

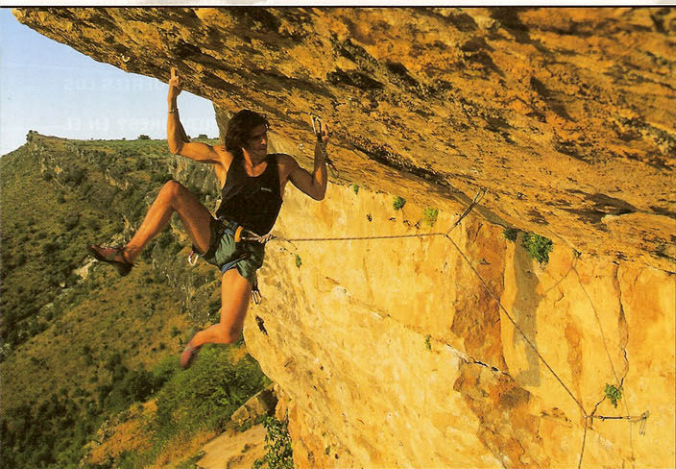
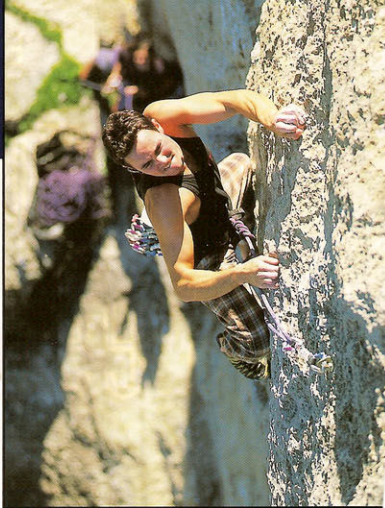
Los resultados del estudio son muy reveladores: existe una relación directa entre la fuerza y el nivel de un escalador. Ahora bien, si el entrenamiento de estas cualidades no se complementa con otros (coordinación, equilibrio...) el escalador más fuerte del mundo puede no pasar del 6c.

Este estudio evalúa las diferentes manifestaciones de la fuerza en un grupo de escaladores comparándolos con otro grupo de deportistas no escaladores. Las conclusiones nos ayudarán a la hora de planear nuestros entrenamientos.

Normalmente las vías de escalada deportiva tienen una longitud de entre 10 y 40 metros, los cuales suelen ser encadenados en un tiempo medio comprendido entre los 3 y los 20 minutos. Es evidente que en un ejercicio de este tipo intervienen varias capacidades, como la coordina-

ción, la flexibilidad, la resistencia, el equilibrio y la fuerza. Si observamos el tipo de trabajo que se realiza al ascender una vía de escalada deportiva de cierta dificultad, veremos que se trata de una actividad de fuerza muscular de intensidad elevada, en la que distinguimos tres tipos de acciones:

- Fase de progresión. Con contracciones musculares principalmente concéntricas.
- Fases de bloqueo o "reequilibración". Sin desplazamiento del centro de gravedad, en las



que se dan contracciones isométricas.

- Fases de recuperación o de información. En las que buscaremos posturas de reposo, con una intervención muscular lo más reducida posible.

Este carácter cambiante de las solicitaciones musculares, cardiovasculares y metabólicas hacen de la escalada deportiva un deporte en el que los esfuerzos son intermitentes, caracterizados por periodos de actividad intensa (series de bloqueos, tracciones...) y periodos de recuperación relativa.

Las manifestaciones de la fuerza que nos vamos a encontrar al escalar una vía serán:

- Fuerza máxima. La capacidad de generar un esfuerzo máximo contra una resistencia, que en este caso será el peso de nuestro

