

Índice

Agradecimientos	7
Introducción	9
Capítulo 1. ¡Bienvenido al plano vertical!	15
Capítulo 2. Equipo y material de seguridad	31
Capítulo 3. Aprender técnicas de seguridad	39
Capítulo 4. Las claves para un aprendizaje rápido de la técnica	52
Capítulo 5. Técnicas básicas y ejercicios	61
Capítulo 6. Técnicas avanzadas y ejercicios	87
Capítulo 7. Escalar de primero y estrategias exitosas	107
Capítulo 8. Entrenamiento mental y control del miedo	125
Capítulo 9. Ponerse en forma para escalar	141
Capítulo 10. Los secretos de escalar a tu máximo nivel	171
Epílogo	187
Glosario	191
Lecturas sugeridas	197
Fuentes	199
Sobre el autor	201
Otros títulos de Eric J. Hörst	203

Introducción

Una de las cosas más hermosas de la escalada en rocódromo es la simplicidad de abordar el muro con sólo las puntas de tus dedos, los dedos de los pies y la mente, mientras que todas las complejidades de la vida se dejan atrás, en el suelo.

Eric Hörst

¡Bienvenidos al excitante mundo de la escalada en rocódromo! Independientemente de tu edad, de tu pasado o tu estado físico, la escalada en rocódromo te enseñará unos retos –y recompensas– únicos, que son muy diferentes de otros deportes. Como pronto descubrirás, lo maravilloso de la escalada en rocódromo es el modo particular en el que entran en juego tanto la mente como el cuerpo. Cada escalador descubre un reto nuevo que le ofrece la oportunidad de desarrollarse. Resolver una secuencia de presas de manos y pies es como un partido de ajedrez vertical, que requiere una mezcla dinámica de solución de problemas, pensamiento positivo y control del miedo. Físicamente, la escalada pondrá a prueba tu flexibilidad, tu fuerza, tu control del cuerpo y casi cada músculo desde tus piernas hasta tus abdominales y tus exhaustos brazos. Además, la escalada proporciona lo que puede ser el trabajo de cuerpo y mente más completo posible. ¡Y es una descarga total!

Aprender a escalar en rocódromo presenta unas instrucciones fáciles de comprender sobre todos los temas fundamentales que necesitas saber para tus primeros días y años practicando este deporte.

El capítulo 1 empieza con una visión general de los rocódromos comerciales. Te harás una idea de las reglas del juego y los requisitos para un aprendizaje de escalada seguro, necesario en todos los rocódromos. Los capítulos 2 y 3 te presentarán el material básico y las técnicas que hacen que la escalada en rocódromo sea más segura que jugar al fútbol o cortar el césped. Sí, escalar es una actividad muy segura si se practica con el equipo adecuado, en el marco de una enseñanza especializada y haciendo un uso correcto de las técnicas de seguridad que aprenderás en este libro.

El capítulo 4 es único entre todos los libros de instrucción de escalada, ya que descubre algunas estrategias bastante desconocidas de aprendizaje rápido de las técnicas de escalada. Mientras que la mayoría de los escaladores principiantes van arrastrándose lentamente según el método de prueba y error, tú puedes tomar un camino más directo hacia la progresión aplicando ocho potentes estrategias de aprendizaje que se explican en este capítulo.

El corazón de las técnicas de aprendizaje de *Aprender a escalar en rocódromo* se encuentra en los capítulos 5 al 7. Un escalador principiante inteligente

te luchará por aprender –y hacer que se convierta en un hábito– el uso óptimo de las manos y los pies, la posición del cuerpo y las técnicas de movimiento. Estos capítulos describen todas las técnicas fundamentales y las tácticas necesarias para vías de nivel principiante, intermedio y avanzado. Aprenderás una gran cantidad de ejercicios de fortalecimiento del cuerpo, así como varias estrategias demostradas para resolver vías difíciles y programar tu mente para el éxito.

Complementando estos ejercicios, encontrarás decenas de fotos en las que se describen las técnicas fundamentales, las posiciones corporales y los movimientos. Muchas otras fotos contienen una explicación de símbolos y etiquetas (anotaciones) que revelan la aplicación correcta de la fuerza en manos y pies, así como la adecuada posición del centro de gravedad del cuerpo. Espero que estos datos añadidos que proporcionan las fotografías subrayen la importancia de ser conscientes de nuestro cuerpo y ayuden a reforzar el aprendizaje de las técnicas correctas.

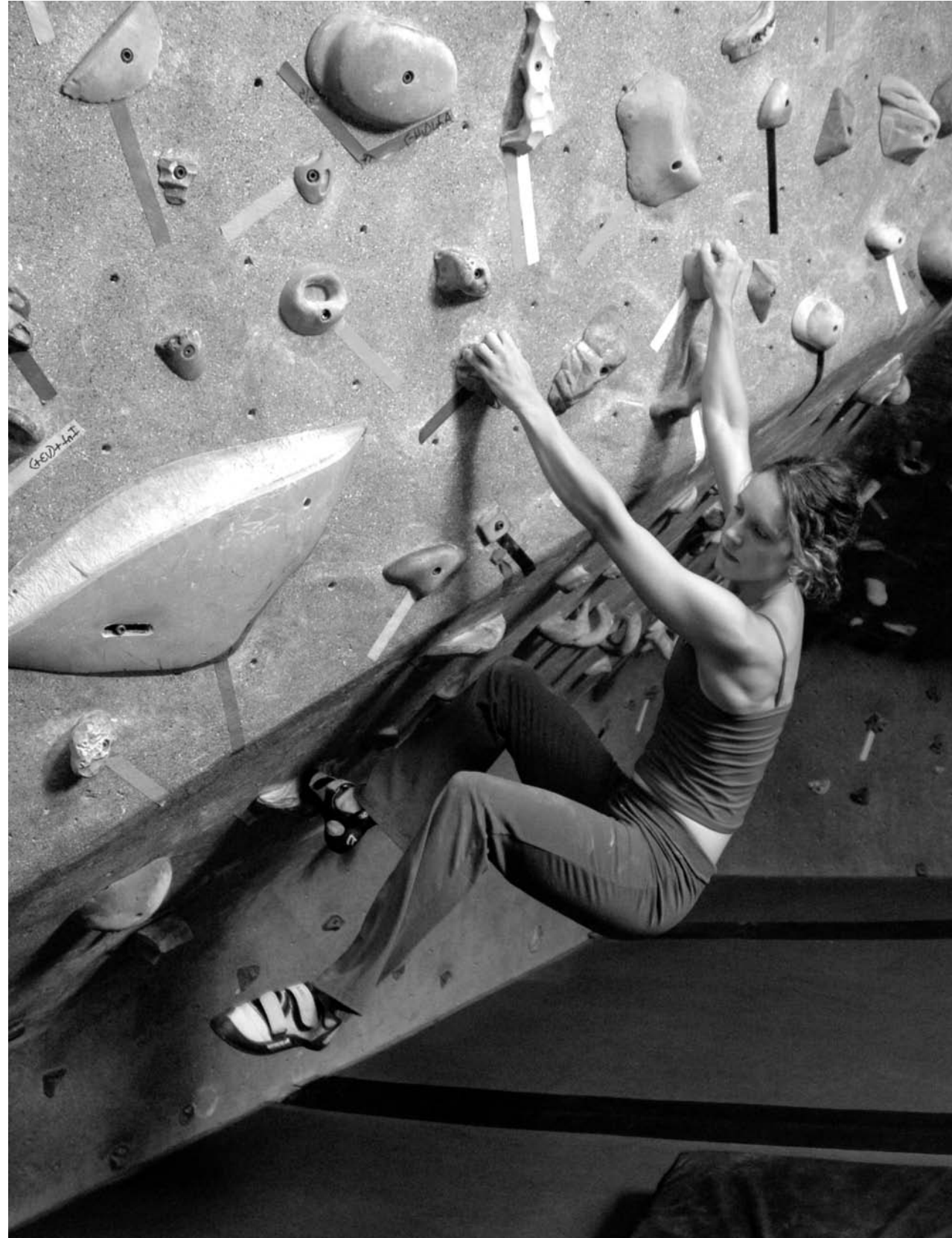
A continuación, en el capítulo 8, se da una visión más profunda del entrenamiento mental y el control del miedo. Es un hecho probado que la escalada requiere una disciplina poco frecuente y una fortaleza mental mayor que otros deportes. Por tanto, elevar nuestra capacidad mental es una parte fundamental para lograr una mejora de la capacidad. Con este fin, aprenderás diez técnicas probadas para controlar la tensión, dominar el temor y superar el miedo a volar.

Los últimos dos capítulos de *Aprender a escalar en rocódromos* completan el ciclo de llegar a ser un buen escalador en todos los terrenos. El capítulo 9 proporciona un plan para un entrenamiento físico, de forma que puedas desarrollar la fuerza y la resistencia necesarias para escalar a tu máximo nivel, incluyendo las claves para permanecer motivado y seguir progresando en los años venideros. Por último, te ofreceré un acercamiento de lo necesario para la escalada en roca, incluyendo una revisión de las técnicas particulares, riesgos y recompensas de la escalada en roca.

A lo largo del libro, la terminología y jerga de la escalada se escriben en negrita la primera vez que aparecen. En el glosario al final del libro encontrarás una definición completa de cada término.

Observa que cada capítulo comienza con una cita de un escalador famoso o legendario. Mi intención es que estas citas sean inspiradoras y que despierten tu interés, de modo que tú mismo algún día profundices en el pasado y la historia de la escalada en roca. También encontrarás en la parte final del libro un epílogo que contiene algunos principios de la doctrina de la escalada. Confío en que compruebes –como yo lo he hecho– que la escalada proporciona muchas lecciones maravillosas para descubrir una forma de vida eficaz en esta tercera roca del sistema solar.

Dado que estás empezando tu aventura como escalador, quiero desearte un rico y gratificante viaje que dure toda una vida. ¡Escala seguro y diviértete!



TÉCNICA DE LAS FOTOS: GUÍA DEL USUARIO

Escalar es una danza vertical que requiere precisos pasos de pies y manos, una correcta posición corporal y ciertos movimientos. Por desgracia, esta danza a veces es difícil de ilustrar en las estáticas páginas de un libro. En *Aprender a escalar en rocódromo* he adoptado de los manuales universitarios de biomecánica un método para indicar las instrucciones de las fotos con palabras y símbolos que describen la aplicación de la fuerza en las presas para los pies y las manos. Espero que estas fotos enriquecidas enfatizen la importancia de ser consciente de tu cuerpo y te ayuden a aprender la técnica correcta. Éstas son las tres clases de símbolos que tendrás que buscar:

Centro de gravedad y línea de gravedad

La fuerza de la gravedad de la Tierra se concentra principalmente en tu centro de gravedad: el punto teórico en el cual la fuerza de la gravedad actúa en ti. Si te pones de pie con los brazos a ambos lados, el centro de la gravedad para los hombres está aproximadamente a 25 mm por encima del ombligo, mientras que para las mujeres se encuentra de 15 a 30 mm por debajo del ombligo (el cambio de las posiciones de los brazos y las piernas de un escalador en movimiento, sin embargo, puede hacer que el centro de gravedad se desplace hacia los lados, o hacia arriba o abajo). El centro de gravedad se representa aquí con un punto o círculo, y el tirón de la fuerza de la gravedad, o la línea de la gravedad, se representa con una línea discontinua y una flecha apuntando hacia abajo.

Vectores de fuerza






Cuando escalas, asciendes contrayendo los músculos para generar fuerza –un tirón o un empujón–, que se aplica a la roca a través de los puntos de contacto de la mano o el pie. La dirección y cantidad de fuerza aplicada a un punto de contacto se llama vector de fuerza. En este libro, los vectores de fuerza vienen representados por flechas. Cada flecha especifica la

dirección hacia la que debes aplicar la fuerza, mientras que el tamaño de la flecha está hecho a escala de la cantidad de fuerza a aplicar (una flecha más grande indica más fuerza, y una más pequeña, menos fuerza). Encontrarás flechas pequeñas, medianas y grandes.

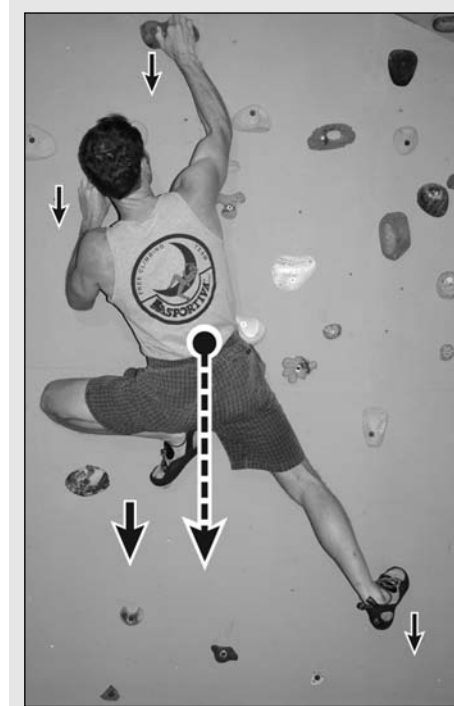
Movimientos intencionados y dinámicos

Obviamente, el propósito de la escalada es subir. Sin embargo, a veces la forma más eficaz de lograrlo es girándose, haciendo un punto muerto, un lanzamiento u otros movimientos angulares y dinámicos. Estos movimientos intencionados se ilustran con una línea discontinua y una flecha.

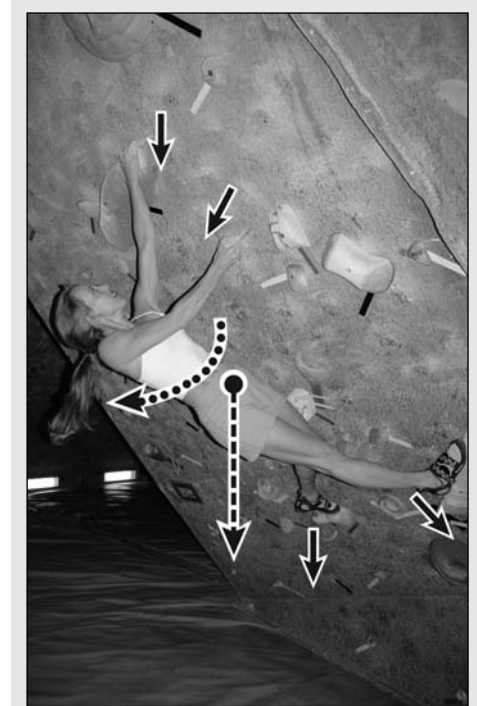
Símbolos de las fotos

-  Círculo cerrado con una línea discontinua: centro de gravedad y línea de gravedad
-  Flecha pequeña: fuerza mínima, ligera
-  Flecha mediana: fuerza moderada
-  Flecha grande: fuerza máxima o punto dominante de contacto
-  Línea punteada con una flecha: movimiento dinámico o intencionado

Clave de la foto:



Los símbolos que aparecen en esta foto indican que el escalador utiliza ambas manos –así como su pie derecho– para aplicar una fuerza mínima al agarre (fíjate en las flechas pequeñas, o vectores). Sin embargo, su pie izquierdo soporta la mayor parte de su peso, aplicando una fuerza máxima (representada con una flecha o vector grande). Este posicionamiento se logra llevando el centro de gravedad cerca (o mejor, encima) del pie izquierdo.



La escaladora está utilizando las manos y los pies para aplicar una fuerza casi igual (fíjate en las flechas medianas). Gira el cuerpo (un movimiento representado por una línea punteada) para colocar su cadera izquierda y su centro de gravedad cerca de la pared desplomada. Esto hace que su línea de gravedad quede más cerca de sus pies, descargando una mayor cantidad de su peso corporal en sus pies.