

# Quan el germà petit es fa gran: l'escalada de blocs

Date : 10/11/2012

Publicat el 11-12-2012

**Text: Quino Hernández**

**És biòleg especialitzat en neurociència i actualment treballa en la recerca biomèdica. Participa molt activament en la dinàmica del rocòdrom i en l'Escola de Muntanya del CMSC. És monitor iniciador de la FEEC, àrbitre nacional de competició (FEEC i FEDME) i assegurador nacional i internacional de competició**

Un dels meus millors amics, gran alpinista i escalador del Club, sempre em comenta la mítica frase que els alpinistes es diuen entre ells: "Abans senderista que bloquer".

Evidentment fa referència als escaladors que practiquen l'escalada de blocs o *bouldering*. Aquests escaladors triguen hores a superar un bloc de roca de 4 o 5 m d'alçada, sense arnès ni corda, només amb un matalàs transportable, peus de gat i magnesi. Jo també pensava que eren molt friquis tots els que practiquen escalada de blocs, però després d'anys d'experiència personal i professional i d'estar atent a com evoluciona l'escalada, podem dir que el bloc ja és major d'edat. Mirem d'aprofundir una mica en l'escalada de blocs.



Escalant el bloc El Dau (Savassona, Osona)

## Origen del bloc



El magnesi eixuga la suor i és un bon aliat de l'escalada de bloc . Foto: Quino Hernández

Els orígens del bloc els trobem al Regne Unit, França i Itàlia, a finals del segle XIX. Els britànics llavors ja van associar la paraula *boulder* (còdol llis i arrodonit) amb la paraula *problem* per la naturalesa d'aquesta escalada, sovint curta, en què la força i la destresa intervenen de forma molt significativa i que moltes vegades es converteix en “problemes per resoldre”. Durant molts anys el bloc ha estat considerat només una activitat divertida per passar l'estona, però alguns escaladors, com el pioner francès Pierre Allain, ja van començar a practicar el bloc com una activitat diferenciada als anys 30 i 40. Als anys 50, l'americà John Gill (matemàtic i gimnasta amateur) va trobar una forma diferent de moure's, mitjançant moviments dinàmics. Trencava, així, el concepte clàssic de l'escalada dels tres punts de contacte a la roca i moure el quart.

### El bloc com a mètode d'entrenament

L'entrenament per a l'escalada va anar evolucionant durant els anys 70, 80 i 90 fins que va trobar, al canvi de segle, el binomi més adient: bloc i entrenament.

Als anys 70, amb el *boom* de l'escalada esportiva, molts feien un munt de dominades per entrenar, però el volum d'entrenament respecte dels resultats obtinguts era desproporcionat. Tot i això, el nivell de l'escalada assolía el setè grau.

Als anys 80, l'escalador francès Laurent Jacob introdueix una nova eina, la taula multipresa. Amb aquesta eina es treballa millor els avantbraços i es comença a entrenar de forma específica la força dels dits, braços, l'elasticitat... també es comencen a postular conceptes com planificació, cicles, etc... Neix l'entrenament analític.

Però novament, el volum del treball no correspon als resultats.



La multicampiona Berta Martín (CMSC) competint a l'Open de Cervià el 2007. Foto: Miquel Vilaplana

No és fins als anys 90 quan es troba la solució i el concepte de l'escalada canvia definitivament. Amb el plafó i l'evolució de les tècniques d'entrenament tot es revoluciona. No només s'adquireix força en el *boulder*, també s'hi treballa la resistència i la continuïtat, i l'escalada de bloc permet fer-ho en moviment, escalant, amb la gestualitat i de la forma més específica possible.

L'entrenament analític deixa pas a un entrenament més global i els progressos en roca són espectaculars. Hi ha molts exemples de grans escaladors que ràpidament incrementen el seu rendiment. L'entrenament actual de l'escalada ha assolit el nivell de perfeccionament d'altres esports. Qualsevol escalador d'elit planifica la temporada en funció dels seus objectius i gran part d'aquesta planificació es basa en el bloc. **b)**



Competició masculina a l'Open de Bolc de Cercià al 2007. Foto: Miquel Vilaplana

### El bloc com a modalitat esportiva

El bloc no només es practica en gimnasos i rocòdroms. Moltes àrees de *boulder* s'han convertit en icones de l'escalada i són molt freqüentades pels escaladors: Fontainebleau, Targassone o Annot (França), Magic Woods (Suïssa), Hueco Tanks (Texas), Bishop (Califòrnia), Peak District (Regne Unit), Albarrasí (Terol) o Savassona (Osona, Catalunya). I els límits actuals dels grans especialistes (Dani Andrada, Daniel Woods, Kilian Fischhuber, Fred Nicole, Chris Sharma, Dave Graham, Jérôme Meyer o Sandrine Levet, Lisa Rands, Alex Puccio, Alex Johnson, Layla Mammi...) són espectaculars: blocs de molts metres d'altura, dificultats extremes i una combinació de força explosiva lligats a una tècnica molt específica que fa que el bloc hagi guanyat popularitat entre els més joves, gràcies als pocs requeriments necessaris (peus de gat i magnesi) i també a la proliferació dels rocòdroms.

Des de la creació de la Federació Internacional d'Escalada Esportiva (IFSC) el 2007, que deslliga aquesta activitat de la UIAA, es consideren tres modalitats diferenciades dins l'escalada esportiva: el bloc, l'escalada de dificultat i l'escalada de velocitat.

I el bloc també va arribar a la competició. El 1999 va celebrar-se la primera Copa del Món de Bloc, competició que l'any 2000 va guanyar l'espanyol Pedro Pons. A casa nostra tenim el Campionat de Catalunya i la Copa Catalana de Bloc (amb més participants que en la modalitat de dificultat) mentre que en l'àmbit estatal només hi ha el Campionat d'Espanya de Bloc.

Sense cap mena de dubte, les competicions més espectaculars són les de bloc i en concret les americanes de la Mammut Bouldering Championship, que se celebren a Salt Lake City (EUA).

En resum, el *boulder* és l'eina fonamental de l'escalada actual per tal de practicar, corregir, ensenyar i entrenar-se en tot el que després utilitzarem a la roca. La base de tot és el moviment.

El bloc ja és major d'edat!