

Núm. Orden: 0262

Título: “El boulder, una disciplina de la escalada deportiva para la iniciación”.

Autores: Víctor Sánchez Sanz. Licenciado E. Física(E.U.Edetania). Director del Programa de tecnificación de Escalada de la Federación Valenciana de Montañismo.

Jose Francisco Guzmán Luján. Licenciado en E. F. Doctor en Psicología. FCCAFE (Universitat de València).

Justificación.

Nuestra intención es mostrar una disciplina deportiva que se está consolidando entre los deportes de montaña y escalada con excelentes aplicaciones en la iniciación deportiva. Con el tiempo, su consolidación podría representar una alternativa a las actividades deportivas más tradicionales.

Introducción.

La escalada en roca ha ido evolucionando hasta crear sus propias disciplinas y modalidades. Una de ellas es el “búlder” o escalada a poca altura. Entre sus características, está la no utilización de materiales de progresión y seguridad (cuerdas, mosquetones, arneses,..), la posibilidad de practicarla en solitario y la predominancia de movimientos laterales en vez de exclusivamente ascendentes.

El búlder o también llamado "escalada en bloque", ha acabado conformando su propia estructura, con sus seguidores, normas, materiales y filosofía. Pero el búlder,es también la herramienta idónea para acercar la escalada a los usuarios más noveles. Aunque, tampoco podemos olvidar la contribución del "bloque" al entrenamiento en la escalada deportiva.

A pesar de ello, el debate no ha faltado, ¿Búlder como disciplina, o como medio para otras actividades alpinas?.

Un recorrido conceptual por las diferentes actividades alpinas podría clarificar el término. El montañismo es el concepto que englobaría a todas las actividades de montaña. Aunque estas comparten orígenes y entornos similares, han acabado configurando modalidades y disciplinas claramente diferenciadas.

La figura 1 muestra una clasificación ilustrativa de las diferentes actividades de montaña. En ella, el montañismo muestra 2 grandes familias, las actividades en las que se anda o progresa principalmente con el tren inferior (alpinismo, senderismo, himalayismo,...) y las actividades de trepa, donde la participación de brazos es especialmente importante. En esta última, se incluirían todas las disciplinas de la escalada. A su vez, entre las orientaciones más deportivas situaríamos el origen del búlder.

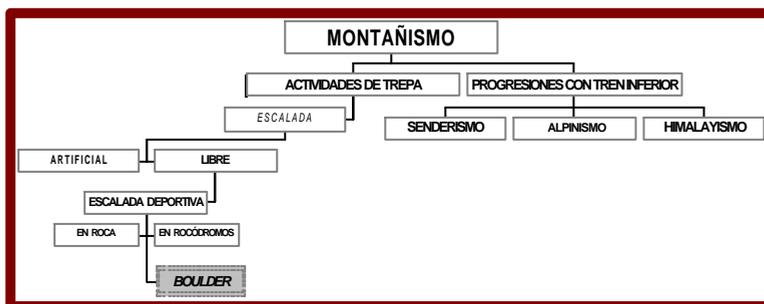


Figura 1. Clasificación de las actividades en montaña .Adaptado de Radlinger y col. 1987.

¿Dónde se practica el "Bloque"?

Este tipo de escalada tiene una característica básica, debe realizarse en paredes de poca altura y sin cuerda. Para ello se puede practicar en paredes o monolitos de roca natural o en rocódromos especialmente preparados para ello. Se recomienda que no se ascienda a una altura que no pueda deshacerse saltando. Lo habitual, será no pasar de los 3 metros ya que una caída superando esta distancia podría ser peligrosa.

En estos pequeños escenarios, puede concentrarse toda la esencia de la escalada. De una forma gráfica en la figura 2.



Figura 2. La esencia del búlder.

Materiales.

Ya hemos visto que el búlder es la representación más básica de la escalada. A los escaladores que practican exclusivamente el búlder se les llama también "los sin cuerda". Ello supone que esta disciplina prescinde de todos los materiales de progresión y seguridad habituales en otras escaladas. En los últimos tiempos, se están popularizando unas pequeñas colchonetas portátiles para que los escaladores no caigan directamente al suelo.

Quizás el único material imprescindible es el calzado específico de escalada: los pies de gato.

Esta inversión tan pequeña de material puede ser una de las causas de su imparable implantación entre los escaladores más jóvenes.

El búlder en la iniciación.

La poca altura para su práctica, la no utilización de materiales y la fácil adaptación al nivel del practicante, hacen del búlder la opción más interesante para el trabajo con iniciados.

La escalada de iniciación debe ser ante todo lúdica, ajustada a las características de los que aprenden. Con el búlder, las actividades de trepa pueden convertirse en un deporte para todos. Desde este planteamiento lúdico, facilitado por las propias características del búlder, se puede abordar una escalada formativa que con el tiempo permita a los aprendices, practicar la escalada de forma autónoma y responsable.

Por el contrario, el miedo, la altura, los materiales, los requisitos técnicos,... han dificultado tradicionalmente la iniciación en los deportes de escalada y montaña.

En estos últimos años, cada vez son más los centros educativos y deportivos que construyen zonas de búlder entre sus instalaciones. No es inusual incluso, que las instituciones públicas los incluyan entre su mobiliario urbano.

El espacio de acción en la iniciación.

El muro de bulder o "plafón" para iniciación, debe ser peculiar ya que los aprendices presentan limitaciones físicas, técnicas y antropométricas. Poder disponer de paredes de varias inclinaciones y ángulos sería lo óptimo.

Aunque es importante que no desplome demasiado, lo más determinante serán las presas y agarres que coloquemos. La densidad de presas debe ser elevada para que facilite respuestas abiertas y adaptadas al nivel de cada usuario (Beroujon y col. 1999). Al respecto, las salas de búlder artificiales permiten esta posibilidad de modular la dificultad de los "plafones" de forma casi inmediata.

Abusar de presas muy pequeñas les resta fluidez a sus movimientos. Tampoco debemos olvidar situar estratégicamente grandes presas para los reposos. En cuanto a las presas de pies, deben ser suficientes en número y en calidad para descargar el trabajo del tren superior.

Por último, los agarres no deben estar muy distanciados porque la envergadura en niños y aprendices suele estar muy limitada.

En cuanto a la forma de las presas, se recomienda que sean formas salientes y evidentes. Por supuesto, una gran diversidad de presas puede facilitar el trabajo técnico y las aplicaciones lúdicas. Por último, un buen búlder de iniciación debería incluir presas de muchos colores para incrementar el número de posibilidades.

En la colocación, deben predominar los agarres horizontales sobre los laterales, los invertidos o las pinzas. De no ser así, los requisitos físicos y técnicos serán más acusados, quizás excesivos en iniciados.

No podemos olvidar un elemento de seguridad imprescindible en el trabajo con alumnos: las colchonetas de amortiguación. Siempre bien colocadas y correctamente ajustadas al perímetro del búlder.

Los objetivos del bulder en iniciación.

La facilidad de modular el entorno de escalada cuando practicamos "bloque" nos permite ser muy ambiciosos y precisos a la hora de plantearnos objetivos. En cambio, en la escalada tradicional, los peligros, las caídas, los miedos y los requisitos técnicos impedían que los iniciados fuesen más allá de una simple toma de contacto con el deporte.

Para el búlder, estos son algunos de los objetivos que podrían conseguirse desde las primeras sesiones:

- Plano afectivo/social : la ausencia de situaciones de riesgo y de requisitos técnicos, facilita el uso de juegos y tareas grupales difíciles de ver en otras actividades de escalada. Cooperar, conseguir el éxito, motivar, implicar, colaborar...
- Plano Motor. Las aportaciones al bagaje motriz del iniciado son evidentes. A pesar de ello, lo más relevante a nivel motriz es la peculiaridad de estas aportaciones ya que las habilidades de trepa están muy alejadas de la práctica deportiva habitual de los niños. Destacaríamos el trabajo perceptivo: táctil, visual, kinestésico,...No menos importante, sería el desarrollo del equilibrio, del control postural en todas sus formas, del esquema corporal, de la orientación espacial, de las coordinaciones...
- Plano energético. Las cualidades físicas de la escalada en bloque son muy peculiares y afectan sobre todo al tren superior: Fuerza máxima general y específica, fuerza-resistencia general y específica y, resistencia específica. Las aportaciones a la resistencia general son más escasas porque la acusada fatiga local en iniciados

impide la mejora aeróbica. La combinación del búlder con otros juegos motores podría corregir esta falta de actividad cardiovascular.
No debemos olvidar, la posibilidad de plantearnos objetivos transversales como: educación Medio Ambiental, educación para la salud,...

Otras ventajas del Búlder.

- Mayor control del grupo por parte del profesor/monitor.
- Mayor tiempo útil. No tienen que asegurar ni esperar a que su pareja de escalada termine una ruta para comenzar.
- Mayor autonomía. El profesor no tiene que regular tanto su práctica porque los peligros son menores.
- Más alumnos por profesor. (Ratio)
- Posibilidad de realizar una enseñanza totalmente individualizada.
- ...

Aplicación práctica.

Las propuestas prácticas dependerán de las instalaciones que dispongamos. Una combinación interesante sería alternar tareas planificadas por el profesor, con momentos de "bloque libre " entre los alumnos.

Concursos, retos, juegos, animaciones incluso competiciones adaptadas podrían alternarse para hacer del búlder una pasión entre niños, jóvenes e incluso adultos.

"SMALL IS BEAUTIFUL".

Bibliografía.

- ▶ Beroujon, Y y col. Fichero juegos escalada. INDE. Barcelona. 1999.
- ▶ Del Campo, Héctor. Escalada en bloque. Ediciones Desnivel. Madrid. 2002.
- ▶ Radlinger, L ; Iser, W y Zitterman, H. El entrenamiento en los deportes de montaña. Barcelona. Ed. Martínez Roca. 1987.
- ▶ Winter, Stefan. Escalada deportiva con niños y Adolescentes. Ediciones Desnivel. Madrid. 2000