

El autor	5
Introducción	7
Apartado 1. Consultas de tipo general	11
Apartado 2. Consultas sobre la relación entre escalada y condición física	87
Apartado 3. Consultas sobre ejercicios generales y en tabla multipresas	101
Apartado 4. Consultas sobre entrenamiento en campus y electroestimulación	133
Apartado 5. Consultas sobre entrenamiento en plafón	147
Apartado 6. Consultas sobre cómo entrenar la técnica en escalada	169
Apartado 7. Consultas sobre entrenamiento táctico y psicológico	189
Apartado 8. Consultas sobre planificación y entrenamiento para competir	217
Apartado 9. Consultas sobre escalada y edad	267
Apartado 10. Entrenamientos personales: orientaciones sobre casos reales	275

ANTES de hacer cualquier comentario, quisiera mostrar mi agradecimiento en primer lugar a vosotros, asiduos de la web **desnivel.com**, y más concretamente a los habituales de la sección de entrenamiento. Sin vuestra colaboración, día a día, pregunta tras pregunta, la elaboración de este libro no habría sido posible.

En febrero de 2001 hablaba con José Manuel Velázquez-Gaztelu sobre la posibilidad de ofrecer un servicio de entrenamiento desde la web. Entre los dos surgió la idea del consultorio de entrenamiento, a semejanza de los foros ya existentes en los ámbitos de fotografía y material. Se trataba de abrir un apartado donde la gente pudiera expresar sus dudas acerca de cómo entrenar en relación a los deportes de montaña y, al mismo tiempo, recibir asesoramiento personal. Poco me imaginaba entonces que al cabo de 3 años rondaríamos ya las 1.000 consultas, y que esta sección se convertiría en una de las más visitadas de **desnivel.com**. Durante este tiempo el trabajo ha sido constante y, en ocasiones, bastante duro, pues es difícil adaptarse a las diferentes tipologías del personal que consulta la web, variadas en cuanto a forma de ser y con inquietudes diversas. En todo caso, las cifras (según los últimos datos, 16.000 visitas al mes) hablan por sí solas.

Enlazando con lo anterior, y dada la calidad y variedad del contenido, nos propusimos publicar un libro con las consultas más interesantes en toda su extensión. Como la publicación de todas ellas implicaría la elaboración de un libro demasiado extenso, pensamos que sería mejor elegir un tema concreto e incluir una selección de sus consultas más interesantes. Por afinidad, escogí el entrenamiento de la escalada deportiva como tema principal.

El libro que tenéis en vuestras manos es ante todo un conjunto de consejos variados transmitidos mediante más de 250 preguntas y respuestas que os pueden ser útiles tanto para escalar como para entrenar. La selección y clasificación de las consultas por temas no ha sido nada sencilla pues el contenido era muy dispar. No obstante, mi propuesta ha sido estructurar la información en diez apartados, que van desde las preguntas más usuales de tipo general que todos los escaladores y escaladoras nos hemos hecho alguna vez, hasta la expresión de opiniones sobre la orientación de entrenamientos personales específicos.

Todas las consultas que contiene este libro son reales, expresadas por personas concretas, aunque nos ha parecido más oportuno obviar la identidad de los consultores para preservar así su anonimato. A pesar de ello, hemos considerado interesante mantener el estilo original que cada persona empleó para dirigirse a nosotros, a fin de conseguir un tono que resultase ameno y cercano para los lectores.

Soy consciente de que en mis respuestas (si no en todas, en muchas de ellas) expreso a menudo mi opinión personal sobre temas relacionados con el entrenamiento y con la escalada en general. En este sentido, la globalidad de matices y opiniones basadas en mi experiencia personal y profesional como escalador y entrenador conforman una manera de entender la escalada deportiva y su entrenamiento que es puramente personal y, por supuesto, no sólo la única. En todo caso, mi voluntad y la de Desnivel siempre ha sido la de servir como herramienta a escaladores de todos los niveles, desde la iniciación al alto rendimiento.

Para acabar, numerosos deportistas me han comentado si publicar continuamente artículos y libros sobre entrenamiento de la escalada deportiva no era “tirar piedras sobre mi propio tejado”, refiriéndose a la posibilidad de que este hecho influyera en la formación de otros entrenadores y, como consecuencia, en la competencia a mi trabajo. En relación con esto, yo siempre he creído que la competencia (no desleal, por supuesto) estimula la calidad del trabajo o del producto.

En este sentido, estoy convencido de que mis publicaciones anteriores o el resultado de mi trabajo con escaladores como Eduard Marín o Ramón Julián han sido el detonante para que el nivel de rendimiento de escaladores y escaladoras nacionales (que antes entrenaban de manera autodidacta y ahora lo hacen con entrenador) se haya incrementado de forma espectacular en competición y en roca. Paralelamente, el número de entrenadores de escalada en España, y particularmente en Barcelona, también ha aumentado en

gran medida. Por último, el nivel de formación del escalador de nivel bajo y medio para planificar sus entrenamientos de escalada ha progresado de manera sorprendente. Hoy en día a nadie le extraña el hecho de contar movimientos en sus entrenamientos, de controlar el tiempo de recuperación o de descansar un mes al año.

En consecuencia, también se ve estimulada mi búsqueda del método de entrenamiento perfeccionado, de la planificación lo más específica y detallada posible al mismo tiempo que práctica y asequible, a parte de impulsar mi espíritu de renovación y de superación personal como entrenador en cuanto a objetivos de rendimiento (pocos me quedan ya por conseguir) con los escaladores a los que entreno.

Todo lo anterior me parece positivo, y creo que hace avanzar este pequeño barco que es la escalada (en el cual viajamos todos) en el océano del deporte en general.

Espero sinceramente que esta obra siga contribuyendo a que cada vez haya más gente que sea capaz de entender, compartir y, en definitiva, ayudar a una actividad que para muchos, como para mí mismo, representa algo más que una mera forma de vivir: una pasión.



CONSULTAS DE TIPO GENERAL

1.1. ¿RESINA O ROCA?

Tengo 17 años y escalo desde los 15. Mi nivel es de 6c a vista. Aunque entreno bastante en plafón (búlder), mucha gente me dice que debo escalar más en roca para mejorar. ¿Qué es lo más conveniente para ponerse fuerte?

José

Tu pregunta es la que se hacen gran parte de escaladores en la actualidad. Hace años, no había tantos plafones y la única solución que teníamos los que escalábamos era hacerlo siempre sobre roca. De esta manera la técnica de la escalada ya se entrenaba directamente sobre la pared. Lo que ocurría es que entonces te dabas cuenta de que faltaba una base física. En la actualidad se está invirtiendo el proceso. Muchos escaladores pasan antes por un plafón que por la propia roca, lo que hace que nos encontremos con gente muy fuerte pero que hace “poco grado”.

Para empezar, todo depende de cuál sea tu objetivo principal (escalar a vista, dedicarte al bloque, competiciones, etcétera) aunque por lo que cuentas, intuyo que lo que quieres es aumentar tu nivel escalando en roca.

El entrenamiento sobre presas artificiales haciendo búlder, ya sea a través de rutas cortas y explosivas o a través de vías de resistencia, es un buen método para mejorar la fuerza y la técnica, pero debes tener en cuenta algunos aspectos. En roca las presas suelen ser más *interiores*, están más escondidas, mientras que en plafón acostumbran a sobresalir más (son mucho más evidentes). En plafón



Escalar en roca y a vista es una de las mejores maneras de progresar en el rendimiento personal. Edu Marín escalando a vista Les elements, 8b+ en el Montsant.

trepe (hacia abajo) y de desplazamiento lateral, lo que hace que se impliquen combinaciones de músculos y contracciones diferentes a las que se dan escalando encordado y hacia arriba. De hecho, la mayor diferencia entre hacer roca y escalar sobre resina es el tema de la caída. Muchos escaladores son muy buenos haciendo boulder pero en cuanto van de primero se *cortan* a la hora de resolver pasos al límite de sus posibilidades.

Lo ideal es una combinación de las dos cosas, aunque en tu caso debes hacer caso a tus amigos y decantarte más por escalar en roca. Te aconsejo que, por regla general, entrenes entre semana sobre plafón y escales en cantidad sobre roca el fin de semana. También puedes dedicar algunos meses del año (por ejemplo, en verano) a escalar en roca entre semana si encuentras a alguien con quien puedas hacerlo. Piensa que un entrenamiento correcto sobre plafón puede darte una muy buena base física, pero que para poder aplicar esta base sobre lo que tú realmente quieres hacer (escalar más nivel en roca) debes *rodarte* bastante más en este terreno.

1.2. ¿CÓMO SUBIR DE GRADO?

Quisiera saber cómo subir de grado. Fuerza en resistencia y vías tengo, pero me fallan ciertos movimientos que o bien no se leerlos en la roca y no les veo o ¿es la motivación la que me falla? No creo que éste sea el problema ya que no me importa subir de primero. Mi grado actual es 6b+.

Sergio

Lo primero que debes hacer es analizar cual es el verdadero motivo que hace que no subas de grado.

se utilizan poco las adherencias, respecto de la roca. En roca vas a escalar casi siempre encordado, con el consiguiente riesgo de caída; además debes conocer perfectamente la técnica del mosquetonaje y del aseguramiento en general.

Sobre el plafón puedes exprimirte mucho más porque el miedo y la complicación de todo lo anterior desaparecen. También se debe tener en cuenta que muchos movimientos son de des-

Aunque estés convencido de que tienes cierto nivel en bloque y en resistencia, intenta analizar si, cuando entrenas en plafón, ese nivel se corresponde con el que deberías hacer en roca. Si estás convencido de que no se corresponden (haces poco grado para el nivel de fuerza que tienes, la dificultad de los movimientos que resuelves o la resistencia de las travesías que encadenas) es evidente que el problema puede estar en la visualización o en el miedo a caer. De estos dos aspectos, si la caída no te da realmente miedo, céntrate en mejorar la visualización.

Escala vías de tu máximo grado siempre a vista, intentando variar el tipo de vías (desplomes, placas, espolones, diedros, etcétera) para que en tu cabeza se *graben* un mayor número de soluciones cuando se te presenta un paso difícil de ver. Ensayá algunas vías de más dificultad (7a/7a+, por ejemplo). Sus pasos serán siempre más difíciles que los que normalmente te encuentras, y cuando vuelvas a bajar a tu nivel real los movimientos te parecerán más sencillos.

Por último, puede que tu problema sea de motivación. Mejorar la motivación es difícil, sobre todo si se está en horas bajas. Si te desmotivabas cada vez que te caes, intenta relativizar la caída; puede que la vía no se te dé bien, que estés cansado u obsesionado con una determinada secuencia o grado. No le des más importancia de la que tiene; cada cosa llega a su tiempo si se sabe esperar, y no te preocupes. Analiza lo que realmente te falla y aplica algunas de las soluciones que te he sugerido. Seguro que mejorarás.

1.3. ¿QUÉ PUEDO ENTRENAR CUANDO ESTOY LESIONADO?

Creo que tengo una distensión en el cuarto dedo de la mano derecha; la causa de mi lesión fue un dinámico de bidedo corto de primera falange con la mano derecha a cazo. Igual conoces la vía, *Maciste*. ¿Cómo me lo puedo tratar en casa? Ya he ido a un *fisio*.

Jesús

Lo más acertado si ya has visitado a un *fisio* es seguir el tratamiento indicado. Si no te convence, visita a un traumatólogo. Nadie mejor que él podrá decirte cómo tratar la lesión en cuestión, aunque es mejor que consultes a un especialista que entienda algo sobre escalada deportiva (la mayoría de médicos no sabe lo que hacemos realmente con los dedos).

Primero debes conseguir, siguiendo el tratamiento indicado por los especialistas, que tus dedos vuelvan a su funcionamiento normal. Cuando ellos consideren que puedes volver a escalar de una forma moderada ni se te ocurra coger bidedos con los dedos afectados. Pien-

sa que cada vez que vuelvas a notar alguna molestia das marcha atrás en la recuperación de la lesión, por lo que debes intentar evitar hacer el mismo gesto que te provocó la lesión. Si fue con los dedos en arco, escala o entrena siempre en extensión, mejor sobre vías conocidas (vale más repetir vías que no tener que estar sin escalar, ¿no?).

No escales a vista aunque sean vías de menor nivel, ya que nunca sabes lo que te puedes encontrar, y en una sola presa, en un solo bloqueo, podrías recaer y echarlo todo a perder. Ten en cuenta que una lesión reincidente es mucho más difícil de recuperar.

No vuelvas a probar la vía donde te lesionaste al menos durante tres o cuatro meses. Ya sé que parece exagerado, pero piensa que es la peor situación en que puedes poner a tus tendones otra vez. Seguro que existen muchas más vías que puedes hacer. Puedes aprovechar para escalar más trabajando vías que sepas que no tienen ningún paso que entorpezca la recuperación. Si lo prefieres, también puedes aprovechar para mejorar tu arqueo o extensión (depende de dónde influya la lesión) en vías de resistencia larga sobre plafón, donde tú puedes elegir los cantos, o incluso ampliar tu base física realizando dominadas y bloqueos. Evita las suspensiones.

Por último, no olvides que el hecho de sufrir una lesión es frecuente en la vida de cualquier deportista. Se trata de una situación pasajera que debe afrontarse con tranquilidad, paciencia y optimismo, intentando mirar el lado positivo.

1.4. ¿CÓMO SALTAR DEL QUINTO AL SEXTO GRADO?

Tengo 17 años y llevo escalando solamente 9 meses. Quería preguntar qué puedo hacer para saltar de una vez por todas al grado 6 que tan difícil me resulta. Hay vías de V que me parecen ridículas pero un 6a me pone frenético.

Antonio

A principios de los ochenta ésta era la pregunta que nos hacíamos todos. Entonces, el máximo grado existente era V+, y empezaban a salir los primeros sextos. Más tarde se empezaría a diferenciar entre 6a, 6b y hasta en 6b+, 6c+. Te cuento esto porque muchos fuimos los que sufrimos en nuestras carnes el paso de ese número al siguiente, y no sin esfuerzo.

Hoy en día es normal que jóvenes escaladores quieran pasar rápido por los sucesivos grados hasta llegar al tan apreciado "límite". Incluso existen algunos que ni siquiera necesitan lo que antes llamá-