

## OPTIMIZA AL MÁXIMO EL ENTRENO

Josune Bereziartu

**A**SI como el elixir de la eterna juventud todavía está por descubrir, en la escalada deportiva el brebaje mágico origen y causa de la FUERZA de Obelix continúa siendo una incógnita.

¡Quién no ha soñado en despertarse una mañana y sentirse como Conan, capaz de realizar tracciones de un solo brazo!. ¡Cuántos de nosotros daríamos nuestro material a cambio de ser capaces de aguantarnos de una regleta de 0,5 cm. de anchura con una sola mano.!

En muy poco tiempo y casi a la velocidad de la luz se ha dado en Euskadi la fiebre de los tablones y las ganas de entrenar para progresar en nuestro nivel en la ROCA; y subrayo nuestro nivel, porque los tablones y el entrenamiento no se debe considerar como algo dirigido única y exclusivamente al escalador de alto nivel en competición. Si queremos mejorar nuestro grado y no disponemos de "vacaciones permanentes" ni un sponsor que soporte los gastos... y nos permita escalar en el medio natural hasta saciarnos, deberemos aceptar el encerrarnos entre cuatro paredes y disciplinarnos un poquito para realizar un entrenamiento que algunos días, sobre todo cuando estemos solos, nos resultará aburrido o poco motivador.

Cuando leáis el resto del artículo no penséis que voy a daros una fórmula mágica que matemáticamente os hará subir de grado. Mi intención es explicaros con un lenguaje no muy técnico los tres pilares básicos de la escalada basándome sobre todo en mi experiencia y en diferentes artículos que he ido recopilando desde mis inicios.

Sobre todo me daría por satisfecha si consiguiera motivaros, aclararos y guiaros para que cuando llegue el día del entreno sepáis que podéis hacer.

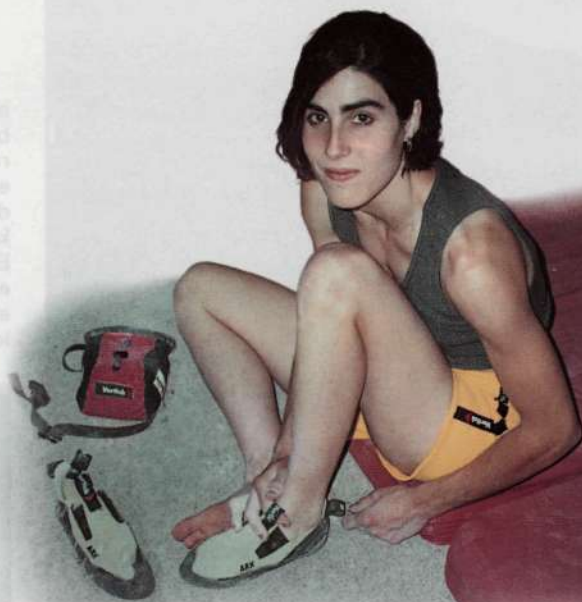
### Algunos consejos "caseros"

- Colocad pósters, fotos, pegatinas... cualquier cosa que os recuerde a dificultad. Todo vale con tal que os sirva de MOTIVACION.
- Respetad los tiempos de recuperación, los días de descanso. Estirad antes y después de cada entrenamiento.
- No olvidéis hidrataros.
- Siempre que podáis id a escalar. Es importante tener una buena condición física, pero para escalar bien en roca hay que *engordar* nuestro repertorio gestual, para que hasta el movimiento más extraño nos resulte familiar. No debemos olvidar la técnica la cual en ocasiones suplirá de forma exitosa a la fuerza bruta.
- Es importante tener una buena base física que nos ayudará a digerir y optimizar más nuestros entrenamientos.

### Empecemos a entrenar

Vamos a suponer que nuestro escalador dispone de además del fin de semana tres tardes para dedicarlas a la escalada deportiva. No os agobiéis si sólo disponéis de dos horas para calentar, entrenar, estirar y ducharos. Más vale una hora intensa y de calidad que cinco de mariposeo por el tablón. Los días de entrenamiento van a ser los martes, miércoles y jueves y los de escalada sábado y domingo.

- **MARTES:** El martes lo dedicaremos a la Fuerza Máxima (Capacidad de realizar fuerza al 90/100%) tanto estática (movimientos **estrictamente** en estático) como dinámica (lanzamientos y dinámicos). Las secuencias contarán con un mínimo de tres pasos y un máximo de ocho. La recuperación entre secuencia y secuencia debe ser total o completa, un mínimo de dos minutos, ya que para desarrollar la fuerza al máximo debemos recuperar toda la energía posible. Intentad variar el tipo de agarre, regletas, romos, invertidos, pinzas etc. Evitad monodedos y cantos lesivos.
- **MIÉRCOLES:** Nos centraremos en la Fuerza Resistencia. (Capacidad de gene-



rar fuerza durante un tiempo prolongado). Para entrenarla deberemos inventarnos travesías que cuenten con un mínimo de 10/15 pasos y un máximo de 30/40. En una sesión de calidad la recuperación entre travesías debe ser como mínimo el doble del tiempo que se ha tardado en realizarla (podeis tomar como referencia unos 10/15 minutos de descanso). Las travesías deben ser lo más homogéneas posible sin un paso de bloque en la mitad que corte la misma. Intentad que lo más duro se encuentre hacia el final.

- **JUEVES:** El último día de entreno sufriremos las penurias de la Continuidad (¿¿¡¡JE!?!?). La conti nos dará la capacidad de realizar pasos a una intensidad no muy alta pero con los antebrazos algo petados. También nos dará la capacidad de recuperarnos en cantos no muy grandes. Para ello nos inventaremos travesías de 40/60 pasos o incluso más. El tiempo de descanso entre series será en un entreno de calidad de 10/15 minutos. Una forma amena de entrenar la continuidad es mediante juegos. El escalador A inventará sobre el tablón y sin bajarse tres pasos y se bajará. El B deberá realizar los tres pasos del escalador A e inventarse tres más sin bajarse y sobre la marcha. El C encadenará los tres del A más los tres del B más los tres propios suyos... y así sucesivamente. Los escaladores se irán eliminando a medida que no sean capaces de encadenar los pasos seguidos.

- **FINDE:** Por fin llega el sábado y domingo. **Escalad todo lo que podáis.** Recordad que es muy importante escalar a vista aunque a muchos nos guste más trabajar o ensayar las mismas. ¡¡¡Olvidaros de entrenamientos, el fin de semana es para divertirse!!!

Una vez hayáis leído el artículo debéis quedaros con la base de CÓMO se entrena

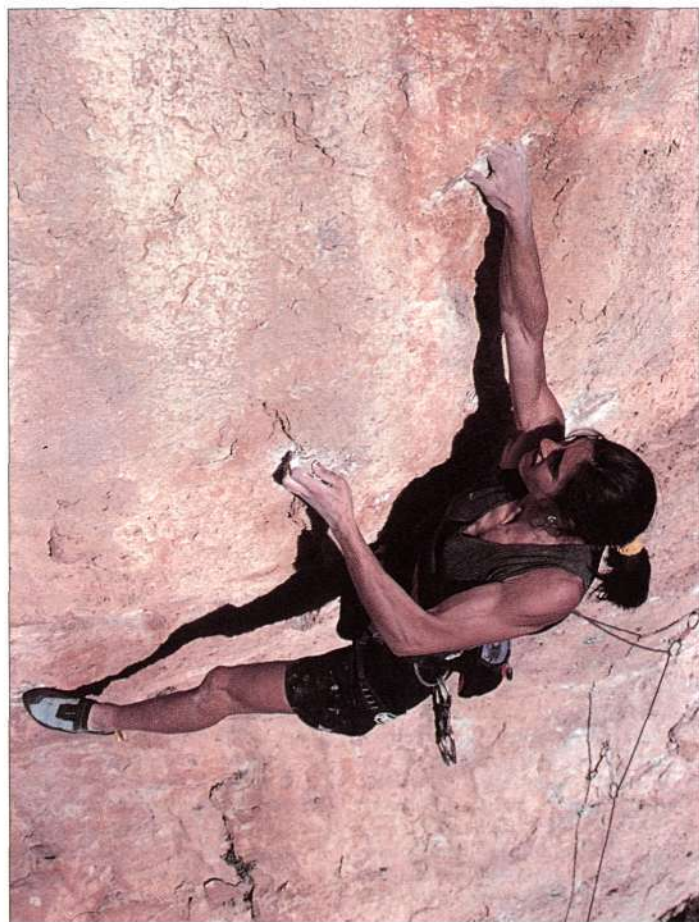
# COMPETICIONES

cada concepto. También es importante que tengáis claro que los esfuerzos más intensos, es decir los que requieren más fuerza hay que realizarlos al principio de cada sesión por la sencilla razón de que estamos más descansados. Por este motivo, cada sesión ya sea de un día o de una semana, etc. la partiremos de la siguiente manera: 1º Fuerza, 2º Fuerza-Resistencia y 3º Continuidad.

El ejemplo de una semana tipo explicado arriba corresponde a una sesión básica y teniendo en cuenta los tiempos de reposos completos. A partir de este ejemplo y echándole imaginación y ganas podéis combinar días de entreno con días de escalada a vuestro gusto. Tened en cuenta que todo lo que entrenéis si lo hacéis completamente convencidos de lo que trabajáis seguro que vale.

## Un consejo

Para aquellos que no hayan hecho nunca jamás tablón, mi consejo es que dediquen al menos un par de meses a "andar" y "jugar" sin más por el tablón para familiarizarse; a realizar travesías muy largas o simplemente resistir lo más posible por el mismo. Con ello construiremos una base acolchada sobre la que apoyar nuestro entrenamiento además de acostumbrar nuestros tendones y articulaciones. □



Fotos cedidas por la autora

## COPA DE ESPAÑA

**GASTEIZ** 19 de julio. La plaza de los Fueros fue escenario de la primera prueba puntuable para la Copa de España.

### CLASIFICACIONES

#### Masculina

- 1º : Pedro Pons
- 2º : Daniel Andrada
- 3º : David Carretero
- 4º : Rikardo Otegui
- 5º : Joseba Saiz

#### Femenina

- 1ª : Josune Bereziartu
- 2ª : Esther Bullido
- 3ª : Eva López

## MASTER SERRE-CHEVALIER

**SERRE** 25-26 de Julio. Prestigiosa prueba en esta localidad de los Alpes franceses, cerca de la frontera suiza.

### CLASIFICACIONES

#### Masculina

- 1º : François Legrand
- 2º : François Lombard
- 3º : Paul de Wilde

#### Femenina

- 1ª : Live Sansoz
- 2ª : Katie Brown
- 3ª : Mariel Sarkany
- 14ª : Josune Bereziartu

## COPA DEL MUNDO JUNIOR

**BERNA** (Suiza). Patxilin consiguió un meritorio puesto en esta prueba, afianzándose de esta forma en el primer lugar de la general de la Copa del Mundo.

## COPA DEL MUNDO SENIOR

**COURMAYEUR** (Italia). Comienza la Copa del Mundo con esta prueba disputada en las faldas del Monte Bianco (Mont Blanc). El equipo de Escalada Deportiva de la FEDME, formado por Pedro Pons, Rikardo Otegi, Daniel Andrada y Josune Bereziartu, no ha tenido mucha suerte en esta prueba.

### CLASIFICACIONES

#### Masculina

- 1º : Eugeny Outhnikov
- 2º : Cristian Brenna
- 3º : François Petit
- 26º : Daniel Andrada
- 30º : Pedro Pons
- 39º : Rikardo Otegui

#### Femenina

- 1ª : Muriel Sarkany
- 2ª : Martina Cuffar
- 3ª : Estefani Bodet
- 26ª : Josune Bereziartu

A la izquierda y debajo.

**Josune Bereziartu calzándose los pies de gato y escalando en Cop de Cigala 8a+ (Siurana)**

## \* Escaladores, vías y grados \*

- La sierra de Guara, en Rodellar, ha sido un lugar muy visitado este verano por los escaladores. Entre las realizaciones cabe destacar el 8a/8a+ a vista, situado a la izquierda de la gran bóveda, realizado por **Iker Pou** y **Rikardo Otegui**. También fue flasheado por **Josune Bereziartu**. En el sector de las Ventanas de Mascún, sin moverse de Guara, **Rikardo Otegui** resuelve a vista un proyecto y lo propone de 8a.
- En la escuela alavesa de Eginu **Andoni Pérez** y **Joseba Saiz** han abierto "Matxinada" 7C+ realizada también a vista por **Patxi Usobiaga** y **Rikardo Otegui**.
- Otra Escuela alavesa, la de Santa Cruz de Kanpezo, conocida también como "El Convento" ha tenido la visita de cabras... y escaladores. **Joseba Saiz** realiza su primer 8b+, "Fetuccini" y **Josune Bereziartu** encadena "Untuosa", 8a+/8b.
- En la escuela francesa de Ceüs, **Josune Bereziartu** realiza a vista y en el día "Blocage violent", 7b+, en el sector Berlín, "Makasteh Waloo", 7c+ (sector Berlín) y "Les colonettes", 7c+, en el sector Biographie. **Joseba Saiz** también consigue flashear dos 8a, "Carte Blanche" y "Moi et lui", en esta Escuela.
- **Leire Aguirre** se trae de Frankenjeva los puntos rojos de dos 7c+ y dos 7c.
- **Patxi Arozena** realiza en su reciente viaje a EE.UU., en el Mount Charleston, área de Las Vegas, "Closing down", 8b+.
- **Gorka Ernaez** ha realizado el mítico bulder de Yosemite (EE.UU.), "Midnight Ligthning", 7b+.
- La alemana **Marietta Udhen** se ha convertido en la 7ª mujer en el mundo en encadenar un 8b+, "Happy Biceps", en la escuela Schleier Wasserfall.