

JORDI VALÉS



técnica gestual

ENTRENAMIENTO EN ESCALADA

©Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada – Escuela Española de Alta Montaña.

Título: Técnica gestual.

Autor: Jordi Valés.

Diseño y Maquetación: Asac Formación

Fotografía de portada: Niccolo Guasti

Fecha de edición: 2005

Fecha de maquetación: diciembre 2015



INTRODUCCIÓN	5
1. EQUILIBRIO	7
2. FUERZA	7
3. ESPACIO	8
4. PUNTOS BÁSICOS DE EQUILIBRIO	8
5. BASES DE APOYO	11
6. CONCIENCIA CORPORAL	12
7. APRENDER A SENTIRSE	15



El concepto rendimiento en escalada significa, hoy en día, que las dos capacidades más importantes que un escalador puede o debe poseer son fuerza y técnica. Desgraciadamente, hemos podido observar en muchos rocódromos, escuelas de escalada deportiva e incluso en competiciones, a escaladores con una gran fuerza, resistencia y potencia, pero con un rendimiento muy por debajo de su nivel físico, debido según la ocasión, a problemas psíquicos, miedo a la caída, inseguridad... aunque en una gran mayoría de casos las deficiencias son de origen técnico. En cursos o clínicos de escalada la técnica forma parte principal de las enseñanzas básicas y prioritarias de un escalador. Por su importancia también debería serlo en los Centros de Tecnificación y escuelas de escalada, aunque no siempre es así.

En este capítulo nos centraremos en las bases de la técnica del movimiento o gestualización. Rescatemos la famosa frase **“la fuerza sin control no sirve de nada”**. Aplicada al deporte de la escalada el control sería nuestra técnica gestual, que correctamente aplicado hará que podamos rendir en consonancia con nuestras cualidades físicas. Cuanto mejor sea la técnica gestual mejor será nuestro nivel de escalada, con un añadido importantísimo: la técnica aprendida normalmente no se olvida y queda para siempre en el inconsciente del deportista.

El objetivo de este breve manual es concienciar a escaladores y entrenadores de la importancia del equilibrio, la fuerza y el espacio. El conjunto de estos tres conceptos contribuirá a una mejora de la eficiencia del escalador.



Técnica gestual

1. EQUILIBRIO

El equilibrio es uno de los pilares básicos de la escalada. A mejor equilibrio, menor esfuerzo requerido para movernos. Así, la comprensión del equilibrio es primordial para entender el movimiento y mejorar su eficiencia durante la escalada.

Pero, ¿qué entendemos por equilibrio? Equilibrio es la relación entre nuestra base de apoyo y nuestro centro de gravedad.

La base de apoyo en escalada son las presas, bien sean de manos, pies o de cualquier parte de nuestro cuerpo que nos ayude a mantenernos en la pared. Y el centro de gravedad es el punto focal de la atracción que ejerce la fuerza de gravedad sobre el cuerpo.

El equilibrio tiene una amplia gama de tipos y calidades, encontrar y aplicar la más óptima mejorará nuestra eficacia y eficiencia como escaladores.

2. FUERZA

El concepto de fuerza, aplicado al deporte de escalada, no consiste solo en la capacidad de ejercer presión sobre la presas. Cuando nos referimos a técnica gestual la fuerza incluye cualquier fuerza que actúe sobre el cuerpo durante el movimiento. Entre ellas las fuerzas internas, como por ejemplo las tensiones corporales, y las externas, como, por ejemplo la que ejerce la fuerza de la gravedad. El movimiento será el resultado de todas las fuerzas que actúan sobre él durante un paso. Aprender a reconocer, aplicar y controlar, dónde se originan esas fuerzas es básico para la realización de movimientos más eficientes.

3. ESPACIO

Con frecuencia, el espacio no es considerado como se debiera en escalada. Sin embargo, todos nuestros movimientos se desarrollan siguiendo trayectorias tridimensionales en un espacio. El desplazamiento que realiza nuestro centro de gravedad dentro de un espacio dirigirá nuestro equilibrio y fuerza. La sincronización entre estos dos conceptos será vital para realizar los movimientos con la máxima eficacia. También la creación y visualización de trayectorias en el espacio son poderosos instrumentos para mejorar nuestros patrones de movimiento y así poder ejecutarlos con mayor precisión y mejorar la técnica.

4. PUNTOS BÁSICOS DEL EQUILIBRIO

Ya hemos definido que el equilibrio es la relación entre el centro de gravedad y la base de apoyo. Es el aspecto determinante y central de todo movimiento en escalada.

El centro de gravedad (CDG) es el punto focal de la atracción que la gravedad ejerce sobre nuestro cuerpo. Nuestro CDG está situado aproximadamente en un 55 o 57 por ciento de la altura del cuerpo, por debajo del ombligo, pero sin embargo, no es un punto fijo. Al mover los brazos y las piernas o al flexionar el tronco, el CDG se mueve como consecuencia del desplazamiento del peso de las partes del cuerpo ya que éstas cambian de posición en el espacio. Imagínate la gravedad como una cuerda atada en torno a tu cintura que este tirando constantemente de ti hacia el suelo, esta es la línea de la gravedad y para comprender el equilibrio de un movimiento debe considerarse la orientación del cuerpo respecto a esta línea. El CDG, pues, es de inmensa importancia para los escaladores y es fundamental para todo movimiento. Para oponerse a la gravedad y avanzar en el movimiento, hay que controlar la posición del CDG en el espacio y en relación con nuestra base de apoyo.

- La base de apoyo queda definida por el tamaño y la forma de los agarres y apoyos así como por la orientación y posición de los mismos. La base de apoyo favorece el movimiento en ciertas direcciones mientras que lo impide en otras. El escalador tendrá que discernir en todo momento cómo disponer el CDG en relación con las bases de apoyo. En escalada, el reto de encontrar y usar el equilibrio es mucho más alto que en otros deportes, encontrar, crear y usar un equilibrio efectivo son tareas fundamentales del movimiento en escalada.





Para comprender el equilibrio de un paso, debe considerarse la orientación del cuerpo respecto a la línea de gravedad. Existen tres tipos de equilibrio: equilibrio estable, en el que el CDG se halla situado claramente dentro de la base de apoyo, cuanto más centrado este en referencia a la base o bases de apoyo más estable será el mismo; equilibrio inestable, donde el CDG se acerca al borde de nuestra base de apoyo; y el equilibrio dinámico, en el que el CDG se sale de la base de apoyo o carece del mismo, o la base de apoyo cambia rápidamente como, por ejemplo, en un lanzamiento dinámico.

En escalada se suele experimentar el equilibrio a través de la cantidad de esfuerzo que un movimiento requiere. Es importante que los escaladores sean conscientes de ello y aprendan a encontrar, sentir y emplear el mejor tipo de equilibrio para cada caso para poder dominarlo. El equilibrio y la capacidad de encontrar tu CDG es una destreza imprescindible que debe aprenderse y entrenarse.

Las formas más habituales para mejorar el equilibrio son ensanchar la base de apoyo, por ejemplo, cuando abrimos las piernas en una placa; alterar el desplazamiento del CDG para introducirlo más en el interior de la base de apoyo, por ejemplo, como cuando realizamos una bicicleta acercando el CDG a la pared; iniciar los pasos desde la posición que ofrezca el mejor equilibrio posible; emplear impulso cuando el CDG deba pasar por fuera de la base de apoyo como, por ejemplo, en un lanzamiento; generar tanta tensión corporal como nos sea posible en posiciones de equilibrio inestable de baja calidad, como, por ejemplo en un paso donde los apoyos no son buenos (presas romas) y no podamos realizar un movimiento dinámico ya que no nos permiten emplear impulso.

La posición de los pies es en escalada tan o más importante que las manos. Es fundamental colocar los pies en los apoyos de manera que podamos pivotar sobre los mismos. De esta manera la amplitud de movimientos será mucho mayor y hará que podamos jugar con el CDG pudiendo buscar la posición de equilibrio estable, o, en su defecto, la menos inestable.

5. BASES DE APOYO

Las bases de apoyo en escalada, como ya hemos dicho son, principalmente, los pies y las manos pero también todas las partes de nuestro cuerpo que nos ayuden a mantener una posición lo más estable posible, por ejemplo, un empotre de la cabeza en un reposo, un apoyo de rodillas en una placa, o bien la espalda en una chimenea o un hombro en un off with o fisura ancha.

La eficiencia de movimientos, más que la pura fuerza física, se inicia aprendiendo a establecer una correcta base de apoyo. La mejor posición de mano o pie para un tipo de presa suele ser la que produce la máxima superficie de contacto. Si buscamos el modo de involucrar los pulgares, por ejemplo, con un ligero agarre con el pulgar podremos mantener los demás dedos en su sitio el tiempo suficiente para completar un paso. Si los pies pueden pivotar sobre sí mismos nos permitirá jugar con nuestro CDG y repercutirá en que podamos adoptar una posición de equilibrio estable más fácilmente.

Así, escalar eficientemente implica la colocación rápida y precisa de las manos o pies en su posición óptima. El empleo de cualquier presa comienza por una evaluación de cómo es mejor usarla, seguido por la rápida y precisa colocación de pies y/o manos.

Empezaremos a practicar la perfección del movimiento o mejorar las bases de apoyo en entornos seguros como rocódromos o terrenos fáciles en roca natural. Podemos practicar al empezar las sesiones de entrenamiento y aprovechar el calentamiento.

También hemos de practicar y aplicar la memoria visual, que es la capacidad del escalador de aprovechar las bases de apoyo correctamente aunque ya no las tenga a la vista. Por ejemplo, cuando memorizamos un pie que nos servirá de apoyo, realizamos el movimiento y perdemos de vista el apoyo de pie, si recordamos en qué posición estaba el apoyo y lo utilizamos eficazmente significa que tendremos una buena memoria visual. Para comprobar la memoria visual de un deportista simplemente localizaremos un apoyo de mano o de pie e intentaremos emplearlo con los ojos cerrados. Este ejercicio nos indicará también cómo es la conciencia corporal del escalador.

6. CONCIENCIA CORPORAL

La conciencia corporal es lo que llamamos los entrenadores o instructores “aprender a sentirse”. Es el modo como sentimos el movimiento, la acción de nuestros músculos y nuestra orientación en el espacio, así como dónde se origina la fuerza para realizarlos.

En cada paso de escalada se emplean muchos músculos de todo el cuerpo que trabajan conjuntamente. En escalada es muy común confiar más en el tren superior, manos, etc., olvidándonos del tren inferior, pies, etc. Es más, cuando llegamos a nuestro punto de fatiga caemos en el error de dejar de pensar en los pies, cuando la mayoría de las veces una correcta variación en la posición de los pies nos permitiría pasar de una posición de equilibrio inestable a una mucho más estable. Así pues, desarrollar un buen mapa cinestésico de nuestro cuerpo nos ayudará a controlar lo que hacemos en cada paso.

Aprender a sentirse es primordial para un buen deportista, y para un escalador lo es aún más. Muchos escaladores han desarrollado esta facultad espontánea e intuitivamente, pero sea como sea es importantísimo intentar desarrollar esta capacidad lo antes posible.





Todos tenemos patrones de tensión y relajación en nuestros movimientos, algunos son útiles pero otros pueden ser ineficientes. Saber sentirse y hacerse conscientes de ellos es el primer paso para controlarlos o cambiarlos.

Pondremos varios ejemplos en los que un movimiento o gesto puede ayudarnos a hacer más eficiente un paso o una secuencia de pasos:

Girar el cuerpo hacia el interior, hacia la roca, nos ayudara a generar un equilibrio más estable al acercar el centro de gravedad a la base de apoyo. Además, girar hace más eficiente los pasos

posteriores, ya que nos permite trabajar con los brazos más estirados y que las piernas empujen el CDG en la dirección deseada.

Cruces de piernas: Existen básicamente tres tipos de cruces de piernas; por dentro, por fuera o con empeine, todos los cruces de piernas son pasos de equilibrio inestable. Los cruces de piernas acercan el CDG a la base de apoyo.

Las bicicletas o bajadas de rodillas o rotaciones de caderas se emplean en situaciones similares a los cruces de piernas, pero con la diferencia que mantienen ambos pies en presas y esto hace que nuestra base de apoyo se ensanche y podamos mantener más fácilmente el CDG dentro de la base de apoyo, con lo que nuestra posición será mucho más estable.

7. APRENDER A SENTIRSE.

Control de la fuerza, técnica gestual y centros del movimiento.

Aprender a sentirse es la capacidad para centrarse y sentir física, emocional y cognitivamente los puntos clave del cuerpo a fin de ayudar a la ejecución del movimiento. Un ejemplo es como cuando estamos esquiando y notamos, sentimos, que nuestro CDG está quedando retrasado en referencia a nuestra base de apoyo, en este caso los pies, y corregimos automáticamente nuestra posición. Los buenos esquiadores o escaladores realizan la corrección automáticamente, inconscientemente, ya que han aprendido a sentir su cuerpo y a chequear cada uno de los movimientos que realizan, procediendo a su corrección automática en caso necesario. Otro ejemplo valido es cuando en un paso donde hemos tenido que subir muy alto el pie derecho y queremos iniciar el siguiente movimiento desde ese punto, resultándonos muy difícil. Si iniciamos el movimiento desde el pie izquierdo y la mano derecha nos será mucho más fácil y necesitaremos mucha menos fuerza.

Es por esta razón que es importantísimo aprender a sentirse y ser consciente de nuestro cuerpo y de donde cuando como y de que lugar con que fuerza e intensidad realizamos los pasos.

Pero aprender a sentirse no es fácil. Explorar la unión entre cuerpo y mente, mente y movimiento es complicado, por tanto, solamente realizaremos o debemos practicar sin intentar forzar el resultado. Si no estamos de humor o tenemos prisa, no resultará. Tómalo con calma e inténtalo en otra ocasión. Lo mejor es considerar esta actividad como un juego en el que experimentas con el movimiento; comprobarás que con la práctica te resultará más fácil, más natural y fluido.

Empieza realizando los ejercicios en rutas de dificultad baja, después podremos ir incrementando la dificultad. También es preferible empezar por placas tumbadas, después verticales y finalmente en desplomes y techos.

Es preferible empezar a experimentar con el tren inferior o extremidades inferiores, prueba escalar sin manos, o con una pelota de tenis en cada mano, o con los ojos vendados, escalando despacio, sintiendo desde dónde y con qué músculos y articulaciones empiezas el movimiento, intentando

cambiar la manera de realizar el mismo paso, así podrás ser consciente de las diferentes formas de realizar el mismo movimiento y la diferente fuerza que aplicamos en cada caso.

Cuando hayamos superado esta fase podremos empezar a trabajar el tren superior, la pelvis, las manos. Es importante realizar los ejercicios con diferentes tipos de presas: regletas, pinzas, planos, romos, etc., e intentando ejecutar la mayor cantidad variable de pasos, incluidos lanzamientos, y analizar su ejecución. Un ejercicio práctico que nos servirá para valorar la calidad y cantidad de la técnica gestual es: desde una presa en un rocódromo intentar tocar, con cualquier parte del cuerpo, el máximo de presas posibles, teniendo una parte del cuerpo siempre en contacto con la presa de inicio. Os sorprenderá la diferencia en cantidad de presas tocadas por un escalador con una buena técnica y otro que carece de ella.

Saber sentirse y ser consciente de nuestros movimientos en el espacio nos ayudará también a mejorar nuestro nivel a vista, ya que nos facilita el poder visualizar mejor una ruta. En competición, esta cualidad es fundamental. Para entrenar y mejorar podemos realizar muchos ejercicios, y es la labor de un buen entrenador introducirlos y desarrollarlos en las pautas de entreno, de forma que motive al deportista a mejorar.

Un ejemplo de ejercicio es hacer visualizar todos los movimientos de la ruta, contar los movimientos y su realización exacta, tanto de manos como de pies, y luego probar la vía comprobando después las diferencias entre el número de movimientos visualizados y el finalmente realizado, así como las diferencias en la ejecución de los mismos.

Filmar al escalador también es un magnífico ejercicio. Realizar una ruta a vista, contar los movimientos y ejecución de los mismos, y luego ensayar la ruta durante un tiempo determinado. Realizamos la grabación a varios deportistas, intentando que no se copien entre sí y luego visualizamos las imágenes comparando todos los patrones de movimiento de los distintos deportistas, sus coincidencias y diferencias, fijándonos en qué patrones nos permiten realizar los movimientos con menos esfuerzo o en qué se basan las diferencias entre los distintos escaladores.

En definitiva, hay tantos ejercicios como imaginación tengamos, del entrenador dependerá motivar al deportista para seguir mejorando, sin hacerse daño y aprendiendo lo máximo posible.

BUENA SUERTE.



