente diferente entre una presa de plástico de 1.000 pesetas y una de roca natural de 500.

## **Unos Cuantos Detalles sobre el Entrenamiento en Pared Artificial**

Cuando escales en una pared artificial ¡el aburrimiento será tu enemigo! Esto resulta especialmente cierto cuando se entrena en un rocódromo casero pequeño. Puedes conseguir más variedad de un par de formas. Primero, te recomiendo que compres un surtido de presas de diferentes fabricantes. La segunda forma de añadirle más variedad es cambiar de sitio tus presas de forma regular. Es como descubrir nuevos problemas de boulder cada pocas semanas.

Cuando se utilizan al aire libre, las presas de roca real aguantarán mejor las inclemencias meteorológicas y durarán más temporadas que las de resina, pero, aún así, te sugiero que incluyas un número significativo de presas de plástico en tu pared al aire libre por la variedad añadida que ofrecen. Otro detalle interesante es que las presas de roca de verdad son más agradables de agarrar en días calurosos, lo que resulta muy agradable, pero parecen cubitos de hielo en los días fríos, lo que no lo es tanto. La diferencia de temperatura se debe a que la roca es un excelente conductor del calor, mientras que el plástico actúa como



aislante.

Cuando estés montando las presas procura no apretarlas demasiado, para evitar que se agrieten, o incluso se rompan (en especial las más pequeñas). Cuando tus presas se llenen de magnesio o se manchen demasiado con la goma de pie de gato, dales un buen cepillado, lávalas con jabón y agua caliente o mételas en el lavavajillas.

### **Comprando Presas**

Mucha gente compra juegos de presas de 10 a 30 unidades para ahorrar algo de dinero. Sí, lo más normal es que te ahorres así un 10%, sin embargo, por lo general tienes que soportar algunas presas que no te gustan demasiado. Creo que es mejor adquirir las presas individualmente, porque así puedes seleccionarlas pensando en tus objetivos específicos de entrenamiento; como mejorar la tracción en los monodedos, fortalecerte sobre los "romos" y la resistencia en las pinzas. Seguro que gastas un poco más de dinero, ¡pero los resultados valen la pena!

### **Repaso de las Presas de Resina**

A continuación enumeramos los fabricantes más conocidos entre los escaladores de competición. Recordamos al lector que no todas estas marcas están presentes en España, por lo que conviene informarse igualmente en los establecimientos especializados de nuestro país.



*(En el sentido de las agujas del reloj desde la parte superior izquierda) Climb It!, Entre Prise, Metolius y Nicros.*

### **CLIMB-IT! (USA)**

La compañía Climb It! de Jim Karn ofrece muy buenas características en un producto bien terminado. La textura te lleva por sí sola a aumentar la duración de las sesiones y el tacto resulta muy agradable sin ser demasiado doloroso o resbaladizo. Todas las formas tienen las esquinas redondeadas, lo que es agradable y bueno para los tendones. Incluso han sacado un tornillo hundido que te obliga a utilizar la presa y no el tornillo. Las formas romas y los agujeros están muy bien hechos y sobresalen de la serie.

Para 1996 Climb IV presenta siete nuevas Theme Paks diseñados por Karn que incluyen curvas, apoyos de pie, pinzas, bolos, regletas, presas interiores y monodedos. Los Theme Paks son una idea genial, especialmente para compradores por correo que quieren saber exactamente qué es lo que les llegará. Además en 1995 mantén los ojos abiertos para los nuevos diseños de Climb It! firmados por el conocido diseñador de rutas Mike Pont.

Por encima de todo, Climb It! ofrece unas formas bien pensadas y una textura de larga duración. A un precio sensato (aunque por encima de la media) bien lo valen. Climb It!: 4121 Redwood Ave., Suite 102, Los Angeles, CA 90066; (310) 823-1652

### **ENTRE FRISE (Francia)**

Estos chicos son como el Fred Beckey del mundo de las presa modulares - llevan en el mercado desde hace mucho tiempo. Si alguna vez has escalado en plástico, sin duda te habrás agarrado a alguna presa como Training, Shop, Animal, P.E. o S.N. ¡Estos agarres están por todos lados!

Su última oferta son las series Gym que contienen cerca de 100 nuevas formas divididas aproximadamente en cinco juegos de 20 presas. Estos agarres bien diseñados tienen la texturapopular, Entre Prise, que es bastante agradable para la piel, sin llegar a ser pulidas o grasientas. Una pieza contra las rotaciones en la parte de atrás ayuda a prevenir que resbale. Acaban de aparecer en el mercado las nuevas líneas de presas diseñadas por Lynn Hill, Bobbi Bensman y el extraordinario escalador francés François Legrand.

Como análisis final, Entre Prise ofrece tal variedad, casi 300 diseños, que resulta difícil no encontrar alguna forma que se ajuste a tus necesidades. Posiblemente lo único negativo de unas cuantas de las formas son algunos bordes puntiagudos como consecuencia de una curvatura de radio demasiado pequeña. De cualquier forma, Entre Prise dispone de un excelente producto con formas de calidad, textura agradable e ideas fresca.

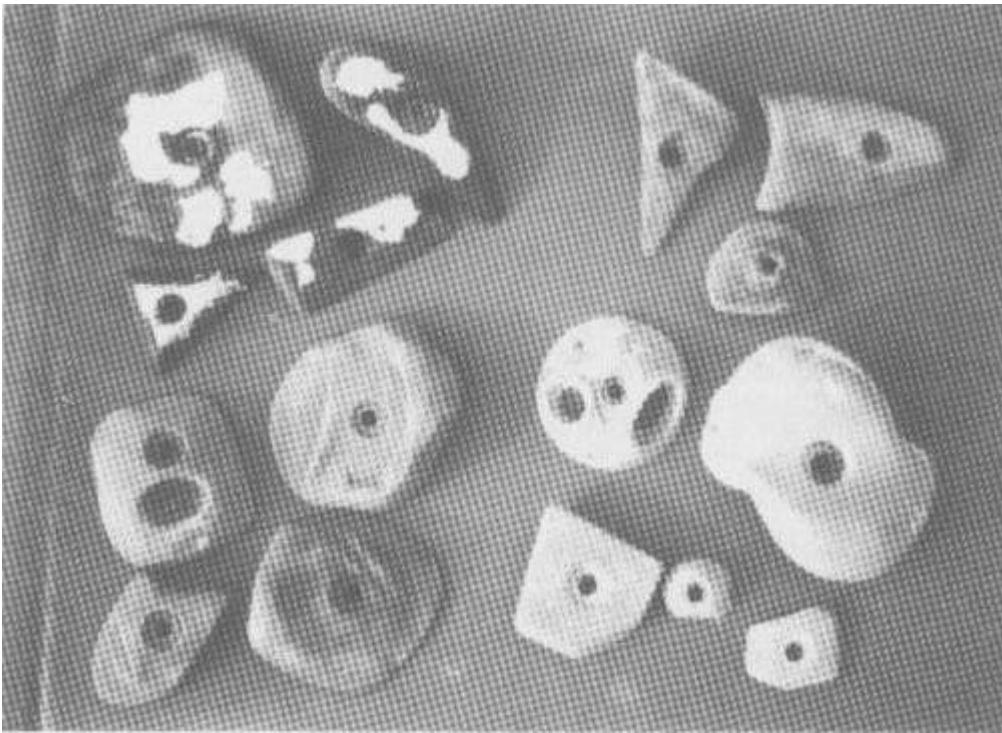
### **METOLIUS (USA)**

Metolius es famoso desde hace mucho tiempo por su extensa línea de presas de plástico que incluyen Micros (pequeñas), Modular (medianas), y Macros (grandes). La mayoría de sus diseños son tan clásicos como bien apreciados en todo el mundo.

Para los principiantes, Metolius ahora ofrece 140 formas completamente nuevas en los tamaños mencionados anteriormente más los bidedos. Los materiales y el "aspecto" parecen ser iguales que los antiguos, sin embargo, el "tacto" es muy diferente. Se ha empleado una textura nueva y notablemente menos "agresiva", haciendo que estas presas sean más agradables de usar tanto recién salidas de la caja como durante largas sesiones de entrenamiento.

La línea de "agujeros" consta de 25 diseños diferentes -15 estándar de Metolius y 10 más de Franklin- que van desde pequeños agarres a profundas asas. Las ventajas que conlleva el utilizarlos; el añadir una mayor variedad y el gran parecido que tienen con la roca natural debido al hecho de que el apoyo está hundido en la pared como la cal (sosa cáustica) o la resina proyectada.

Finalmente, debería destacar que no hay que perder de vista las series de "cazos" de Metolius.



*La estrella de la revitalizada línea de presa Metolius son las 120 formas adicionales diseñadas por el siempre poderoso Scott Franklin. Las presas de Franklin vienen en los tres tamaños estándar de Metolius y regletas, así como en dos nuevas formas: Microns (diminutas) y Mondos (enormes - hay que verlas para creerlas). La mayoría de las formas de Franklin están claramente diseñadas con las sesiones de entrenamiento para la potencia de agarre en mente, ¡lo que hace feliz a este crítico! Todos los borcies están bien redondeados; la textura es extra fina y las formas parecen bien pensadas para poder utilizarse en todos los ángulos posibles. Incluso poseen un color nuevo dramático, una combinación de blanco y negro, lo que puede que explique el ligero aumento de precio. Resumiendo, ¡las formas de Franklin son la mejor novedad de este último año!*

## **NICROS (USA)**

Nicros capta tu atención nada más salir de la caja por cómo están coloreados. Una vez en la pared, ¡tus manos contarán el resto de la historia!

Las series Roof son los Nicros más grandes. Se caracterizan por una excelente comodidad debido a su textura fina y a su curvatura de radio amplia. Estas presas nunca te rajarán la piel, así que son perfectas para sesiones de entrenamiento largas. La serie Flathead consiste en presas pequeñas diseñadas para paredes verticales o ligeramente desplomadas. Su textura se "aplata" un poco y suelen ponerse resbaladizas con el tiempo. Las series D.E. están específicamente diseñadas por Doug Englekirk. La mayoría de éstas son curvas redondeadas que requieren una pinza continua -esto te ayudará a desarrollar tu fuerza de contacto. Sin embargo, estas presas también se pulen con el tiempo, lo que las hace aún más difíciles de agarrar.

Recientemente Nicros introdujo una novedosa línea de presas diseñada por Kurt Smith. Con un total de 60 formas, las presas de Smith se centran en el entrenamiento para agarres y bordes bien redondeados. Además estas presas se caracterizan por tener la mejor textura de todas las Nicros hasta la fecha, en una bonita combinación de blanco y negro entremezclado.

De entre todos, Nicros sobresale del resto. Esto se puede deber al hecho de que Nicros está constantemente investigando y experimentando con nuevos materiales y fórmulas. Si vas a comprarte tu primer juego de presas de plástico, te sugiero que empieces por un set de las presas de Kurt Smith. No solamente son nuestros Nicros favoritos, ¡probablemente sean nuestras presas favoritas del mercado!

Nicros: 2817 Sun Terrace, White Bear Lake, MN 55110; (612) 426-3878

## **RADHOLDS (USA)**

Si has escalado sobre las presas originales de Radwall, notarás en la línea actual mejoras en la textura y la suma de formas nuevas (fabricadas ahora por Radholds). Las nuevas series se dividen entre Slopers para entrenar los dedos colgantes, Smearicals para un trabajo de pies delicado, Fiddlers que son presas de formas estrafalarias y requieren mucha creatividad, Pockets (cuatro monodedos) y Monter Jugs para el entrenamiento en desplomes.

Las limitaciones de estos Radholds residen en sus formas todavía limitadas y en su textura variable que parece cambiar al azar de una presa a otra. aunque, Radholds ha hecho últimamente mejoras significativas sobre su línea original. Tienen un precio bastante razonable. Radholds: P.O. Box 87, Bozeman. MT 59771; (406) 585-7818.

## **STRAIGHT UP (USZAA)**

Straight presentó hace unos cuantos años la serie bien conocida Bolder Holds, y ahora tiene un total de 45 formas en esa línea original. La textura de estas presas es de alguna forma áspera, recién salidas de la caja, pero que se suaviza con algo de magnesio y tiempo.

Otras series de presas de Straight Up incluyen los Powerholds que consiste en 36 Diablos nuevos. Los Yaniro Powerholds que consta de 36 formas de agujeros, pinzas y presas muy romas diseñadas por el pionero del entrenamiento Tony Yaniro. Todas están muy agradablemente redondeadas y poseen una textura diseñada para super sesiones de entrenamiento. Estas presas nunca deberían desgarrar tu piel. Las presas Diablos tienen un diseño bulboso con un total de 30 formas diferentes y una textura magnífica; pueden utilizarse en paredes con una inclinación de 45 grados. Las tallas Regular y Enorme sirven muy bien como agarres en desplomes y techos y los precios no se pueden mejorar; algunas presas son un poco redundantes.

Lo último de la línea Straight Up son las presas Team - disponibles sólo para "miembros del equipo" (cualquiera puede formar parte, simplemente llama o escribe). Cada mes se presentan diez presas nuevas a precios muy asequibles. Por lo que hemos visto, los nuevos diseños siguen alcanzando el buen nivel establecido por esta compañía. Incluso han reclutado a Tod Skinner como nuevo miembro del equipo de diseño de Straight Up.

Straight Up (no aparece en las fotografías) produce de forma constante productos de buena calidad que son creativos y divertidos para escalar. Todas las presas son extremadamente ligeras y duraderas, así como de buen gusto. Straight Up : 5854 A Rawhide Ct., Boulder, CO 80302; (303) 440-3980.

## **U.S. SPORT STONE (USA)**

Recibimos estas presas en las últimas semanas del período de prueba. Recién salidas de la caja parecen grasosas y resbaladizas. Esto puede ser porque Sport Stones se fabrican con plástico reciclado, pero su textura parece que mejora con el tiempo y el magnesio.

Solamente hemos testado unas cuantas presas, y, aunque no eran muy originales, sí resultaban funcionales. La mayoría de los bordes estaban bien redondeados, haciéndolas bastante confortables para sesiones largas. Las presas también son muy ligeras y mejores que la media en el precio. U.S. Sport Stone: 2384 Alta Vista Dr., Vista, CA 92084; 1-800-862-5462.

## **VERTICAL CONCEPTS (USA)**

Con una buena textura y una creatividad por encima de la media, Vertical Concepts se ha abierto un hueco en el mercado de las presas. Tienen una serie extensiva de Krimpers con agujeros y regletas. También realizan un surtido de presas pequeñas (Micros), que son ideales para el entrenamiento sobre agarres estrechos en paredes verticales. Los Dots de VC son más pequeños que el tamaño mediano y tienen una textura rugosa, desigual y a veces puntiaguda, muy parecida a la roca de verdad.

Recientemente VC ha mejorado los Dots, haciéndolos más agradables al tacto.

Las mejores presas de VC son sus Jugs: diez en total, resultan perfectas para los techos por su gran tamaño, sus detalles bien redondeados y su textura agradable. Puede que sean las mejores para comprar de todos las presas "enormes" del mercado a tan sólo 9.000 pesetas (paquete de diez unidades).

Vertical Concepts también produce una línea de agujeros que tienen 10 centímetros de diámetro. Están muy bien hechos y son divertidos para escalar; algunas de las formas son un poco puntiagudas por la pequeña curvatura de radio.

VC ofrece con sus Krimpers pequeños, Dots, Jugs, Micros e Insets una variedad de presas que le dará carácter a tu pared. El precio es competitivo y el producto está por encima de la media. Vertical Concepts: P.O. Box 1602, Bend, OR 97701; (503) 389-5198.

## **Presas de Roca Natural**

### **GRIPHEAD WALL ROX (Nueva York, USA)**

Estas presas llenan el hueco existente entre las presas de resina y las presas modulares de roca auténtica. Al igual que las presas de resina, están hechas a mano, pero se componen de arcilla y barro cocidos a una temperatura superior a 800°C. Técnicamente estas presas son ¡roca de verdad!

La textura del barro puede que las haga un poquito demasiado rugosas para las manos en las largas sesiones, pero es excelente para apoyos desesperados y regletas pequeñas. Como Griphead diseña cada una de sus presas de forma individual, ¡existe un número infinito de formas posibles! También te ofrecen la posibilidad de diseñar tus propias presas. El precio es similar a las de resina. Griphead Wall Rox: HCR 2 Box 45 Rte. 212, Mt. Temper, NY 12457; (914) 688-7157.

### **PETROGRIPS (USA)**

Petrogrip es el fabricante original de las presa de roca natural. Estos chicos están constantemente expandiendo el mercado de la roca natural y han introducido recientemente varias líneas de presas nuevas.

Sus presas originales Granite son sobre todo macizas y pueden resultar en ocasiones "abusivas" para las manos. Sin embargo, a nosotros nos encantaron los Granite Nicros para apoyos de pies. La mano de obra es genial, fibra de vidrio en la parte de atrás y goma para darle un refuerzo y evitar que gire. Además son divertidas para escalar.

Las nuevas presas Sandstones de Petrogrips son sus mejores presas de entrenamiento. Resultan ergonómicas y agradables para la piel, incluso al final de una larga sesión de entrenamiento. Los Limestone Pockets imitan a los agujeros naturales en su tendencia a ser pequeños y puntiagudos. Como realismo está muy bien. pero para entrenar resulta excesivo, ya que en ese momento lo que buscas son cantos agradables y bien redondeados. Los Roff Buckets de PG parecen mejor para entrenar, aunque también tienen una curvatura de radio pequeña, y son básicamente como aristas con un hueco superpositivo.

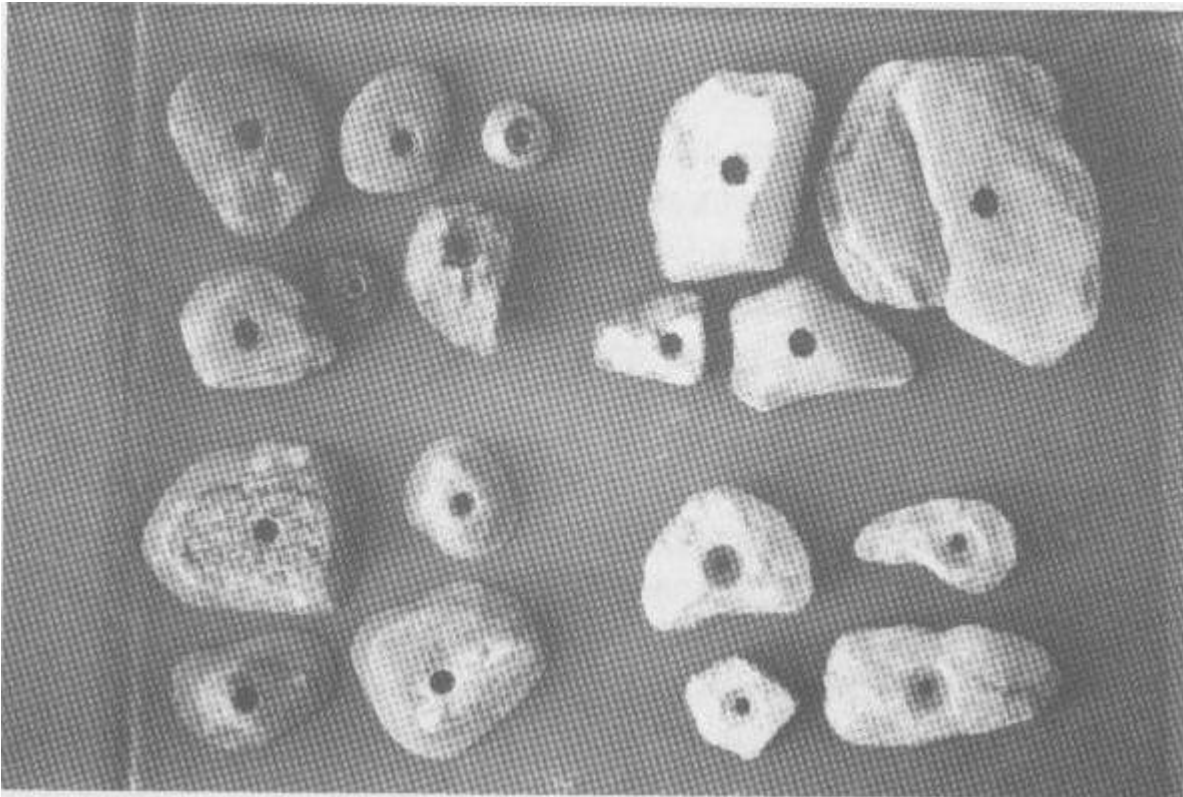
En el juego de taladrar rocas auténticas para utilizarlas en las paredes de escalada, Petrogrips sobresale como el mejor. Tienen una gran variedad con la parte de atrás lisa, y resultan muy asequibles. Petrogrips: 108 East Cherry Lane, State College, PA 16803; (814) 867-6780.

### **REAL ROCKS (Colorado, USA)**

El punto fuerte de estas presas es su precio - son las menos caras de todas las compañías. Por otra parte, estas presas son macizas, toscas y de alguna forma se rompen fácilmente. También resultan puntiagudas,

pero un poco menos que sus presas originales. Curiosamente estas calizas son muy frías al tacto, lo que puede ser una ventaja en climas cálidos y húmedos,

Sobre todo, las presas son bastante básicas con muy poco trabajo. Como dice Joel Cotton de Real Rocks "por favor no esperes que una presa de 400 pesetas sea tan perfecta como una de 1.000". Real Rocks: 1450 E. 12th St., Rifle, CO 81650; (303) 625-1788.



*En el sentido de las agujas del reloj desde la esquina superior izquierda: Petrogrips, Real Rocks, Limestones y ZFQ.*

## **LIMESTONES (USA)**

Comparado con otras presas de roca natural, Limestones posee la que puede que sea la mejor textura. Sin embargo, como las otras presas de roca tiene un número limitado de formas y son de alguna manera macizas, una característica general de casi todas las presas de piedra auténtica.

Las Limestones están muy bien hechas, con un orificio perfectamente acabado y una parte de atrás lisa. También son asequibles, así que, elige unos cuantos para añadir algo de variedad a tu pared. Limestone: S.M. Smith Co. 505 East "D" St., Iron Mountain, MI 49801; (906) 774-8258. (¡Llama o escribe a Limestone y te mandarán un ejemplo de roca de verdad!)

## **ZFQ (USA)**

Esta compañía tiene una aproximación interesante a la presa de roca natural añadiéndole a cada presa una parte de atrás de plástico. Esta parte de atrás evita que giren y refuerza la presa, pero encarece el producto frente a otras presas de roca natural. Hay que admitir, que el trabajo de ZFQ es increíble, pero se echa de menos una mayor variedad de formas.

Aunque el tipo de roca que utiliza ZFQ es principalmente granito, casi todas las presas que recibimos tenían los bordes redondeados naturalmente. Por tanto, son muy agradables para la piel. Un inconveniente de las presas de ZFQ es que la parte de atrás artificial reduce la seguridad del agarre. Esta característica puede ser positiva para las paredes verticales, pero hace que sean difíciles de agarrar en paredes desplomadas -¡nos faltó fuerza! ZFQ: Box 3558, Danbury, CT 06813-3558; (203) 748-4648.

## **Presas más Comunes en Nuestro País**

### **TOP-30 (España)**

Este conocido fabricante gallego ofrece desde 1989 una extensa e interesante gama de presas. Sus 126 modelos poseen un diámetro comprendido entre los 6 y los 16 cm. Todas las presas cumplen la norma P90301, que especifica la resistencia que han de tener para poder escalar de forma segura (en el caso de TOP -30, las presas soportan de 200 kg a 450 kg). En total agrupan 7 juegos diferentes compuestos de: 15 unidades (4 juegos), 16 unidades (agarres grandes), 20 unidades (cantos medianos) y 30 unidades (apoyos pequeños).

### **INDOOR (España)**

Comercializados por la firma catalana FIXE, están disponibles -en los establecimientos especializados- en 75 formas diferentes. Sus diámetros varían entre los 4 y los 17 cm. Soportan 400 kg y se agrupan en cuatro series: grandes, intermedias, pequeñas y minis. Todas ellas han sido sometidas a un proceso especial de erosión para obtener determinadas cualidades de tacto y adherencia. Monodedos, regletas, puentes de roca, bidedos, mogotes y cazos se alternan, siempre con un diseño anatómico y respetuoso con las articulaciones de los dedos.

### **TARRAGÓ (España)**

El escalador catalán David Tarragó nos propone 64 modelos distintos en cuatro tamaños. Resistencia a la tracción: 250 kg. Peso medio aproximado: 150 g. Presentan un color gris perla y su textura imita con éxito la superficie de una roca caliza.

### **FADERS (España)**

Sin lugar a dudas, las presas de este popular fabricante de mosquetones son las más sencillas de encontrar en establecimientos deportivos especializados. La colección completa consta de cuarenta modelos, con formas y diámetros variados. Composición; fibra de vidrio, resina y polvo de mármol.

## CAPÍTULO 8. Entrevistas Acerca del Entrenamiento

*Lo que puedes hacer, o soñar que puedes hacer, hazlo. La osadía posee genialidad, poder y magia en sí misma.*

**Goethe**

John Gill, Lynn Hill, Kurt Smith y Mia Axon son personas con las que me ha encantado charlar. Todos resultan verdaderamente encantadores y todos sienten una pasión profunda por la escalada.

Es interesante el ver que cada uno de ellos tiene un punto central personal diferente en el que han destacado en este deporte. Fíjate que se pueden encontrar en cada uno de ellos similitudes en la actitud, pero que son exclusivos en la ejecución. Esto es lo que les diferencia de las masas y lo que hace de ellos unos escaladores geniales.

Espero que encuentres sus palabras tan valiosas y estimulantes como lo han sido para mí. Estudia, y puede que incluso imita, las creencias y actitudes que han utilizado para conseguir ser los mejores. ¡Arriesgarse a conocer! Sólo se necesita una sola idea nueva para cambiarte a ti mismo y a tu forma de escalar.

### **JOHN GILL - MAESTRO DE LA ROCA**

Muchos jóvenes creídos no saben quién es John Gill. ¡Qué pena! Estoy de acuerdo con Todd Skinner en que él fue un héroe para nuestra generación, que empezó a escalar a últimos de los 70. Fueron sus ideas y sus tremendos problemas de boulder lo que nos inspiró a todos a empezar a entrenar para escalar.

John Gill es el padre de Entrenamiento para la Escalada. Sus proezas de fuerza tanto en la roca como fuera de ella se han convertido en legendarias, pero, para mí, lo más destacado son sus problemas de boulder. Por la tabla de grados actual muchos de ellos contienen movimientos de grado 5.12c (7c) -un logro que, en términos relativos puede que nunca sea igualado, considerando que el estándar más alto en aquellos días era 5.11a (6c)

**FLASH: ¿A qué edad comenzaste a escalar? ¿Estabas dentro de la gimnasia o empezaste a entrenar de forma específica para lo escalada?**

**GILL:** Empecé a escalar en 1953, cuando era junioren el instituto, en Atlanta, Georgia. En aquel tiempo no me consideraba un deportista y fue la sensación de aventura y audacia lo que encontré fascinante. Más tarde, durante mi primer año en la Escuela Técnica de Georgia conocí la gimnasia y empecé a trabajar en los aparatos sólo por el placer de aprender los movimientos de la gimnasia artística, que llamaban mi atención, tanto por mi naturaleza estética como por el deportista dormido que había en mí, y como una forma de mejorar mi capacidad en la escalada.

**F: ¿Es verdad que empezaste a interesarte en vías desplomadas en 1959? Eso te pondría como 30 años por delante del resto del país.**

**GILL:** Empecé a interesarme en los desplomes cerca de 1957. Por aquel tiempo dominaba por completo las anillas y encadenar todos los movimientos durante 50 metros y en top rope. Me encantaba la sensación de movimiento controlado que ejecutaban los músculos del tren superior y los brazos. Durante el verano de 1958 y 1959 realicé lo que probablemente fue mi primer ascenso dinámico complicado de una ruta con desplome (Red Cross en Jenny Lake). También hice algunos movimientos de 5.10 (6b) en vías largas en los Tetons y en algún sitio más.

**F: Está claro que el entrenamiento es necesario para hacer vías desplomadas. ¿Qué ejercicios**



## **encuentras más útiles? ¿Qué tipo de sesión de entrenamiento acostumbrabas a hacer?**

**GILL:** Aunque en aquel entonces subía mucho la cuerda para ganar rapidez, ahora no creo que esto tenga mucha transferencia a la escalada en roca tradicional, que es más un problema de habilidad y técnica dinámica. Para entrenar el principio dinámico desde la posición de sentado en el suelo, hacía diez dominadas seguidas y rápidas en la barra. Esto contribuía a mi técnica dinámica en la pared, creo. Con las anillas estaba más interesado en aprender los movimientos de fuerza máxima, por el propio placer de hacerlos. No había sido un atleta en el colegio, y era muy divertido el poder hacer esas cosas maravillosas que muy pocos otros podían lograr. Mi movimiento favorito era una ascensión en mariposa pasando por la posición de un cristo sentado desde una suspensión en peso muerto. Hubo un momento en el que conseguí hacer, creo, tres ascensiones en mariposa consecutivas. También hice una ascensión estándar de un cristo con el cuerpo recto, la tracción desde un cristo recto hacia un apoyo de manos desde una suspensión, el Azaryn (una combinación triple de cristos), una palanca de frente, una de espaldas y (un pobre) cristo Maltesa.

Más tarde, cuando dejé los trucos gimnásticos, empecé a desarrollar ejercicios de escalada más específicos. Las dominadas con un solo brazo resultaban buenas para los extraplomos: la versión de un solo brazo desde la palanca frontal era un movimiento que nunca oí que alguien lo hiciera, pero que parecía apropiado para la escalada. De vez en cuando hacía dominadas con los dedos en arco extremo en vigas, traccionando hasta alcanzar una palanca frontal. Una vez, en una viga verdaderamente tosca y un poco inclinada hacia abajo, hice una suspensión momentánea de un sólo brazo con los dedos en arco extremo.

## **F: ¿Practicabas alguna vez las dominadas normales, o sólo las hacías con un brazo?**

**GILL:** Hice las veinte dominadas consecutivas que se necesitaban para un "sobresaliente" en una parte de la clase de gimnasia de la Escuela Técnica de Georgia. Para hacer boulder son mejores las dominadas con un solo brazo. Así la potencia prima sobre la resistencia.

## **F: Obviamente los dedos son la unión con la roca y por tanto también necesitan entrenamiento. Por desgracia, las mejoras en el antebrazo son muy lentas para la mayoría. ¿Era éste tu caso, o no eran los dedos lo que te fallaban cuando hacías boulder?**

**GILL:** Los dedos son definitivamente el punto débil de unión entre la pura roca y el escalador. Parecía tener algún tipo natural de predisposición latente a la fuerza de brazos y dedos. Al final del entrenamiento de gimnasia me colgaba del marco de una puerta de 9 mm y me mantenía por un momento. Sólo eso. Un pequeño intento cada día. Nunca forcé demasiado.

## **F: Así que, ¿entrenabas los dedos específicamente?**

**GILL:** A veces apretaba una pelota de goma, pero principalmente hacía lo que acabo de describir. También aprendí a ejecutar dominadas con un solo dedo, desde que alguien me dijo ¡que Herman Buhl podía hacer una! Más tarde descubrí que esa afirmación era infundada. Las dominadas con un solo dedo son más un truco de circo que una necesidad para la escalada. Muchas veces hacía las dominadas con un único brazo con peso extra - hasta 10 kilos, pero sólo ocasionalmente en los ejercicios de dedos. Los tendones y ligamentos son demasiado delicados para forzarlos tanto.

## **F: ¿Podrías describir brevemente tu filosofía de entrenamiento?**

**GILL:** Durante años entrenaba casi a diario, descansando en días intermedios. Tenía demasiadas agujetas si trataba de entrenar rigurosamente todos los días. Mi compromiso también variaba un poco si me forzaba más allá de mis límites demasiado a menudo. El régimen de un día sí otro no te daba a mi vida más variedad. Siempre he considerado que el principal valor de la escalada es su carácter de entretenimiento - equilibrio para otros aspectos de la vida. Cuando entrenaba, normalmente no llegaba al límite del fallecimiento o hasta la exhaustación. Cada persona es única. Debes probar con tu propio cuerpo hasta que encuentres qué es lo que funciona mejor para ti. ¡Cuidado con los gurús que pregonan

un único estilo de entrenamiento para todos! Parte del gran encanto de la escalada es su sentido de individualidad, su naturaleza personal. Para mí, la escalada siempre ha sido una búsqueda solitaria, incluso estando con amigos.

**F: ¿Qué opinas del calentamiento y los ejercicios de estiramiento? ¿Siempre han formado parte de tu entrenamiento?**

**GILL:** ¡Aquí llegamos a mi gran fallo! Siempre he sido un "garrote" y la flexibilidad me producía inevitablemente dolor en los tendones - ¡simplemente no estiro muy bien! Hacía todo lo que podía, y, realmente, pocas veces me encontré con un movimiento en la roca que requiriese contorsiones de yoga. Esto probablemente haya cambiado ahora con grados más altos.

**F: Muchos de los escaladores de élite actuales siguen dietas estrictas. ¿Te sometiste a alguna dieta con el objetivo de mejorar tu entrenamiento o escalada?**

**GILL:** Montones de proteínas animales y vitamina C y E. Por lo que puedo recordar, comía una lata de atún casi todos los días al mediodía. Cuando era más joven engullía mucha carne - me encantaba comer un buen filete o costillas. Ahora como más pollo y pescado. Un menor grado de proteínas me dejan con una sensación de limpieza y poca energía creativa. Probablemente comía mucho más al principio de mi carrera como escalador. Pesé ochenta kilos durante muchos años y en alguna ocasión llegue a pesar 86 kilos. Demasiado peso para escalar. Aunque la mayoría era músculo, ¡no se necesitaba tanto para trabajar en la pared! Si hubiera sido un poco menos glotón lo habría hecho mejor de lo que lo hice.

**F: Creo que estás en los cincuenta y, por lo que sé, aún posees una fuerza extraordinaria. ¿Cada cuánto tiempo entrenas/escalas?**

**GILL:** Tengo 58 años. Cuando me mudé con mi mujer a nuestra casa actual en la pradera a 16 kilómetros al oeste de Pueblo hace nueve años, construí un gimnasio compacto en el garaje que utilizo una o dos veces a la semana, tanto para condición aeróbica como para ejercicios de fuerza. Consiste en una escalera vertical de 4 m en la que puedo hacer series, una versión que tiene un desplome de quince grados, una escalera de aluminio que tiene bastante extraplomo justo por debajo del techo, una barra alta para las dominadas, un par de discos de metal para los tríceps y un surtido de regletas de metal y madera acopladas a una viga horizontal para hacer travesías con las manos. Todavía puedo hacer una modesta dominada con un solo brazo en una regleta de 10 mm si practico durante un día o así. Normalmente sólo hago travesías con las manos. Incluso, todavía puedo hacer una palanca de frente. ¡Es muy divertido arrastrarse arriba y abajo como una araña de mediana edad!

Debería mencionar que con cincuenta años sufrí una lesión grave en el brazo, en padecí una desinserción del bíceps de mi brazo a la altura del antebrazo. Me operé para volver a unirlo, pero cuando le pregunté al cirujano si alguna vez volvería a hacer dominadas con un solo brazo, éste sonrió y sacudió su cabeza. Un año después de la intervención ¡pude hacer una! Nunca volví a hacer boulder de verdad -el bíceps se sujetó al hueso principalmente por tejido cicatrizante, y nos imaginamos que probablemente existieran otros puntos débiles en mi cuerpo, después de treinta años de movimientos dinámicos fuertes. Por tanto, regresé a la escalada en solitario de rutas largas y fáciles -un estilo con el que siempre he disfrutado, desde la primera vez que escalé en solo integral la cara este de Long Peak en 1954 y a través de un montón de años de escalar en solitario ilegalmente en los Tetons, muchas aventuras encantadoras y solitarias en oscuras cimas y bastiones de granito en Colorado. Ahora entreno con el objetivo de mantenerme en forma para este compromiso fascinante y extrañamente espiritual. La increíble fuerza del tren superior proporciona esa sensación de ligereza trascendente que está dentro del corazón de la escalada. Ocasionalmente hago un movimiento duro hacia arriba en el aire.

**F: ¿Tienes alguna sugerencia para los escaladores de mediana edad que estén interesados en seguir escalando a un nivel razonablemente alto?**

**GILL:** Mi único consejo puede que sea que encadenen pocos movimientos dinámicos -los tendones y los músculos se desgarran con más facilidad a esta edad. Ya deberían conocer su cuerpo y comprender las

requerimientos de una actividad continuada. Sugeriría que se preguntaran a sí mismos por qué quieren seguir resolviendo problemas difíciles. Existen, después de todo, una gran cantidad de maneras para apreciar la experiencia en la escalada -la dificultad, por sí misma. reduce el enfoque demasiado.

**F: Empezaste a ser conocido por tus increíbles secuencias dinámicas; también fuiste el primer escalador que utilizo el magnesio de la gimnasia en la escalada. ¿Puedes contarnos las dos historias brevemente?**

**GILL:** Como ya he dicho antes, empecé a hacer dinámicos a finales de los 50, en contra los quejumbrosos consejos de los tradicionalistas, quienes, defendían el concepto de los tres puntos de suspensión y, aborrecían los lanzamientos. Era un estilo que se acoplaba muy bien con la gimnasia que había aprendido. Podía ver claramente que la técnica en la escalada y los logros se podían mejorar dramáticamente -si no por completo por mí, entonces, por lo menos, podía señalar el camino.



*La palanca frontal con un solo brazo de John Gill. ¡No trates de hacerlo en casa!*

En los Tetons a mediados de los 50 observé cómo el guía, Dick Pownall, y el guarda forestal Emerson practicaban la escalada en lo que más tarde se conoció como Cutfinger Rock (roca cortadedos). Se frotaban las manos en los matorrales secos del bosque antes de escalar. Como un gimnasta novato, inmediatamente sumé dos más dos y empecé a llevar un bloque de magnesio conmigo cuando iba a las paredes. Los escaladores de ambas costas y algunos europeos me vieron usarla en los Tetons y se corrió la voz, creo.

**F: ¿Podrías describir el proceso para hacer un lanzamiento eficaz? ¿Los entrenabas en el gimnasio?**

**GILL:** Si eres un gimnasta, los dinámicos son instintivos. A veces los practicaba en las barras paralelas, colgado en "L" en la barra más baja, y a continuación saltando solamente con la manos hacia la barra más alta. Subir una cuerda de 5 metros requería un principio tremendamente dinámico si lo hacía desde la posición de sentado en el suelo sin empujarme con las piernas. Esto me ayudaba en la roca.

En los pasos de boulder me paraba en un cazo o en un par de regletas justo debajo del extraplomo, me quedaba quieto por un momento en la última presa, a continuación miraba hacia arriba sin enfocar, y

después de contar mentalmente hasta tres, saltaba. En los vídeos aparezco mirando otra vez hacia arriba según vuelo hacia el agarre más alto, pero esto nunca lo registré conscientemente.

**F: Irónicamente, hiciste algunos problemas de bloque "sin manos" que muchas personas tiene dificultades para subir con manos. ¿Cuál fue la razón para realizar problemas "sin manos", querías entrenar el trabajo de pies, o sólo divertirte?**

**GILL:** Deseaba cubrir un amplio espectro de dificultad en la escalada y en el boulder, y me llamaba la atención el utilizar mi trabajado equilibrio gimnástico. También quería comprobar los límites del equilibrio y el trabajo de pies, aislados de una experiencia completa de escalada. Una vez hice una aguja sencilla de IV9. en Estes Park, toda sin manos. Royal Robbins bajó el Half Dome sin manos, creo, así que no estaba solo en esta búsqueda peculiar. Probaba y ampliaba las barreras de la técnica personal durante estos "años dorados" de la escalada en roca. Entonces existían muchas opciones y una de ellas era ésta, que sólo exigía una preparación relativamente modesta.

No creo que ahora, si fuera joven, me convirtiera en escalador -demasiadas estructuras y oropeles, demasiados compañeros. Las fronteras están muy bien exploradas y los límites son difíciles de alcanzar. Es una atmósfera demasiado social, con sus consecuentes presiones. ¿Qué es la libertad para un pájaro, si está en el medio de una bandada?

**F: ¿Qué otras prácticas empleaste para mejorar tu trabajo de pies, equilibrio y técnica?**

**GILL:** Caminaba mucho por un cable o cadena suelta, como hacía Pat Ament, un viejo amigo y compañero gimnasta. No creo que esto tuviera mucha transferencia positiva a la escalada, ya que el equilibrio es cinético y no estático. Los problemas de boulder sin manos son un entrenamiento excelente para el trabajo de pies.

**F: ¿Has escalado alguna vez en los modernos rocódromos de Colorado?**

**GILL:** Nunca, escalé un poco en el muro de Guisely, Inglaterra, con quien lo construyó en 1986, pero no me he preocupado de visitar otras paredes artificiales. La atmósfera es demasiado formal para mí. incluso un poco social. En soledad puedo sacar magia de la roca, pero una pared de escalada diseñada es un mero "aparato" técnico. Cuando era más joven, improvisaba escalando dentro de los gimnasios y en edificios. Era mucho más divertido de lo que hubiera sido escalar en superficies específicamente diseñadas para el escalador.

**F: Finalmente, cuando hay que equilibrar el tiempo de entrenamiento con el de escalada, ¿qué proporción piensas que es la ideal?**

**GILL.** Mirando hacia atrás, si hubiese tenido más oportunidades de escalar que de entrenar, puede que hubiera llegado un poquito más lejos. Acabé siendo demasiado musculoso debido a las habilidades gimnásticas especiales que desarrollé. Irónicamente, ahora peso entre cuatro y cinco kilos menos de lo que pesaba hace veinte o treinta años, y la mayor ligereza compensa la pérdida de masa muscular. Para el boulder en particular, cuanto más tiempo pases con una amplia variedad de problemas difíciles en la roca, mejor. Por otro lado, el entrenar movimientos de escalada simulados o en aparatos especiales puede convertirse en un fin en sí mismo - algo así como lo es el kata a las artes marciales. Esto desvela el importante aspecto de la escalada como ritual, abriendo el camino hacia experiencias en la roca inusuales y agradables que están lejos de desaparecer de la corriente principal de la escalada.

**F: Al contrario que otras actividades, la escalada requiere la integración entre cuerpo y mente. En "Master Of Rock", describes dos estados de rendimiento únicos -uno en el que estás "saturado de conciencia cinética", el otro un estado "hipnótico". ¿Puedes explicar estos dos estados, cuándo ocurren o cuándo surgen?**

**GILL:** La conciencia cinética se experimenta cuando, estando en una forma física excelente, encadenas una secuencia bastante complicada. Pregúntale a algún gimnasta o bailarín profesional acerca de la

sensación de flotar, casi la agradable sensación de ligereza dinámica. De hecho, no es necesario que sea alto el nivel de dificultad; aunque, cuando lo es, parece que aumenta el nivel de diversión. Esto tiene alguna conexión con encontrar el camino de cada uno mediante el Taoísmo. Esta sensación de flotar es lo que busco, tal y como haría un escalador de mediana edad que sube sin cuerda.

El estado "hipnótico" -esa zona de penumbra entre el sueño y la conciencia -se asocia con lo que Carlos Castaneda describe como el Arte de Soñar. Sorprendentemente para un trabajo de ficción, los procedimientos que se describen en su "Don Juan" funcionan bastante bien para colocar a uno en una realidad alternativa completamente consciente. Hace algo así como diez años experimenté bastante con estas líneas y, con el tiempo, fui capaz de "despertar" en un ambiente de escalada y de "escalar" con una sensación eufórica de ligereza y libertad. El truco por tanto está en mezclar dicha realidad con la realidad en la que normalmente funcionamos. Fui capaz de lograr esta hazaña en varias ocasiones mientras escalaba rutas moderadas y bien conocidas en agujas de granito cercanas.

Puedo moverme fácilmente en esa dirección mientras escalo, incluso hoy en día, pero para ello necesito mucha soledad. Esta es la razón por la que durante los meses de verano viajo a montañas desiertas solitarias, cimas de granito dorado donde es imposible que me encuentre con alguien. La dificultad por sí misma se ha vuelto relativamente inmaterial, y las ascensiones que son muy serias me cohiben al adentrarme en estas zonas. La opción de escalar en solitario me permite la cantidad de variedad potencial suficiente para encontrar y seguir mi camino.

**F: También describes en "Master Of Rock" un posible estado de "telekinesia".**

**GILL:** La palabra "telekinesia" surgió en una vieja entrevista justo cuando había terminado una botella de vino, ¡después de una suculenta cena de spaghettis! Me refería a la ligereza trascendente que un escalador comprometido siente en ocasiones, y lo fácil que era imaginar si uno es realmente tan ligero. ¿Existe algún fenómeno psíquico generado en la ejecución de algunos movimientos? Resulta divertido especular acerca de ello, pero sospecho que todo está en la cabeza de cada uno.

**F: Creo que un estado mental positivo (incluso una sonrisa) posee la habilidad de dar energía, y que esto puede ser a veces el factor en el que radica el que uno falle o triunfe. ¿Qué opinas de esto? ¿Es la "creencia la madre de la realidad"?**

**GILL:** Tienes toda la razón. Incluso, "la creencia es la madre de las realidades (alternas)".

**F: ¿Hasta dónde pueden creencia y deseo llevar a un escalador?**

**GILL:** Hasta algunas "zonas" raras e inusuales, así como a ser requeridos a realizar, en la realidad normal, hazañas técnicas espectaculares, sospecho.

**F: Sé que has comentado que "la vanidad es el pecado cardinal de los escaladores". ¿Cuál es el papel del ego en la escalada?**

**GILL:** Se necesita un ego fuerte y enérgico para sobrevivir -y eso es de lo que estamos hablando- en algunas ascensiones desesperadas. Este ego muscular que crece con el éxito, sin embargo, de vez en cuando, puede causar algunos problemas en la vida normal.

**F: ¿Cuál es el mejor sistema para tratar de escalar un boulder o una vía que aún no han sido encadenados?**

**GILL:** Experimentar con varias técnicas, aunque se tengan pocas esperanzas de llegar arriba al primer intento. También conviene ser sensible al número de intentos que necesitas. Esto nunca me ha preocupado, aunque tengo amigos que veneran demasiado este altar. Lo más importante para mí es hacer la ruta bien y con suavidad, llevar la desesperación fuera de la vía hasta el mayor grado posible. Incluso, ¿te has dado cuenta cuán terriblemente cambia la superficie de una roca si vuelves a ella dos o tres veces? Deben existir realidades alternativas, universos paralelos en juego que nunca he sido capaz de controlar.

**F: Algunos escaladores se acercan una vía como si fueran a la guerra. ¿Es esta la forma más productiva, o un escalador debería trabajar con la roca? ¿Es la gravedad un amigo o un enemigo?**

**GILL:** Nunca me he sentido en lucha con la Naturaleza. Mi aproximación tiene que ver más con el encontrar los patrones de la fluidez. Es cuestión de templar el ego. A veces, he estado muy preparado físicamente; sin embargo, como mis viejos compañeros de boulder pueden atestiguar -¡existe un vacío nada trivial entre la teoría y la práctica! Hay que tratar de mantener el sentido del humor mientras se escala.

**F: ¿Cómo ves el futuro de este deporte? ¿Puede subir mucho más el nivel de dificultad o nos estamos acercando a los límites humanos? ¿Las grandes barreras del futuro serán mentales o físicas?**

**GILL:** ¿En qué rama del deporte? ¿En boulder o en la escalada deportiva? También pueden surgir otros híbridos. Ahora son los jóvenes los que tienen que especular y experimentar. Eso fue lo que hice yo hace 35 años...

Espero que hayamos alcanzado un nivel ligeramente elevado de dificultad, donde los movimientos individuales más duros sean cada vez más frecuentemente facilitados por anatomías inusuales. Visto de esta forma el concepto de "dificultad" está sometido a ligeros cambios. Puede que se descubra algún nuevo giro en los lanzamientos. Solía especular acerca de una secuencia de "dinámico doble", donde se utilice el momento del primer dinámico para propulsarse al principio del movimiento del segundo dinámico. Experimenté en las paredes, pero no el momento adecuado para ese tipo de logros. Aún tenía que establecerse la base de los dinámicos.

El unir secuencias cada vez más largas en la escalada deportiva -tanto en paredes artificiales como en roca natural-, sospecho que será siempre un reto continuo. Cuando los niveles de dificultad se estabilizan, se le añade el riesgo a la fórmula. El reto psicológico será tan grande como el físico. Por otro lado, pueden aparecer nuevos materiales técnicos que se adopten rápidamente y cambien la estructura del deporte en un instante: por ejemplo calcetines con suela de caucho adherente o puede que también salgan unos guantes que se agarren como los pies de gato y se vuelvan un accesorio habitual después de que algún escalador vanguardista empiece a usarlos. Entonces el paradigma de la evolución del deporte cambia. Basta con leer "Games Climbers Play" de Lito Tejada-Flores.

**F: ¿Qué le depara el futuro a John Gil!?**

**GILL:** Mi hilo conductor es un continuo y puede que instintivo amor por la escalada -la sensación eufórica de controlar un movimiento ascendente. Antes resultaba peligrosamente poético al contemplar esta predisposición básica. Cuando era joven, hubiera escalado cualquier cosa. Todavía hoy lo haría. Hace poco visité a mi madre en Alabama, pasé dos tardes escalando arriba y abajo dos torres de acero de las que utilizan los entrenadores de fútbol de la Universidad de Alabama. ¿Qué escalador joven se engancharía a hacer semejante trivialidad? Sin reto, solamente un movimiento vertical y un toque de exposición.

Por detrás de este instinto primordial, la siguiente característica de este deporte que me motiva a seguir es la exploración. La urgencia de investigar algo nuevo constituye una satisfacción en mi modesta investigación matemática, así como en mi escalada. Puede que ésta sea otra de las razones por la que no me preocupo de las paredes artificiales.

A continuación vienen la dificultad, los dinámicos, las técnicas avanzadas, puede que el riesgo y el compromiso, etc. Esto es lo que motiva a muchos escaladores y lo que me lleva a hacer algunas de mis rutas más duras. Pero, por supuesto, me habría perdido un buen número de mis experiencias clamorosas si la dificultad hubiera sido el único foco de mi carrera como escalador.

## LYNN HILL - LA CAMPEONA

### **Introducción por John Long**

La primera vez que vi a Lynn Hill fue en Trashcan Rock en Joshua Tree (California), probablemente en 1976. Sus hermanos Bob y Jim estaban intentando enseñarle a utilizar las cuerdas, aunque ya estaba claro que era ella quien llevaba el arnés en aquella familia, yendo ya de primero, titubeando entre las chapas, para al final dejarlas de lado y subir como si bailara por una placa de V+ sin protección. Puede que tuviera 16 años, tenía un cuerpo fuerte de pequeña gimnasta, una cara como un cuadro y una mata de pelo rubio rojizo que quitaba la respiración debajo de un gorro de lana de corredor del Grand Prix. Cualquiera podía ver que ella poseía un don especial. En aquel entonces, cuando la mayoría de las mujeres escaladoras eran novias aburridas, hippies o raras en extremo (no se por qué), parecía extraño y novedoso contemplar a una chica atlética en las paredes.

Recuerdo que dejé de verla durante un par de años hasta que volvimos a ir a Joshua. Estaba con John Bachar debajo de un boulder complicado, con las yemas de los dedos destrozadas, discutiendo si cierto problema era un B1 o un B2 (7b+ ó 8a). Entonces "la pequeña Lynny" (como la llamaríamos poco después) apareció. Ya no era una niña. Escaló el maldito problema de bloque en su segundo intento. "Creo que sólo es un B1", me quejé a Bachar. Pero, es difícil de decir, ya que jamás pude hacerlo, ni entonces ni nunca.

No sé decir como pasó, pero entonces nos hicimos amigos, y a lo largo de los cuatro o cinco años siguientes, no nos separamos. Por supuesto, Lynn tan sólo necesitó un verano más para convertirse en una de las mejores escaladoras del país. Pero no dejaba de estar impresionado -realmente atónito- por sus progresos en otros deportes. Recuerdo mi último año en la Universidad, cuando todas las noches Lynn conducía hasta Claremont donde yo trabajaba en un gimnasio de squash y pesas. Pasaba mucho más tiempo jugando al squash y haciendo pesas que pasando la fregona que era mi trabajo, y como a Lynn también le encantaba entrenar, lo hacíamos juntos. El jefe, un ex levantador de pesas, le puso un programa de pesas a Lynn y en seis semanas levantaba el mismo peso que el actual récord del mundo de press de banca para su peso - algo así como 68 kilos, pesando ella misma 48. ¡Guau, esta chica sí que estaba fuerte! Y en forma.

Varios años después el entrenador de atletismo de la Universidad de Santa Mónica la fichó. Fuera lo que fuera, sin ningún tipo de experiencia como corredora, y justo después de unos pocos meses de entrenamiento, Lynn quedó tercera en 1.500 y cuarta en 3.000 metros en un mitin del Estado, llevando a la Universidad al Campeonato Nacional. También solía arrasar en la competición anual del "Survival of the Fittest" (supervivencia del que está más en forma), donde muchos de los que participaban eran olímpicos, un evento hecho para la televisión que consistía en subir unas cuerdas agotadoras, correr campo a través y todo eso. Así que, ya ves, no existe mucho misterio acerca de por qué Lynn Hill es una escaladora tan extraordinaria. Simplemente vino a este mundo con más dones naturales que el resto de nosotros.

Por supuesto, todos sabemos cómo Lynn Hill se convirtió en la campeona del mundo de la escalada deportiva. Una simple chica de 1,50 que podía escalar tan bien como el mejor de los hombres. Pero muy pocos conocen sus aventuras de escalada del principio: numerosos viajes al Capitán, encadenamientos horribles y peligrosos en Red Rocks (Nevada), etc. Existe en esta carrera una continuidad majestuosa. Siempre ha escalado como una campeona, e incluso después de haberlo dejado, todavía se conduce como tal y la gente la seguirá llamando así, durante toda su vida -y mucho después.



*Lynn Hill, la campeona de Snowbird -1992. Foto: Chris Goplerud.*

Pero lo que a mí siempre me impresiona más que la escalada, las pesas, el correr y mucho más que ya he olvidado, es el ser humano tan fantástico y especial que ella es. Nunca tiene una palabra desagradable para nadie, y parece pensar que cuando le surgen problemas en la vida, estos son siempre por su culpa, lo que raramente es el caso. Representa la persona más sinceramente agradable y sin malicia que jamás he conocido y, aunque el éxito, los fracasos y los espónsores la han templado un poquito, dudo que exista algo que ella no hiciera por un amigo.

Me separé de Lynn cuando empecé a recorrer las selvas del Pacífico Sur. Ahora ella vive en Francia y yo paso la mayoría del año en Venezuela, es raro que nos encontremos los dos en la misma ciudad al mismo tiempo. Pero, cuando nos encontramos no nos separamos y seguimos siendo buenos amigos. La llevé a hacer kayak en el mar hace algunos meses, y me niego a llevarla de nuevo. Tiene una palada natural, un fino equilibrio ¡y maldita sea si voy a dejar otra vez que me supere en mi propio deporte!

**F: Has estado escalando durante casi dos décadas y durante la mayor parte de ese tiempo siempre lo has hecho al límite de dificultad. ¿A qué atribuyes esa consistencia y longevidad?**

**HILL:** Creo que casi todo es mental. Ser capaz de mantenerse con energía día tras día y año tras año constituye un reto. Siempre he sido una persona muy curiosa. Esa curiosidad por aprender es en gran parte lo que me hace seguir.

**F: ¿Podrías ser más específica acerca de los aspectos mentales de la escalada, de cómo los ves tú?**

**HILL:** Las claves son la relajación, la aceptación y el mantener una mente abierta. Lo primero de todo es que alcanzar el punto máximo del rendimiento no resulta posible si uno no está relajado, y si uno va a permanecer relajado, simplemente debe aceptar los problemas a medida que estos surjan y entonces decidir resolverlos. Si no puedo hacer un movimiento, sencillamente acepto que no he descubierto la secuencia correcta, en lugar de intentar la misma secuencia una y otra vez o abandonar. Intentaré hacerla



de 20 ó 30 formas diferentes, realizando ligeros cambios en la posición del cuerpo o en la colocación de los pies hasta que encuentre algo que funcione. Esto es lo que quiero decir con una mente abierta.

**F: Así que, ¿si al principio no puedes hacer un movimiento, no lo abandonas como si fuera un problema de envergadura o falta de fuerza?**

**HILL:** No, la altura y la fuerza raramente son los factores limitadores. Muchas veces la fuerza es un problema de concentración - ¡así que volvemos a lo mental de nuevo! Simplemente trato de mantener una mente abierta y utilizar la visualización de forma creativa y positiva para encontrar el reto, y con suerte resolver el problema.

**F: ¿Cuál consideras que ha sido tu mayor logro? ¿Existe algún momento en el que hayas sentido como si rompieras una barrera?**

**HILL:** No me gusta la palabra "barrera", implica límites. Sin embargo, sí que he pasado algunos "capítulos" en cuanto al rendimiento -creo que podrías decir avances. Por ejemplo, el hacer a vista la ruta llamada Simone 8a en Alemania fue significativo, ya que representó el primer 8a hecho a vista por una mujer.

Otro gran ascenso para mí fue Masse Critique (8b+) en Francia. Fue la primera vez que una mujer encadenaba una vía de ese grado. Incluso las circunstancias del ascenso la hacen ser mucho más especial. Trabajé la ruta durante varios días después de sentir de verdad que podría hacerla. Pero tenía un dedo lesionado y me quedaban tres días de estancia en Francia antes de tener que volar de vuelta a los Estados Unidos. Así que, descansé durante dos de los tres días para recuperarme por completo y entonces volví ¡y la hice al primer intento en mi último día en el país!

Recientemente, mi primer ascenso en libre al Nose en el Capitán (8a/8a+) fue realmente especial, porque fue después de mi etapa como competidora, y representó una especie de broche respecto a todo lo que había hecho en el pasado.

**F: Durante tu larga carrera como escaladora has hecho muchos tipos diferentes de escalada. Ciertamente esto ha ayudado a elevar tus habilidades técnicas hasta niveles poco habituales. ¿Qué movimientos consideras más importantes o cruciales para tener éxito en los grados altos?**

**HILL:** Los desplomes, el ajustar la posición de mi cuerpo para adquirir la máxima eficacia, el utilizar muchas presas intermedias, el dejarme caer en posiciones de potencia, como antes de explotar en un dinámico o un lanzamiento (hago muchos lanzamientos), y girarme hacia el lado (giro de cadera y descenso de rodilla) para el máximo alcance. Destacaría que la concentración es fundamental para la ejecución precisa de la mayoría (sino de todos) estos movimientos. Por ejemplo, al realizar un lanzamiento debes hacerlo justo en el sitio adecuado y tener la confianza de que vas a "clavarlo". Creer es fundamental, porque si existe algún pensamiento acerca de que puede que seas demasiado pequeño o algo así, seguramente no lo consigas.

**F: Imagino que esto es cierto con cualquier movimiento o con cualquier persona.**

**HILL:** ¡Oh, sí! Muy a menudo me encuentro utilizando presas intermedias sin marca de magnesio para conseguir bloqueos imposibles o lanzamientos. Puede que sean demasiado pequeñas para avanzar, y por tanto, casi nadie las utiliza, pero yo busco cualquier cosa que pueda usar para hacer mejor un movimiento. Incluso las presas más inesperadas pueden servir para mejorar el equilibrio o la posición del cuerpo y guiar la trayectoria en un lanzamiento.

**F: Ahora, acerca del entrenamiento de fuerza... ¿Crees que el entrenamiento específico para la escalada está sobrevalorado?**

**HILL:** En cierta forma sí. Algunas personas le dan mucha importancia al entrenamiento de fuerza. Mucha gente cree que es la forma de mejorar, cuando en realidad existen muchos otros factores a tener en

cuenta como la técnica, el control mental, la flexibilidad y otros más. Seguro que la mayoría de las personas pueden adquirir más fuerza, pero reducir tu entrenamiento a sólo la fuerza definitivamente no es bueno.

**F: ¿Sigues habitualmente un entrenamiento específico de fuerza?**

**HILL:** Realmente no. Complemento mi escalada con carrera, flexibilidad y algunos ejercicios gimnásticos, pero principalmente fuera de temporada. El ejercicio general de este tipo ayuda a mantener una buena condición física general y a prevenir las lesiones por el desequilibrio muscular.

**F: Así que, ¿imagino que el entrenamiento "específico" de dedos y brazos lo realizas escalando en roca y en resina?**

**LYNN:** Sí. Prefiero la roca -escalar en diferentes escuelas. Pero, cuando el tiempo empeora entreno en "plástico" en las casas de mis amigos. Muchos escaladores, aquí en Francia, tienen paredes caseras, especialmente los "mejores", quienes pasan la mayor parte de su tiempo en ellas. Así que, es fácil llamar a alguien e ir a entrenar con él.

**F: ¿En qué te centras cuando entrenas sobre presas?**

**HILL:** En un rocódromo puedes inventar problemas diferentes que requieran técnicas específicas o movimientos de potencia. De hecho, puede que yo no lo haga lo bastante. Este año planeo hacer más de esto por que para mí, lo que más me falta es potencia. Tengo mucha resistencia natural, así que, creo que puedo mejorar bastante la potencia si hago más boulder en estas instalaciones caseras.

A veces aíso también ejercicios como el trabajar la fuerza con uno o con dos dedos. La trabajo con la ayuda de cordinos elásticos y poco a poco voy encontrando la suficiente cantidad de "ayuda". Así puedo hacer una suspensión con un solo brazo, una dominada con dos dedos o cualquier otra cosa.

**F: ¿Qué es lo más importante cuando entrenas?**

**HILL:** Creo que lo más importante es disponer de amigos para entrenar con ellos, trabajar calidad más que cantidad, tener objetivos, encontrar el equilibrio adecuado entre escalar y entrenar, dependiendo de tus objetivos y del tiempo que tengas y planificarse de acuerdo con tu potencial genético. Si posees una tendencia natural hacia una mayor potencia, seguramente tendrás que trabajar la resistencia, etc.

**F: ¿Qué me dices de los días de descanso? ¿Los planeas por adelantado?**

**HILL:** En casa generalmente sigo un horario de dos días sí, uno no. Dependiendo de cómo me sienta, o de lo que haya escalado, descanso un poco más o escalo más. Sin embargo, si me subo a la pared más de dos días seguidos generalmente es porque no lo estoy haciendo a un nivel muy alto, estoy escalando vías fáciles.

**F: ¿Qué me dices de tu dieta?**

**HILL:** Soy muy concienzuda acerca de lo que como y cuánto. Me gustan los alimentos frescos y naturales que no estén refinados. Intento cocinar la mayor parte de mi comida, ya que así puedo controlar exactamente lo que estoy ingiriendo. Por supuesto, evito las calorías vacías como el azúcar o el alcohol. Cosas de sentido común... pero importantes si quieres estar delgado.

**F: ¿Has notado alguna diferencia en cuanto a la concepción de la escalada que tienen los europeos y la dominante entre los americanos?**

**HILL:** Hace tres años que vivo en Francia. Aquí la gente escala más a menudo. puede que porque existe una mayor concentración de roca; también el tiempo es por lo general mejor, especialmente en el sur. Y por supuesto, hay una mayor cantidad de vías difíciles y buenos escaladores con los que entrenar. Estás

constantemente rodeado de gente que son ejemplos de buena técnica y motivación. Evidentemente también existen diferencias culturales que afectan a la esencia de las cosas. La gente aquí no hace del conseguir a vista un grado difícil o encadenar un 8b un acontecimiento. Existen muy buenos escaladores y no están todos por ahí buscando espónsosres o pidiendo pies de gato gratis. Son un poco más modestos, y creo que mucha gente aquí escala por el placer de hacerlo. Para la mayoría es algo que vienen haciendo desde que eran pequeños.

### **F: ¿Qué le depara el futuro a Lynn Hill?**

**HILL:** ¡Lo principal es hacer más ascensiones divertidas! Tengo algunos proyectos que quiero completar, en particular un libro en el que he estado trabajando. También estoy diseñando una nueva línea de presas para EntrePrise que estarán a la venta en breve.

Quiero viajar a algunos sitios nuevos como el Nepal y el Tíbet, puede que África. Me gusta escalar en lugares bonitos, ¡no haré nada muy desesperado!

Y planeo hacer una película...¡Quiero hacer el Nose en libre en un día! Aún lo estoy planeando, con suerte lo llevaré a cabo a finales del próximo año.

(Nota: efectivamente, poco después Lynn consiguió materializar este increíble proyecto).

### **MIA AXON - LA GRACIA BAJO PRESION**

Mia Axon lleva escalando desde que era una jovencita, pero prácticamente acaba de convertirse en lo que realmente es, a la edad de 35 años. Anteriormente fue una arpista profesional, ahora trabaja de nueve a cinco en una fundación, entrena dos o tres tardes a la semana, y escala los fines de semana.

Mia tuvo un año sensacional en 1993. No solamente encadenó un 8a, sino que se ha convertido rápidamente en una de las mejores escaladoras que compiten en América. A principios de este año, ganó los Nacionales en Paradise (Denver) y hace poco los Nacionales en Hunter Mountain (Nueva York). ¡Mia es la prueba viviente de que también las personas con trabajos a jornada completa pueden ser grandes escaladores!

En esta entrevista Mia nos cuenta cómo se convirtió en una de las competidoras de escalada más constantes. Ya seas un escalador de alta competición o estés planeando competir en tu rocódromo local, estoy seguro de que te servirá para aprender algo nuevo acerca de la preparación física y mental necesaria para rendir la máxima sobre la resina.

**F: Tu record de competiciones este año es tan bueno como el de los mejores; tras haber ganado el Circuito de las Series de Agarroamiento y los dos Campeonatos Nacionales. ¿A qué atribuyes tu constancia ya sea ganando o llegando a los primeros puestos de todas las competiciones en las que participas?**

**AXON:** Mi nuevo trabajo tiene un horario regular alrededor del que se puede estructurar un horario sólido de escalada y entrenamiento. Esta constancia en mi entrenamiento es lo que, creo yo, marca la diferencia. Puedo trabajar duro en lo físico, así como mejorar en los aspectos mentales.

**F: Las competiciones son de hecho "muy mentales". ¿Cuál es tu entrenamiento para dominar los presiones de la competición?**

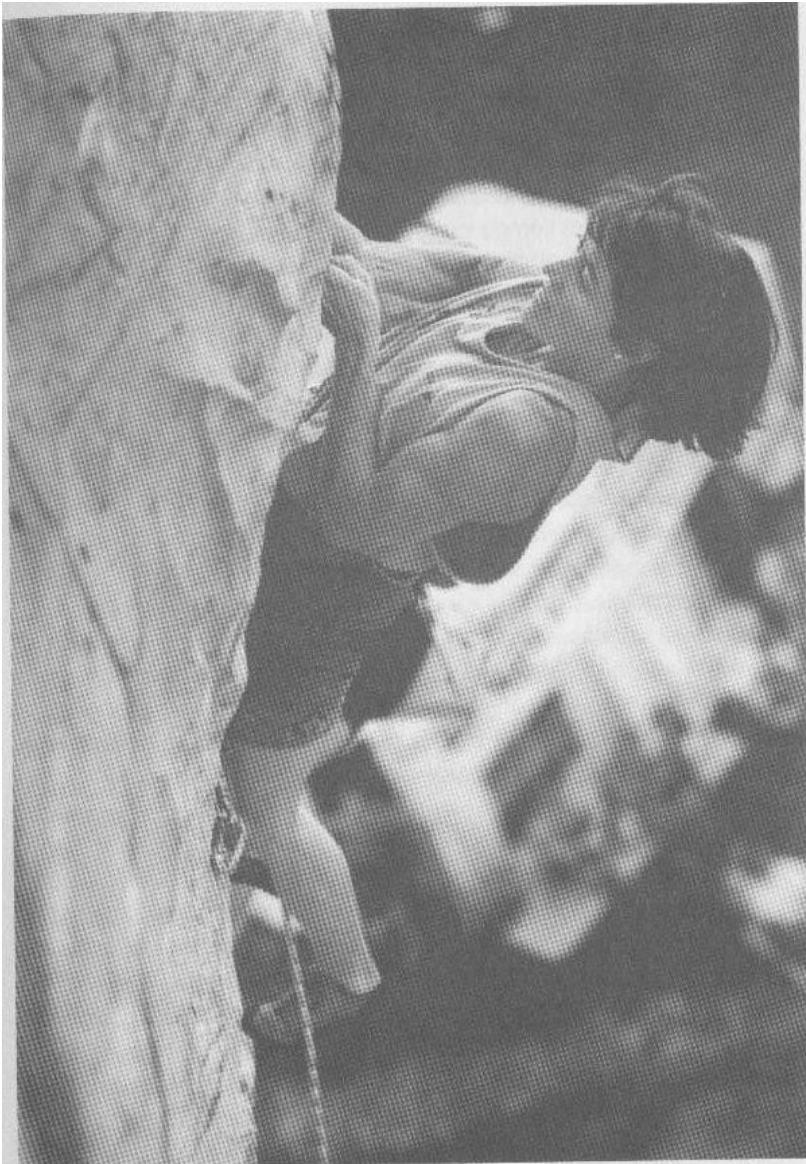
**AXON:** La mejor forma es compitiendo mucho. El nivel de éxito de una persona en cualquier hecho a menudo es un reflejo directo del tiempo que él o ella hayan puesto en esa tarea. Creo que las competiciones locales, como el Circuito de Series de Agarroamiento aquí en Front Range, son una oportunidad excepcional para que la gente se acostumbre a lo que es un competición de escalada. Cuanto más expuesto estés a la presión, mejor la manejarás.

**F: ¿Crees que la experiencia que se obtiene compitiendo en otros deportes se transfiere a las competiciones de escalada?**

**AXON:** Por completo. Yo he sido gimnasta y arpista profesional. Puedes utilizar cierta cantidad de ese tipo de experiencia.

**F: La escalada a vista es un componente importante de las competiciones. ¿Hacer muchas vías a vista en la escuela de escalada tiene algo que ver con triunfar a vista sobre las presas?**

**AXON:** Creo que escalar a vista en roca real es fantástico. Pero, desde una perspectiva de tiempo, puedes obtener más escalando en un gimnasio. Esto es fundamental para gente con trabajos a jornada completa. El practicar en gimnasios a mí me ha ayudado bastante.



*Mia Axon camino de ganar los Nacionales de 1993 en Hunter Mountain (Nueva York) Foto: Michael Kodus.*

**F: ¿Existe algún truco que utilices en el gimnasio para hacer la ascensión a vista más difícil, o para mejorar la práctica?**

**AXON:** A veces trato de escalar a vista sin haber contemplado antes la ruta. Esto te enseña a ver mientras escalas. En las competiciones a menudo puedes imaginarte la parte de abajo durante el período previo, pero no puedes ver muy bien las presas que están ocho metros más arriba. Esta técnica te ayuda a prepararte para ello.

**F: ¿Cuántos días escalas en roca y cuántos entrenas en gimnasio?**

**AXON:** Durante casi todo el año es igual. Mis entrenamientos durante la semana son por lo general sobre presas; en cambio, los fines de semana voy a diferentes escuelas. Durante el invierno, por supuesto, escalo la mayoría del tiempo en rocódromos.

**F: ¿Cuándo estás en el gimnasio, generalmente escalas de primero o haces más boulder y travesía?**

**AXON:** Siempre trato de llevar un plan cuando entro por la puerta. No voy simplemente a escalar. Últimamente depende de si el objetivo del entrenamiento es trabajar la resistencia, la potencia o escalar a vista. El plan es flexible, aunque, depende de mi nivel de energía y de con quién esté trabajando.

**F: ¿Prefieres entrenar con gente que esté a tu nivel?**

**AXON:** Me gusta tener mucha variedad de gente para entrenar. Disfruto escalando con personas que poseen mucha energía, aunque sólo escalen quintos. En ese caso, puede que tenga un entrenamiento un poco más suave de lo habitual. Sin embargo, si estoy trabajando duro, me gusta que haya alguien que también lo esté haciendo para poder entrenar con él. Es algo así como compartir. Puedes aprender de cada uno. Ésta resulta una buena razón para escalar con una gran variedad de gente.

**F: Cuéntanos cómo es tu entrenamientos típico de escalada en el gimnasio.**

**AXON:** Una sesión típica dura tres horas. Por supuesto, empiezo con algo de calentamiento, estiramientos y a continuación algo de travesía. Lo que hago como parte principal de mi entrenamiento depende de dónde estoy. Una vez a la semana voy a la Escuela de Atletismo de Colorado y trabajo la potencia. Nunca me pongo el arnés porque mi objetivo son los problemas de boulder duros. El siguiente entrenamiento puede que sea en el gimnasio de Paradise Rock, que tiene algunas paredes muy buenas para ir de primero, así que, aquí trabajo más la resistencia y el escalar desde abajo.

**F: ¿Qué me cuentas de los ejercicios específicos para el entrenamiento de fuerza?**

**AXON:** Siempre los dejo para el final del entrenamiento...para agotarme por completo. El gimnasio de Paradise tiene una tabla para trabajar en estilo de campo que me gusta bastante, y el de Colorado algunos aparatos gimnásticos que son realmente de gran ayuda para los ejercicios del tipo de dominadas y bloqueos.

**F: ¿Cuál es tu actitud mental en una competición? ¿En qué piensas el día antes o la mañana de la competición?**

**AXON:** Para mí es muy importante relajar la jornada anterior. Entreno bastante durante la semana, pero con el trabajo nunca descanso todo lo que debería. Lo mejor es cuando puedo tomarme el día anterior libre. Hago algo de flexibilidad y preparo todo, como por ejemplo limpiar bien mis pies de gato.

Siempre tengo "temblores" antes de las competiciones. Afortunadamente, siempre he sido constante, así que me lo recuerdo a mí misma para no perder la confianza. Éste es un buen truco para usar cuando te pongas nervioso antes de una ascensión. Piensa en ello y visualiza algunas de tus ascensiones anteriores en las que te fuera bien. Esto proporciona confianza y ayuda a librarte de algunos de los "temblores".

**F: ¿Qué consejo le darías a nuestros lectores sobre la estrategia o seguir el día de la competición? Por ejemplo ¿En qué te fijas durante los cinco minutos del estudio previo?**

**AXON:** Lo primero que haces es reconocer la vía por completo, de modo que adquieres una idea general de la dirección que toma. A continuación, intentas imaginarte la secuencia que sigue desde el principio hasta el final. Si te queda tiempo, también es bueno el estudiar los movimientos de desescalada. Esto resulta de gran ayuda para resolver secciones confusas, en las que no estás seguro acerca de qué manos deberían estar en qué presas.

A continuación, busca agarres que puede que estén escondidos, como a la vuelta de una esquina. Intenta identificar dónde se encuentran los puntos cruciales y los descansos. Busca descansos en chimeneas, ganchos de talón, enganches con la rodilla, etc. También será importante el determinar la presas exactas desde las que mosquetonearás -¡esto es fundamental!

Por último, contempla la ruta como un todo y determina cuál constituirá la mejor estrategia general. ¿Parece que tiene muchas posiciones de descanso? Si es así, podrás tomarte tu tiempo y escalar más despacio. O ¿es una ruta inclinada, sin descansos obvios? En ese caso tu mejor estrategia sería el seguir moviéndote y superar el agarrotamiento.

**F: ¿Qué es lo que no deberías pensar o hacer?**

**AXON:** Si no puedes imaginarte una parte, entonces saltatela y estudia el resto de la ruta. El hablar con los otros competidores puede ser de gran ayuda y, en mi opinión, bastante positivo. El compartir la información puede favorecer algo. Si no estás seguro de una presa en concreto, ¡pregúntale a alguien si la sabe! De nuevo, la mayoría de la gente se muestra positivo con esto, pero no creo que este intercambio tenga mucho que ver con los resultados. A la larga, el mejor escalador es el que queda primero.

**F: Después del estudio previo, lo normal es permanecer algunas horas aislados. ¿Cómo pasas este tiempo?**

**AXON:** El aislamiento me resulta interesante. Puede ser muy sociable, ya que a mayoría de la gente es tu amiga. Muchos hablan y se divierten; sin embargo, yo soy un poco más seria. Prefiero estar encerrada en mí misma visualizando la ruta y escuchando mis cascos. Por supuesto que paso algo de tiempo en la pared de calentamiento, pero necesito un buen descanso de 20 o 30 minutos antes de salir a enfrentarme con la vía.

**F: Cuando sales a la pared a escalar, ¿En qué piensas?**

**AXON:** Lo primero, ¡siempre me imagino a mí misma llegando arriba! Lo siguiente es volver a reconocer parte de la ruta otra vez, si tuve algún tipo de problema visualizándola -al recordarla en el aislamiento.

**F: ¿Eres realmente capaz de recordar la ruta completa?**

**AXON:** Eso es algo en lo que estoy trabajando. ¡Cada vez soy mejor! Representa una habilidad adquirida que debes practicar regularmente. Me gustaría decirles a los lectores que la competición de escalada no es sólo escalada. También son un montón de reglas. Resulta muy fácil centrarte tanto en algo que cometes algún error estúpido. Antes de que empieces a escalar, revisa rápidamente las marcas que señalan los límites de la vía y las normas relacionadas con salir desde el suelo. Esto una vez me hizo fallar...

**F: ¿Y una vez que has empezado a escalar?**

**AXON:** Ten confianza y decisión ¡y hazlo!

**F: En relación con otro tema, ¿te gustaría decir algunas palabras acerca de la Fundación Americana de Montañismo (FAM)?**

**AXON:** Sí, la FAM es una organización no lucrativa orientada a la escalada. Esta fundación entre otras actividades, construye pistas y habla con los propietarios de las terrenos para mantener las escuelas de escalada accesibles. Son algo así como la Fundación de Acceso /Acces Fund) pero con un poco más de preocupación por el medio ambiente.

**F: ¿Cómo podrían los escaladores formar parte de ella?**

**AXON:** De hecho pueden hacer una donación a la FAM y prestar sus manos para trabajar en proyectos. Y

lo que es más importante, ¡pueden cuidar los lugares en los que escalan!

## **KURT SMITH - UN SOPLO DE VIDA**

**F: Tienes un largo, único y amplio historial de escalada en zonas que van desde las rutas tradicionales hasta las vías extremas de la escalada deportiva. ¿Puedes contarnos brevemente tu historia?**

**SMITH:** Nada más salir del instituto (1982) me trasladé a Joshua Tree para la temporada de invierno, y con el tiempo a Yosemite. Me atraían las experiencias que podía llegar a disfrutar -la exposición, la adrenalina-, y quería escalar todo lo que pudiera. Era un aventurero y deseaba hacerlo todo: boulder, grandes paredes, fisuras largas en libre, escalada en hielo, cualquier cosa. El objetivo principal era divertirse y escalar mucho. No me mostraba muy competitivo, y los grados altos, ciertamente, no resultaban importantes estilo lo era todo!

**F: ¿Durante cuánto tiempo seguiste por ese camino? ¿Cuándo descubriste la escalada deportiva?**

**SMITH:** La primera vez que tuve contacto con la escalada deportiva fue en el verano de 1988. Aquel fue el año en que se celebró la primera competición en Snowbird, y estaba mentalizado para ir y competir. Era otra experiencia más. Por desgracia, me lesioné la pierna con el monopatín la semana anterior a la competición. La lesión me dejó fuera de combate durante una temporada. y tuve mucho tiempo para pensar. Finalmente, toda mi perspectiva cambió. Decidí que quería seguir escalando durante todo el tiempo que pudiera, pero sin tener que preocuparme de lesiones. Por supuesto que mi estilo de ascensión de hacer rutas tradicionales, a menudo peligrosas y duras entraba en conflicto con aquel deseo... Definitivamente me encontraba en un camino que podría haberme conducido a lesiones mucho peores.

Quedé cautivado con la idea de ampliar mis límites físicos. A esas alturas, la escalada a menudo tenía más que ver con empujar mis límites mentales. Supongo que me di cuenta de que lo que quería hacer eran ascensiones duras en roca y así no lesionarme nunca más.

**F: Así que, ¿se volvió un poco más una cuestión de "grados"?**

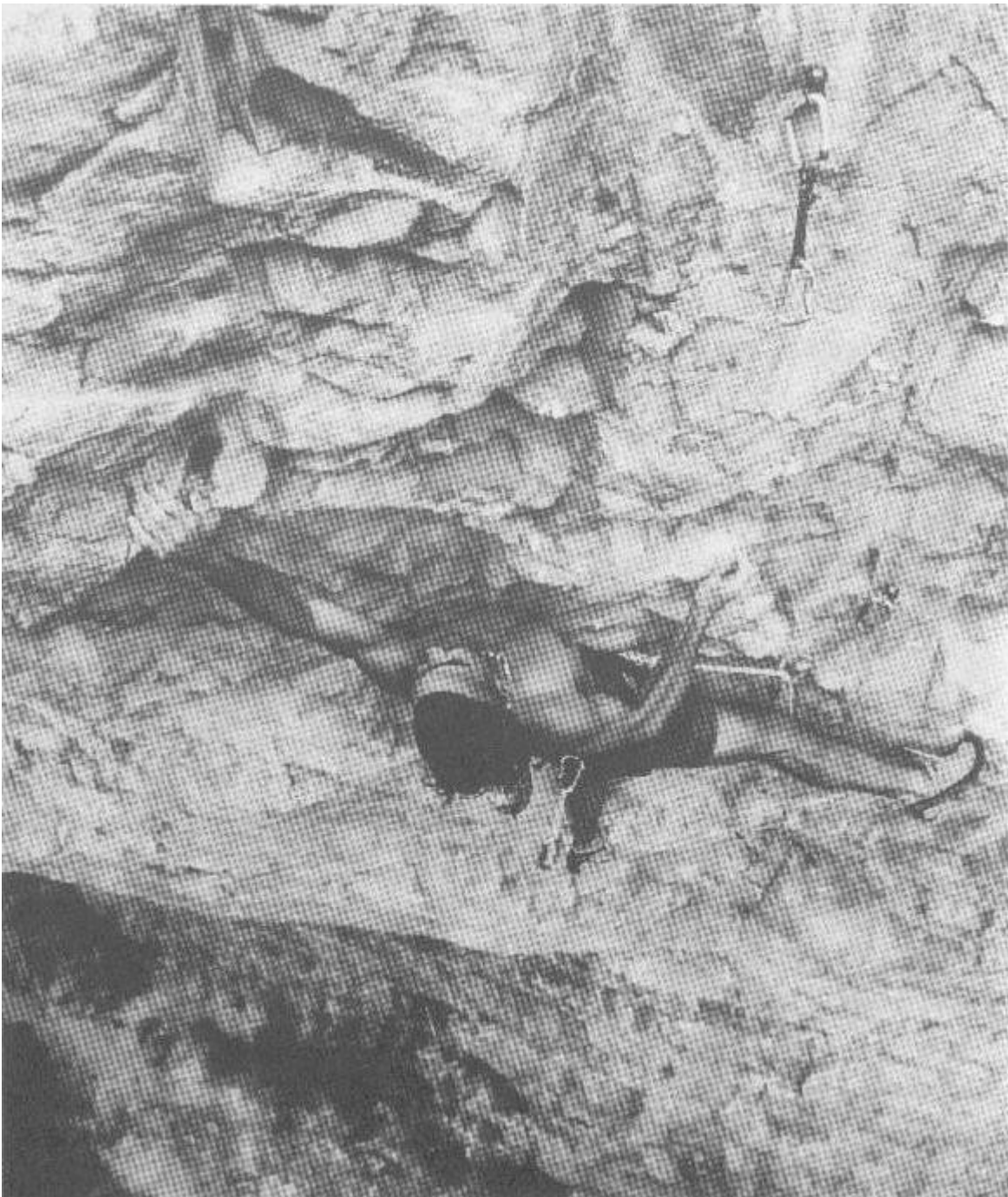
**SMITH:** Representaba algo más cercano a lo que personalmente podía prever y a continuación hacer. Para mí el objetivo siempre han sido las primeras ascensiones -ver una pieza blanca de roca, primero concebir y a continuación creer en la línea y finalmente hacerla realidad. La escalada deportiva me permitió abrir los ojos y descubrir lo que podía conseguir en términos de "empujar" mis límites físicos.

**F: Suena como si sintieras que has llevado los límites tradicionales tan lejos como podrían llegar sin un tremendo riesgo de lesión o muerte.**

**SMITH:** Por completo. He llegado muy lejos en el grado 5.12 (7b+), en rutas que estaban realmente desprotegidas. De hecho, cuando el primer escalador deportivo dijo "no puedes lograr un 8a expuesto, ya había logrado unas cuantas ascensiones de 8a sin trabajar demasiado las vías. hangdogging o los itinerarios con bastantes chapas. Aquellas rutas eran realmente peligrosas. Definitivamente podías tener muchos problemas si fallabas.

**F: Después de tu lesión ¿qué zona de escalada visitaste primero para experimentar la escalada deportiva?**

**SMITH:** Shelf Road. Ir por primera vez a esa caliza llena de agujeros constituyó realmente una experiencia fantástica. Aún llevaba una rodillera, y fue muy agradable la seguridad que ofrecían aquellas vías equipadas. Después de haber trabajado los aspectos mentales del deporte durante mucho tiempo, fue genial el ser capaz de concentrarse simplemente en el movimiento y la dificultad gimnástica.



*Kurt Smith, uno de los escaladores que más duro entrena, agotándose en algún desplome de caliza en Rifle (Colorado).*

**F: De vuelta a los primeros años. ¿Quiénes fueron tus mentores?**

**SMITH:** John Bachar, Michael Lechlinski, John Yablonski y Ron Kauk. Escalé mucho con esta gente, y mirándolo bien realmente fui muy afortunado al estar rodeado de un ambiente tan rico para desarrollarme. Un principiante puede contemplar a un escalador bueno de verdad e imitar lo que hace. Mi técnica mejoró rápidamente haciendo boulder o rutas con esta gente, y observando, visualizando y ejecutando los movimientos de forma muy similar.

**F: ¿Qué tipo de entrenamiento específico hacías con ellos?**

**SMITH:** Bachar se ha montado un gimnasio entero lleno de escaleras, paneles de madera, tablas con extraplomos, barras con pesas, mancuernas, bancos de tríceps y una barra para hacer ejercicios gimnásticos como los de Gill.



**F: ¿Crees que este tipo de entrenamiento ayudo realmente, o que se centra demasiado en la potencia?**

**SMITH:** ¡Todo el mundo necesita más potencia! Pero a la larga, no mejoras si no trabajas en todo lo demás que afecta a tu rendimiento.

**F: ¿En qué se diferencia tu entrenamiento actual del que hacías al principio?**

**SMITH:** Todo resulta mucho más planificado y, ciertamente, creo más en ello. Entreno bastante así que todo debe estar bien organizado para no tener demasiados o pocos días de descanso. El objetivo es obtener el máximo beneficio sin lesionarse, y ésto es cuestión de escuchar a tu cuerpo y de aprender cómo reacciona a los diferentes entrenamientos.

El principal objetivo es evitar el aburrimiento. Suelo variar bastante mis entrenamientos: trabajo en las paredes, en el gimnasio y una combinación de entrenamiento de boulder en roca y "plástico" (presas artificiales) el mismo día. Si estoy en Rifle hago un montón de vías de calentamiento, y a continuación trabajo en mi último proyecto, finalmente "me arrastro" a través de las rutas más difíciles que ya he encadenado.

**F: ¿Cuántas rutas de calentamiento son un "montón"?**

**SMITH:** Cinco o seis, puede que más... Normalmente empiezo realizando unas pocas vías de 6c, a continuación estiro y me recupero por un rato. Lo siguiente es subir unos cuantos 7c, puede que 8a que haya encadenado repetidas veces y trabajo para conseguir un agarrotamiento profundo, de forma que los músculos estén bien calientes. Antes de empezar con el proyecto, estiro un poco más y descanso bastante.

**F: Pero si tu proyecto es agarrarte a cantos ridículamente pequeños, ¿entonces necesitarás estar fresco al cien por cien cuando lo intentes! La mayoría de la gente ni siquiera consideraría el hacer tantas vías de calentamiento antes de tratar de encadenar una buena vía.**

**SMITH:** La mayoría de la gente no calienta lo suficiente. Además calentar para una ruta difícil es mucho más que simplemente preparar los músculos. Debes hacer desaparecer todos tus temblores mentales, las pretensiones y aprensiones, de forma que estés ¡listo por completo para el asunto!

**F: Slice of Life (5.14a, 8b+) es hasta ahora tu vía más dura. ¿Fue una cuestión de romper las barreras físicas o fue más una cuestión mental? ¿Bastó con que tu mismo creyeras en ello?**

**SMITH:** Está claro que fue más una barrera física, ya que nunca antes había encadenado un itinerario tan largo y con movimientos duros tan seguidos y sin descanso. Al principio tuve que entrenar la parte de abajo de manera que pudiera escalarla rápidamente y sin gastar demasiada energía. Necesitaba llegar fresco al punto crucial. Una vez que pude hacer esto, todavía me llevó un tiempo el acertar con el lanzamiento -éste puede que fuera más un problema mental que otra cosa. Era cuestión de conseguir relajarme y realizar el movimiento como si estuviera haciendo boulder cerca del suelo. Siempre pensé que una vez que "clavara" el lanzamiento subiría flotando hasta la cima. Pero en lugar de eso tuve que luchar con los últimos ocho metros que todavía eran de 7c+. Me agarroté tanto que se convirtió más bien en una batalla mental por seguir colgado y llegar a lo alto. No dejaba de decirme a mí mismo "sólo un movimiento más, un movimiento más".

**F: ¿Suena como si se hubiera convertido en una pelea?**

**SMITH:** Pudo haber terminado siendo unos de los rot-punkt más horribles y desagradables de mi vida, pero también fue maravillosa la sensación de haberlo conseguido. Estaba demasiado agarrotado hacia el final -lo hubiera abandonado todo- pero mentalmente fui lo bastante fuerte como para acabar la ruta. Hubo un momento en el que estaba tirando de la cuerda para meterla en un mosquetón, cuando mi otra mano se empezó a soltar de la presa, así que solté la cuerda, me salté el mosquetón y seguí escalando.

**F: Cuando finalmente conseguiste Slice of Life, lo lograste después de 60 intentos desde abajo y 4 meses de trabajo. ¿Cómo conseguiste mantener tu motivación durante tantos meses?**

**SMITH:** Fue muy duro el hacerlo, pero no dejaba de decirme a mí mismo que esa era la culminación de quince años de escalada. Cerca de 350 ascensiones de primero me habían conducido a esta vía única, esta visión exclusiva. Así que cuanto más tardaba en hacerla más significaba para mí. El grado es realmente irrelevante. Puede ser que se decote mañana, y realmente no me importaría. Lo que verdaderamente importante para mí es que no abandoné. Un día tras otro la ruta me daría patadas en el trasero. Por desgracia, yo seguía luchando con ella y ella me seguía mandando a paseo. ¡Pero mantuve mi concentración y finalmente la logré!

**F: ¿Te preocupa que se baje de grado? Lo merezca o no, es un tipo de juego al que la gente le gusta jugar.**

**SMITH:** Varios escaladores excelentes han estado en la ruta, pero ninguno la ha encadenado todavía. Uno pensó que podía ser sólo 8a+, pero esto no lo puedes decir realmente hasta que la haces. El equipo francés viene este año, así que estoy seguro de que François Legrand o algún otro la encadenarán -¡fantástico! Lo primordial es que existen unos cuantos escaladores que tendrán que olvidar su ego y bajarse de sus caballos, y admitir que los americanos están entrenando más duro y mejorando. No es cierto que casi todo en América esté sobregraduado. Muchas zonas como Rifle, comparadas con Europa, están justo en su sitio. El problema es que existen muchos escaladores a quienes les encanta atacar a otra gente. (Nota del revisor: efectivamente, la vía ha sido repetida en varias ocasiones por europeos. Paradójicamente, los escaladores españoles que han visitado USA consideran que las cotizaciones americanas son bastante "duras").

**F: ¿Puede ser que ese tipo de consideración negativa perjudique la escalada americana más que el sobrevalorar algunas rutas?**

**SMITH:** Siempre va a existir algo de cotilleo -todos los deportes lo tienen, pero éste empieza a perder el control, y las revistas sólo parecen fomentarlo aún más.

**F: ¿Ahora tienes un proyecto cerca de Slice Of Life que parece aún más difícil? ¿Cómo son tus entrenamientos?**

**SMITH:** Cuando no estoy en las paredes y entreno en casa, me gusta hacer dos o tres sesiones al día. Generalmente empiezo por la mañana con algo de flexibilidad en casa, a continuación voy a alguna zona de boulder cercana como Morrison, y caliento haciendo pasos difíciles que tengan buenos agarres. Cuando estoy listo empiezo a trabajar en problemas que hagan hincapié en los movimientos de potencia y, a medida que me canso, empiezo a realizar en encadenamientos más largos pero menos complicados.

La sesión puede durar un par de horas, entonces descanso durante dos horas y me dirijo a uno de los gimnasios. Aquí puede que haga algo más de boulder, pero lo principal es escalar de primero. Creo que resulta importante el practicar la escalada a vista regularmente, y un gimnasio que cambie sus rutas a menudo constituye un buen sitio para ello. Después escalo un poco a vista, trabajo en algo realmente duro. Una vez que estoy agotado, recojo y me voy a casa. De nuevo descanso durante dos horas y termino de entrenar en mi ático, ¡que es un buen sitio para construir un gimnasio casero con desplome! Muy parecida a la primera sesión, empiezo con algunos problemas cortos de potencia y termino con travesías más largas de resistencia, incluyendo abundantes movimientos difíciles que te hacen excavar en tus reservas de potencia.

**F: Por desgracia, a muchos escaladores les faltan las facilidades y el tiempo para llevar a cabo este tipo de rutina.**

**SMITH:** Conviene recordar que todos somos diferentes, tanto en habilidad como en objetivos. Pero, la base es la misma: debes entrenar en roca o en resina regularmente, y resulta preferible entrenar la potencia antes que la resistencia.

**F: ¿Qué otros ejercicios de entrenamiento realizas?**

**SMITH:** A veces alterno el entrenamiento en tabla de dedos. Me gustan las presas grandes redondeadas, ya que son suaves para los dedos pero difíciles de agarrar. Evito cualquier canto doloroso que me pueda lesionar como pequeños agarres con la mano en arco o los monodedos. También me gusta entrenar en la tabla de dedos o en la tabla campus (tablón inclinado). Si el entrenamiento se vuelve competitivo o surge el juego de los egos, puedes terminar lesionándote. No vale la pena lesionarse.

**F: ¿Cómo es tu horario de entrenamiento/escalada?**

**SMITH:** Me gusta entrenar dos días sí, uno no, dos días sí, uno no, dos días sí, dos no. Pero también hago frecuentemente dos días sí, uno no, dos días sí, dos no. Obviamente, éste no es el ritmo que debería seguir un principiante pero, después de quince años como escalador, me puedo permitir el lujo de estirarlo un poquito.

**F: ¿Te has desviado alguna vez de esta rutina?**

**SMITH:** Sí, ¡si me lo pide el cuerpo!

**F: Actualmente, ¿cuáles son tus rocódromos o gimnasios favoritos?**

**SMITH:** El gimnasio que diseñé en Dallas es, por supuesto, bastante agradable. Se llama Exposure y es el primer gimnasio de escalada de Texas. También Solid Rock en San Diego (diseñado por Mike Pont) y Rockrecreation en Salt Lake City (Christian Griffith) son realmente buenos. ¡El gimnasio de mi casa también da el nivel!

**F: ¿Qué me dices de los espónsor? ¿Quiénes están entre tu equipo de apoyo?**

**SMITH:** Mi esposa Annie encabeza la lista -también La Sportiva, Petzl. Cousin Ropes, Power Bar, Bison Ball, Gregory Packs, Exposure Rock Gym, ¡y mi madre!

**F: ¿Qué consejo le das a los jóvenes y entusiastas escaladores, o en este caso a cualquier escalador que quiera mejorar en su escalada?**

**SMITH:** Sal y escala todas las rutas que puedas y en todo tipo de zonas diferentes. Muchos escaladores no evolucionan porque siguen haciendo las mismas vías en la misma escuela de siempre, y no se anotan un montón experiencias y técnicas diferentes. Experimenta con el entrenamiento y descubre lo que funciona mejor para ti. Y lo que es más importante. ten una actitud positiva a pesar de todo. ¡La energía negativa te hundirá! Céntrate en tus objetivos y persíguelos, y olvídate de lo que los demás hacen o dicen -distracciones como esa te impedirán avanzar.



*Kurt Smith "clavando" el lanzamiento crucial en "Slice of Life" 5.14a (8b+), Rifle, Colorado. Foto: Chris Goplerud.*

## CAPÍTULO 9. Test de Condición Física y Cuestionario

Este test de condición física te servirá como instrumento para medir periódicamente tus mejoras en los aspectos físicos del rendimiento en la escalada. Además, un estudio estadístico de estos resultados permitirá con suerte a nuestra editorial identificar las correlaciones específicas relacionadas con la condición física, capacidad y todo lo concerniente a la habilidad en la escalada, y muchos otros aspectos.

Por favor manda los resultados del test y el cuestionario a la dirección facilitada al final, cuanto antes mejor, de manera que puedas ver lo resultados en la siguiente edición.

### Test de Condición Física

Para obtener unos resultados lo más exactos posible, lo mejor es realizar los ejercicios del test cuando estés completamente descansado (por ejemplo, después de por lo menos dos días de reposo). Como muchos de los ejercicios son muy fuertes, resulta preferible repartir el test en dos sesiones de entrenamiento. Realiza un calentamiento exhaustivo antes de ejecutar estos ejercicios.

**TEST 1:** El número máximo de dominadas en una serie. Haz esta prueba en una barra de dominadas estándar con las manos en pro-nación (palmas mirando hacia ti) y separadas la anchura de los hombros. Sin rebotar y haciendo la extensión completa de brazos. Evaluación: Número total de dominadas en un intento.

Resultado \_\_\_\_\_

**TEST 2:** Una repetición máxima de dominadas. Haz una sola dominada con una pesa de 5 kilos enganchada a tu arnés. Descansa dos minutos, añade 5 kilos más y repite.

Evaluación: La cantidad máxima de peso añadido que se ha levantado en una dominada completa dividido por tu peso corporal.

Resultado \_\_\_\_\_

**TEST 3:** Bloqueo con un solo brazo (descrito en el capítulo 2). Empieza con una dominada estándar con las manos en supinación (palmas mirando hacia ti), a continuación bloquea en la parte más alta con un brazo y suelta el otro.

Evaluación: Tiempo máximo de bloqueo antes de que la barbilla descienda por debajo de la barra.

Resultados: Brazo derecho \_\_\_\_\_ Brazo izquierdo \_\_\_\_\_

**TEST 4:** El número máximo de "frenchies" en una serie. Realiza este ejercicio tal y como se describe en el capítulo 2. Recuerda, cada ciclo consta de tres dominadas separadas por tres posiciones de bloqueo diferentes que se mantienen durante siete segundos. Conviene que un amigo te cuente el tiempo de los bloqueos.

Evaluación: El número de ciclos (o parte de ellos) que se completan en una sola serie.

Resultado \_\_\_\_\_

**TEST 5:** El número máximo de dominadas con la yema de los dedos en una regleta de 1.25 cm. Realiza este ejercicio como en el primer test, pero en una regleta de una tabla de entrenamiento o en el marco de una puerta, que se aproxime a la medida requerida.

Evaluación: Número total de dominadas con las puntas de los dedos en un solo intento.

Resultados \_\_\_\_\_

**TEST 6:** El mayor tiempo posible de bloqueo en la parte más alta de una dominada hecha con la yema de los dedos (regleta de 1.25 cm). Evaluación: Tiempo máximo del bloqueo hasta que la barbilla descienda por debajo de la regleta.

Resultado \_\_\_\_\_

**TEST 7:** Una suspensión con los brazos rectos en una barra de dominadas estándar como se describe en el capítulo 2. Evaluación: La cantidad de tiempo que puedes mantenerte suspendido de la barra hasta el agotamiento muscular. Resultado

**TEST 8:** El número máximo de sentadillas en una serie. Realiza este ejercicio en un suelo acolchado o alfombrado, con las rodillas dobladas aproximadamente 90 grados, pies apoyados por completo en el suelo y sin nada que los sujete. También coloca los dedos gordos de las manos en el cuello y los codos hacia afuera. Evaluación: Número de sentadillas que puedes hacer sin parar. Hazlas despacio, controladas y sin rebotar.

Resultado \_\_\_\_\_

**TEST 9:** Piernas abiertas apoyadas contra la pared como se describe en "Estiramientos para la escalada" en el Capítulo 2. Asegúrate de que tu trasero no se separa más de 15 centímetros de la pared. Evaluación: Coloca las piernas de manera que tus piernas estén equidistantes al suelo y mide la distancia que hay entre tus talones y el suelo.

Resultados \_\_\_\_\_

**TEST 10:** Escalón alto como se describe en el Capítulo 2. De pie mirando a la pared con un pie apoyado por completo en el suelo y los dedos tocando la pared. Eleva la otra pierna hacia el lado, tan alto como puedas sin ayuda de las manos.

Evaluación: Mide la altura del paso desde el suelo y divídelo por tu altura.

Resultado \_\_\_\_\_

## Cuestionario

1. Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

País/ciudad/código postal \_\_\_\_\_

2. Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

3. Altura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ Porcentaje de grasa corporal (si lo sabes)  
\_\_\_\_\_

4. Experiencia en deportes anteriores \_\_\_\_\_

5. Número de años escalando \_\_\_\_\_

6. Tipo de escalada preferida (deportiva, boulder, grandes paredes) \_\_\_\_\_

7. Grado de capacidad habitual escalando de primero a vista (con una proporción del 75% de éxito)

- \_\_\_\_\_
8. Punto rojo más duro (vía trabajada) \_\_\_\_\_
  9. ¿Haces habitualmente un entrenamiento específico para la escalada? \_\_\_\_\_
  10. ¿Has escalado alguna vez en un rocódromo? \_\_\_\_\_
  11. Asiduidad con la que entrenas presas de resina (número de días al mes) \_\_\_\_\_
  12. ¿Vas a algún gimnasio de escalada? \_\_\_\_\_ ¿A cuál?
  13. ¿Has participado alguna vez en una competición de escalada? \_\_\_\_\_
  14. ¿Te has lesionado alguna vez escalando o entrenando para escalar? \_\_\_\_\_  
Si es así, describe la lesión \_\_\_\_\_
  15. ¿Aproximadamente cuántas veces al año escalas? \_\_\_\_\_
  16. ¿Cuántas escuelas diferentes de escalada visitaste en los últimos doce meses? \_\_\_\_\_
  17. ¿Cuáles son tus objetivos en este deporte? \_\_\_\_\_
  18. ¿Qué es lo que más te ha gustado de este libro? \_\_\_\_\_
  19. ¿Qué otros temas te gustaría que se trataran en los siguientes libros? \_\_\_\_\_
  20. ¿Existe algún escalador experto en particular acerca del que te gustaría saber algo o preguntarle alguna cuestión? \_\_\_\_\_

Por favor, envía una copia a: Flash Training. Eric Hörst – Peak Performance America – RO. Box 8633 – Landscape, PA 17604 – ESTADOS UNIDOS

# Glosario

Lo que sigue a continuación es una recopilación de algunos términos técnicos y de jerga que se han utilizado a lo largo del libro. Alguno de estos vocablos varían según las zonas de escalada, dependiendo del argot propio de cada escuela.

**Ácido láctico:** Un ácido derivado del metabolismo anaeróbico de la glucosa producido durante un ejercicio muscular intenso.

**Aeróbica:** Cualquier actividad física en la que se obtiene energía por la descomposición del glucógeno en presencia del oxígeno y, por tanto, casi no se produce o se produce muy poco ácido láctico, permitiendo al atleta continuar con el ejercicio durante más tiempo.

**Agarre de dedos colgantes:** El agarre más seguro y potente en el que tan sólo se flexiona ligeramente las dos primeras articulaciones de los dedos.

**Agarre de dedos en arco:** La forma más natural (y con más tensión) de agarrar una presa, caracterizada por la hiperextensión de la primera falange de los dedos y la casi total contracción de la segunda.

**Agarrotado:** Cuando los músculos se llenan de sangre debido a la extensión del ejercicio físico.

**Agarrotamiento rápido:** Un agarrotamiento muscular repentino, a menudo salvaje, provocado por realizar un entrenamiento o una ascensión muy potente sin haber calentado antes en condiciones.

**Agudo:** Aparece rápidamente, síntomas severos de corto alcance, no crónico.

**Al flash:** Cuando se supera una ruta desconocida al primer intento, pero con información previa.

**Anaeróbica:** La producción de energía en los músculos que implica la descomposición del glucógeno en ausencia de oxígeno. Un derivado conocido como ácido láctico se forma provocando una fatiga rápida y el cese de toda actividad física.

**Anorexia:** Ausencia patológica del apetito o del hambre en lugar de la necesidad de alimento.

**Ape-Index:** La distancia entre la punta de los dedos (a través del pecho con los brazos abiertos a cada lado) menos la altura: un ape-index positivo se asocia con un alcance por encima de la media para una determinada altura.

**Aprendizaje motor:** Una serie de procesos internos asociados con la práctica o la experiencia que conducen a unas mejoras relativamente permanentes en la capacidad de rendimiento.

**ATP:** Un componente de mucha energía que se almacena en los músculos en pequeñas cantidades. La última fuente de energía del cuerpo.

**A vista:** Cuando se encadena una ruta al primer intento y sin saber previamente algo acerca de la forma de realizarla.

**Beta:** Cualquier información previa acerca de la ruta, incluyendo la secuencia, descansos, equipamiento, seguros. etc. En España se conoce como "flash".

**Bidedo:** Término empleado para aquellos agarres donde sólo pueden entrar dos dedos.

**Bouldering:** Escalada realizada sin cuerda en la base de una vía o en pequeños bloques de piedra. En



castellano empleamos la expresión "hacer bloque".

**Buildering:** Practicar el boulder en estructuras construidas por el hombre (ciudad).

**Camping:** Descansos largos y por lo general confortables que se hacen a mitad de camino de una ascensión (término empleado sólo en la jerga de los escaladores americanos).

**Campusng:** Escalar una sección de la roca o de la pared artificial con desplome sin utilizar los pies, generalmente haciendo un dinámico primero con la mano izquierda y después con la derecha, para luego repetir la secuencia.

**Capacidad:** La representación interna de la habilidad, adquirida durante la práctica, que permite la realización de algunas tareas.

**Clásica:** Un tipo de escalada para el escalador tradicional -alguien que prefiere las rutas de protección natural, en lugar de las chapas.

**Crank:** Traccionar con fuerza.

**Crónico:** Afección a largo plazo, no aguda.

**Despierto:** Un estado interno de alerta o excitamiento.

**D.R.A. (Dieta Diaria Recomendada):** La cantidad de vitaminas específicas, minerales y proteínas que se necesitan diariamente para mantener una buena alimentación, desarrollado por el Departamento de Alimento y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias de los EE.UU.

**Efecto de entrenamiento:** Un principio básico de la ciencia del ejercicio que defiende que la adaptación al ejercicio se produce tan sólo en las zonas del cuerpo que se trabajan.

**Enzima:** Proteína producida por el tejido vivo para acelerar las reacciones metabólicas.

**Epicondilitis / codo de tenista:** Inflamación de la inserción del tendón a la altura del codo, de los flexores del antebrazo y los extensores de la mano.

**Ergogénico:** Mejorador del rendimiento.

**Esguinzar:** Lesionarse, como en un esguince del tendón del dedo:

**Esquema:** Una serie de reglas que, por lo general, se desarrollan y se aplican de forma inconsciente por el sistema motor en el cerebro y la espina dorsal, relativas a cómo mover y ajustar la fuerza muscular, la posición del cuerpo, etc., con una serie de parámetros como la inclinación de la roca, la adherencia, las presas que se tienen que utilizar y el tipo de terreno.

**Estado autónomo:** Un estado avanzado del aprendizaje motor en el que el que desarrolla el automatismo de la acción y el procesamiento de información.

**Estado cognitivo:** El primer estado del aprendizaje en el que los primeros determinantes del éxito se relacionan con la capacidad de tomar decisiones y la función intelectual.

**Etapamotriz:** La segunda etapa del aprendizaje, en el que se desarrollan los programas motores y el rendimiento se vuelve cada vez más constante.

**Flagging:** Una técnica de escalada en la que un pie se cruza por detrás del otro para evitar el efecto de puerta abierta y mejorar el equilibrio. Fuerza de contacto: Fuerza de agarre inicial en una presa

**Glucógeno:** Componente de glucosa que se almacena en el músculo y el hígado para utilizarse durante la ejecución de ejercicios aeróbicos o anaeróbicos.

**Habilidad:** Capacidad para terminar con el máximo acierto, mínima energía y en el mínimo tiempo.

**Habilidad motora:** Una habilidad donde el primer componente del éxito es el movimiento en sí mismo.

**Hiperemia:** Un suplemento excesivo de sangre y oxígeno en el músculo, provocado por un masaje profundo.

**Hipertrofia:** Más grande de tamaño (por ejemplo, hipertrofia muscular).

**Índice glucémico:** Una escala que indica en qué medida la ingestión de diferentes tipos de comida afecta los niveles de azúcar en la sangre (en comparación con la ingestión de glucosa directa).

**Insulina:** Una hormona que reduce el nivel de glucosa de la sangre/disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

**Isométrica:** Contracción muscular sin acortamiento del músculo (sin movimiento)

**Kinescético:** La sensación que se deriva de las contracciones musculares y de los movimientos de las articulaciones.

**Lanzamiento:** Un movimiento dinámico y explosivo, en el que salta hacia una presa que de otra forma estaría fuera de alcance.

**Ligamento:** Tejido conectivo de colágeno que une los extremos óseos de la articulación.

**Lípidos:** Término general para las grasas y sustancias parecidas a las grasas.

**Modelar/imitar:** Técnica de aprendizaje en la que se contempla a alguien realizar una técnica de forma adecuada y luego intenta hacerla el mismo.

**Monodoigt:** Término francés empleado para referirse a un agujero donde sólo cabe un dedo.

**Option-soloing:** Solo integral (escalada sin cuerdas) en un terreno fácil donde existen muchas líneas potenciales, con muchas alternativas sencillas y muchas variantes que permiten decisiones espontáneas.

**Paso clave:** El movimiento más duro, o secuencia de movimientos, en una vía.

**Paso hacia atrás:** La parte exterior de un apoyo de pie que se encuentra detrás de ti mientras escalas un movimiento en el que tienes la pared en uno de tus lados.

**Periodización:** La división de una planificación anual en tres fases de entrenamiento -preparatoria, de competición y de transición- para asegurarse de que se alcanza el punto máximo del rendimiento en las competiciones más importantes del año.

**Ph:** El símbolo que más habitualmente se utiliza para expresar una concentración de iones de hidrógeno en una solución, esto es, para describir el grado de acidez o alcalinidad.

**Portero (Spotter):** Una persona que se ocupa de hacer más lenta la caída de alguien que esté haciendo boulder, con el objetivo principal de evitar que la cabeza de éste golpee el suelo.

**Posición del murciélago:** Extensión de la muñeca para aumentar la palanca o el agarre de una presa, lo que provoca que el codo se eleve alejándose de la pared.

**Práctica arbitraria:** Una secuencia práctica en la que se realizan tareas de varias clases de forma consecutiva sin un orden predeterminado.

**Práctica cerrada:** La práctica de una secuencia en la que una tarea específica se ensaya repetidamente.

**Práctica mental:** Práctica en la que el que está aprendiendo visualiza una ejecución exitosa sin manifestarse ninguna práctica física.

**Práctica variable:** Práctica en la que se realizan muchas variaciones de una clase de acciones.

**Proporción eficaz de proteínas: (PEP):** Ganancia en peso corporal por gramo de proteína consumida.

**Puerta abierta:** Balanceo hacia los lados o un giro incontrolado del cuerpo como consecuencia de un pobre equilibrio o de la posición del cuerpo.

**Punto muerto:** La posición más 'alta' de un lanzamiento donde, por un momento, todo movimiento desaparece.

**Punto rojo:** Escalar de primero una vía de arriba a abajo de un tirón. También conocido como rot-punkt o encadenar.

**Reflejos:** Respuesta rápida e involuntaria a un estímulo.

**Relajar:** Soltar, descansar y recuperarse de un agarrotamiento.

**Soltar con la gravedad:** Una técnica que utiliza la gravedad para ayudar a acelerar la recuperación del agarrotamiento del antebrazo; se alterna la posición del brazo en reposo entre la normal "suelto al lado" y la posición con "la mano elevada" por encima del hombro.

**Soltar la rodilla:** Un paso atrás exagerado en el que se deja caer la rodilla hacia el suelo, mientras que la otra apunta hacia arriba, lo que hace que las piernas queden en una "posición de chimenea" muy estable, especialmente en una pared con mucho desplome.

**Stick-clip:** El palo que se utiliza para mosquetonear una chapa que está fuera de alcance, por lo general la primera de la vía.

**Super reclutamiento:** Extremo, potencialmente peligroso, entrenamiento de potencia en el que se utiliza el "peso muerto", que los músculos no pueden levantar pero que pueden sujetar.

**Tabla Campus:** Una versión en pequeño de la tabla mortal que se utiliza específicamente para entrenar la potencia.

**Tabla mortal:** Un aparato de entrenamiento que consiste en regletas de madera horizontales montadas en una plancha larga, como si fuera una escalera.

**Taloneo:** Enganchar el talón en una presa, para ayudar en la tracción y el equilibrio.

**Tendinitis:** Inflamación tendinosa de la membrana sinovial de la articulación.

**Tendón:** Un cordón fibroso blanco de tejido conectivo denso que une el músculo al hueso.

**Trabajar:** Practicar o ensayar repetidas veces los movimientos de una vía complicada, bien en top rope o escalando de primero (de chapa a chapa).

**Trampear:** Escalar una vía, de chapa a chapa, con la ayuda de la cuerda para colgarse y descansar.

**Transferencia de aprendizaje:** La pérdida o ganancia de habilidad en una tarea como resultado de la práctica o la experiencia en otra.

**Unidad motora:** Una neurona motora, junto con un grupo de células musculares que se estimula en una respuesta de todo o nada.

**Vena:** Un vaso sanguíneo que transporta la sangre de los tejidos al corazón (retorno venoso).

**Visualización:** Imaginería controlada y dirigida que puede utilizarse para desarrollar la conciencia, observación y autorregulación, para reparar, y lo que es más importante como una especie de programación mental para mejorar el rendimiento.