1 CIENCIA DE LA ESCALADA Y OTRAS MENTIRAS

JUAN SE DIRIGÍA RÁPIDAMENTE a la visita con su doctor. Al parecer, la cosa se veía oscura. Entrando, Juan es rápidamente informado de su situación.

—Juan, debo informarle de dos malas noticias y espero que esté preparado.

—Doctor, por favor, deme la menos mala primero.

—Pues la primera es que, según sus exámenes, a usted le queda una semana de vida.

Juan, sorprendido e incrédulo, espeta:

— ¿¡Hay una noticia peor que esa!?

—Sí, que llevamos más de dos meses buscándolo para informarle.

Este chiste, contado por el cuñado de turno, es una realidad cuando se trata de objetivar mediciones y entrenamientos en el mundo del deporte, y más común aún en el de la escalada.

La ciencia de la escalada no llevará más de treinta años haciendo investigación, y las predicciones y resultados no distan mucho de lo que se veía a principios de los años noventa. Por supuesto, el grado y la competición han crecido mucho. Pero hay que preguntarse si esto ha sido debido a una población creciente de nuevos escaladores o por un uso adecuado de normas de entrenamiento.

Cuando uno hace un análisis de los hitos de la escalada puede sacar conclusiones basadas solo en anécdotas.

¿EL *CAMPUS BOARD* COMO MEDICINA MILAGROSA?

En 1991, Wolfgang Güllich realizaba el primer 9a, *Action directe,* en la historia de la escalada.

Su entrenamiento sistemático se haría famoso, y también la creación de una herramienta infalible para mejorar en la escalada: el campus board… ¿o no es así?

Es aquí donde nuestra historia de la ciencia ayudando a la escalada comienza con grandes tropiezos, y el tiempo así lo demostraría.

Güllich no solo sería famoso por sus increíbles logros en la dificultad de la escalada, también por su gran inquietud en la búsqueda de metodologías de entrenamiento. Videos junto a *doctores* de la ciencia del deporte lo llevarían a crear una herramienta que, en su tiempo, sería la clave para lograr el 9a, pero que en la actualidad es, de lejos, una de las formas más cuestionadas y satanizadas de entrenar.

EL MÉTODO SHARMA Y LA AUTOGESTIÓN ONDRA

Pero supongamos que la ciencia se abre camino al estilo Parque Jurásico y encuentra el medio de aumentar el grado. Pues tampoco.

Chris Sharma encadenaba el primer 9a+ (*Biographie*) diez años después del primer 9a y decididamente no usó ningún tipo de entrenamiento ni «tecnología» de la época para llegar a ese grado. En 2008, Sharma subía el listón al 9b con *Jumbo love*, y la ciencia del entrenamiento volvía a estar ausente.

Adam Ondra, en 2012, encadenaba el 9b+ *Change* y en múltiples entrevistas hizo patente que su entrenamiento era autogestionado y basado solo en sus propias sensaciones.

En 2017, llegamos al 9c con *Silence*, nuevamente por parte de Ondra. En este caso, el escalador checo usaría un equipo de expertos para superar una dificultad que hasta ese momento se veía imposible. Pero ¿podemos asegurar que usó los últimos avances científicos para llevar su cuerpo al máximo? Eso está en discusión.

LA CIENCIA NO APLICA IGUAL PARA DIOSES QUE PARA MORTALES

Este análisis puede dejar muy mal parada a la ciencia de la escalada como factor importante en el avance del grado. Pero hay que tomar las cosas con pinzas.

Los tres escaladores citados eran seres humanos que se escapan de la normalidad. Sus hazañas son propias del héroe que, frente a toda dificultad y dotado de un poder especial, logra superar cosas que el mortal común no podría lograr ni con la mayor de las ayudas, ni con el mejor entrenador del mundo.

Son escaladores que, por definición, deben ser estudiados como seres únicos, y en este caso la ciencia solo puede describir sus logros, no necesariamente ayudarlos a mejorar: decididamente no la necesitan.

Dentro de la campana de Gauss, se separan tanto que es imposible extrapolar el «cómo» mejoraron y aplicarlo a todos los escaladores.

LA CIENCIA INVISIBLE QUE SÍ USAMOS

Olvidemos por un momento los métodos de entrenamiento (actualmente, sinónimo de «ciencia de la escalada») porque esto es solo un pelo más de la cola de todo lo que la ciencia ha hecho.

Cuerdas, mosquetones, zapatillas de escalada más técnicas, chapas y sistemas de anclaje más seguros… Detrás de todo esto hay ciencia. Y seguro que los escaladores de todo el mundo la usan, al mismo tiempo que sacan su móvil para tomar la foto del día de escalada.

Es innegable: hay ciencia en cada uno de los pasos que das mientras escalas.

Para escalar usas un sinnúmero de artefactos, vestimenta y calzado que te permiten estar en la pared. La ciencia sí está presente para poder escalar… ¿Y para mejorar el grado de escalada?

¿QUÉ NOS HA MOSTRADO LA EXPERIENCIA?

No puedo dejar de basarme en lo anecdótico. Por lo que he visto durante años, los escaladores no tienen mucho interés en saber qué se está investigando en escalada. Y, por mi parte, los apoyo: a mí tampoco me interesa saber cuál es el chip o parafernalia electrónica que está dentro de mi móvil.

Esto nos hace pensar que la ciencia de la escalada no pasaría de ser una cosa de «escaladores cerebritos» o de quienes rozan lo pedante al demostrar que «saben más». Podría parecer que la ciencia de la escalada se cae a pedazos.

En una población normal —la que te encuentras en tu vecindario, en la calle o donde sea— se vive sanamente. Nadie se pregunta qué está haciendo la medicina por ellos en ese momento de plena salud. Todo cambia frente a una tos, fiebre o clara enfermedad.

Ahí es donde la gente se da cuenta de lo importante que es la medicina para sus vidas o las de sus familiares.

De igual manera, el escalador escala sin mayores inquietudes, vive su vida normal de escalador, rodeado de otros en igual situación. Todo cambia cuando se dan cuenta de que quieren escalar más fuerte, más vías, o salir de esa normalidad que ya los aburre o agobia.

Miran los logros de un Chris Sharma o un Adam Ondra y se preguntan si podrían llegar a escalar así. Muchos escaladores se preguntan cómo mejorar, y muchos de ellos intentarán buscar información donde sea.

¿SIRVE ENTONCES LA CIENCIA PARA MEJORAR?

La pregunta cambia: ¿sirve el desarrollo de la ciencia de la escalada para mejorar tu escalada? La respuesta es: depende.

Si la ciencia de la escalada no ha servido para quebrar los límites del grado mundial, sí podría servir para quebrar tu grado personal. Pero no necesariamente logrará el efecto deseado.

Es aquí donde la ciencia de la escalada, de ser un ente desconocido, pasa a ser tan importante como lo sería un antibiótico para un desahuciado por neumonía.

CIENCIA, ANTIBIÓTICOS Y DEDOS DÉBILES

Corría la última década del siglo xx y la azitromicina se alzaba como el gran antibiótico que curaba todas las enfermedades respiratorias: desde una simple amigdalitis hasta una neumonía no complicada. Una sola toma, una sola pastilla, y a los tres días ya estabas bailando el hit del verano. Pero un par de años después, ya eran tres pastillas… y al cabo de la semana, un tango tranquilo. A principios del siglo xxi, el antibiótico había adquirido tal resistencia que seguro que no te curabas, y olvídate de bailar lo que sea.

Toda la ciencia detrás de este milagro de la medicina había fallado. ¿Debíamos desechar cualquier aporte de la medicina? ¿O simplemente la herramienta había dejado de funcionar?

La verdad es que en los últimos cincuenta años, la cantidad de nuevos antibióticos ha sido exponencial, y una y otra vez aparecen nuevos tratamientos ante el fallo de los anteriores.

Aquí entra una mirada crítica y una observación dura por parte de la ciencia: incluso los mejores tratamientos iniciales pueden volverse inútiles con el paso del tiempo.

Los expertos lo saben. Pero los pacientes solo miden entre curarse o no.

En la ciencia de la escalada la cosa se ve aún peor. El tiempo de investigación es menor, y el concepto de curación es bastante más subjetivo: para un escalador, «mejorar» puede significar cosas muy distintas.

¿ESCALAR MAL COMO ENFERMEDAD? ¿LA CIENCIA COMO TRATAMIENTO?

Ante un problema a resolver, se necesita alguna solución.

En el caso de una enfermedad, un tratamiento.

En escalada, cuando eres un escalador «normal» y has llegado a un límite escalando de manera «normal», se necesita algo extra que te cambie. Necesitas algún tratamiento efectivo que te «cure» de escalar como lo haces y te haga superar tus límites actuales.

Entonces podríamos tomar la falta de fuerza de dedos como una enfermedad, y necesitamos algún remedio que mejore esa debilidad.

Cuando hacemos una revisión de lo que se ha ido descubriendo en el entrenamiento de fuerza de dedos, nos encontramos con ejemplos que parecen repetir el patrón de la medicina: cosas que en su momento fueron absolutamente revolucionarias, que estuvieron en boca de todos, y que hoy se cuestionan o están en declive.

Y es que hay que tomar en consideración que, si vamos a hablar de ciencia, esta siempre va a cambiar. Eso no significa que los métodos antiguos sean malos, sino que aparecen métodos mejores.

EL PROBLEMA DEL DOGMA EN CIENCIA

Como mencioné en el problema del antibiótico, aquello que parecía maravilloso en un principio puede transformarse en algo inútil o incluso perjudicial.

El verdadero problema surge cuando ese conocimiento se transforma de ciencia en dogma, cuando pasa de ser algo que busca entender la realidad a imponerse como verdad incuestionable. Ahí se aleja precisamente de lo que es la ciencia: un intento constante y humilde de interpretar mejor el mundo.

LA LETRA CHICA DE LA CIENCIA (QUE NADIE LEE)

Existen muchos estudios multicéntricos que incluyen a miles de pacientes con alguna enfermedad y que prueban ciertos fármacos para mejorar su pronóstico o esperanza de vida.

Las conclusiones suelen ser categóricas: si los resultados son positivos, la población debería usar ese tratamiento. Pero hay una letra pequeña, conocida solo por quienes entienden cómo se construye un trabajo científico de alta pureza: muchos pacientes quedan fuera de esos estudios por criterios de exclusión, porque no cuadran dentro del grupo que interesa medir.

Por tanto, los medicamentos pueden servir a nivel poblacional, pero no producir efecto o incluso empeorar ciertas situaciones individuales.

Este es un punto clave que rara vez se discute fuera del ámbito médico o científico.

EL SESGO EN LOS ESTUDIOS SOBRE ESCALADA

Ahora pasemos a la escalada.

El problema con los estudios científicos en escalada es aún más evidente: los sujetos de estudio son muy pocos, y además están fuertemente sesgados.

Muchos de los escaladores que participan en estos estudios son personas con un alto interés en entrenar, que aceptan voluntariamente ser conejillos de Indias para mejorar.

Esto deja fuera a la gran mayoría: a los que no les interesa entrenar o que simplemente no tienen acceso ni motivación para participar.

Un estudio con cincuenta escaladores —que ya sería una cifra alta para lo que se ve en la literatura científica sobre escalada— no representa ni el 1% de la población de escaladores a nivel mundial.

¿Cómo podríamos, entonces, sacar conclusiones generales y prescribir métodos de entrenamiento basados en una muestra tan reducida?

Es una afirmación temeraria, y va contra el principio básico de prudencia que exige la ciencia.

Uno se pregunta:

- ¿Cuántos escaladores no se van a beneficiar con ese método?
- ¿Cuántos incluso pueden tener efectos adversos a ciertos protocolos?

Esto no es solo un debate teórico. Tiene implicancias reales cuando tratamos de aplicar «lo que dice la ciencia» como si fuera una receta universal.

LA CIENCIA COMO ROMPECABEZAS, NO COMO DOGMA

Pero que no cunda el pánico.

Todo este razonamiento que les acabo de presentar tampoco coincide con la verdad absoluta de las cosas.

Porque cada uno de estos trabajos científicos, a pesar de no poder ser categórico respecto a qué debemos hacer en una situación puntual, sí va agregando piezas a un rompecabezas.

Un rompecabezas que, quizás, en algún momento estará a medio armar y nos permitirá ver una imagen parcial pero prometedora. Una imagen que nos dé esperanza de comprender mejor las cosas, de estructurar una visión más profunda sobre qué funciona, cuándo, para quién, y por qué.

CIENCIA Y ALMA

Porque así como el esotérico o acientífico busca su verdad fuera de la ciencia, la ciencia también nace desde lo más humano y profundo. Es una cualidad que emerge del alma, del deseo de entender, de estructurar alguna verdad... una verdad a la que probablemente nunca llegaremos del todo, y a la que siempre nos estaremos acercando con más preguntas que respuestas.

La ciencia de la escalada no escapa de esto. No es perfecta, no es definitiva y no tiene todas las respuestas.

Pero es un camino que vale la pena recorrer, aunque esté lleno de incertidumbre, contradicciones y verdades parciales.

¿MENTIRA O HERRAMIENTA?

Entonces, ¿la ciencia de la escalada es una mentira?

No. Pero tampoco es una promesa garantizada.

Es una herramienta más, como lo es el taladro o el mosquetón.

Sirve si sabes usarla, si sabes para qué la necesitas, si te tomas el tiempo necesario para entenderla en su justa medida.

No es dogma. No es religión. No es infalible. Pero tampoco es inútil.

Y si estás en ese punto en que quieres mejorar, si estás aburrido de escalar «como siempre» y sientes que ya tocaste techo, quizás la ciencia no te salve…,

… pero te puede ayudar a hacerte las preguntas correctas.

En la medida en que me he ido acercando más y más a hacer ciencia en la escalada, más me doy cuenta de lo poco que sé y lo mucho que hay que aprender**.** Me he sentido profundamente confundido al leer todo lo que va apareciendo respecto a la investigación en escalada. No puedo negar que me cuesta armar el rompecabezas, y cada vez que aparece alguna imagen clara me pregunto si realmente es verdad lo que estoy viendo, o simplemente es un espejismo más, de los muchos que han aparecido en el camino.

Y es aquí donde reconozco que los grandes logros que he podido tener no se deben a una sola fuente, sino a una mezcla compleja de factores: experiencia, ciencia, consejos de amigos, fracasos rotundos, éxitos parciales y totales, más una buena dosis de intuición y sentido común**.**

Es con todos esos elementos con los que he logrado cerrar mi propio rompecabezas…, un rompecabezas al que suelo cambiarle piezas todo el tiempo.

La ciencia no es infalible, al igual que el conocimiento humano.

Pero sin ser una verdad ni una mentira absoluta, me alegro de que sea parte de mi vida.