

Annex

Treball final de grau

Marc Trapé Alcaide

Curs 2019-2020

Facultat de psicologia, ciències de
l'educació i de l'esport.
Blanquerna

Índex

1. Annex 1: Tipus d'adherència en l'escalada	3
2. Annex 2: Postura d'adherència en l'escalada	7
3. Annex 3: Qüestionari obert	10
3.1 Poca/mitja experiència.....	10
3.1.1 Qüestionari a Jaime Mitjans.....	10
3.1.2 Qüestionari a Paula Sardà	12
3.1.3 Qüestionari a Laura Elizalde	15
3.2 Molta experiència/ professional	16
3.2.1 Qüestionari a Nil Merlès.....	16
3.2.2 Qüestionari a Pau Català	19
4. Annex 4: Planificació i cronograma	21

1. Annex 1: Tipus d'adherència en l'escalada



Fotografia d'una presa en forma de cassó
Extret d'ECPLISE, Preses per a rocòdrom (2017)



Presa en forma de rom
Extret d'ECPLISE, Preses per a rocòdrom (2017)



Fotografia d'una presa artificial amb forma de pinça
Extret d'ECPLISE, Preses per a rocòdrom (2017)



Fotografia d'una presa artificial amb forma de regleta
Extret d'ECPLISE, Preses per a rocòdrom (2017)



Fotografia d'una presa artificial amb forma invertida
Extret d'ECPLISE, Preses per a rocòdrom (2017)



Fotografia d'una presa artificial amb forma lateral
Extret d'ECPLISE, Preses per a rocòdrom (2017)



Fotografia d'una presa artificial amb forma de bidit
Extret d'ECPLISE, Preses per a rocòdrom (2017)



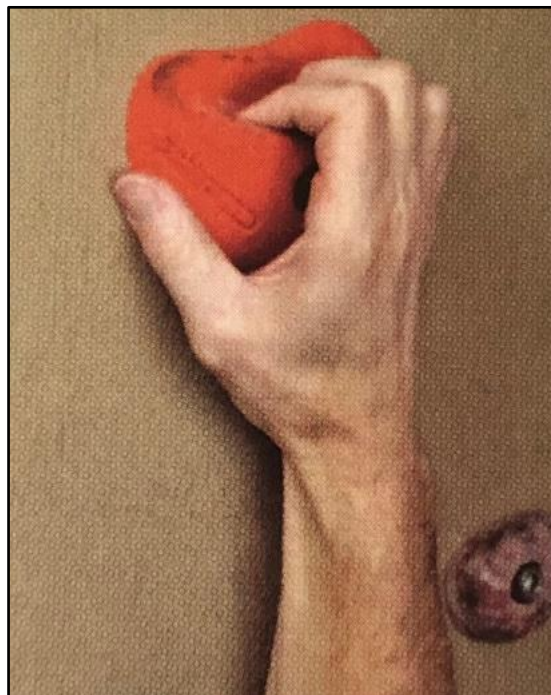
Fotografia d'una noia escalant una presa amb forma de *chorrera*
Extret d'ECPLISE, Preses per a rocòdrom (2017)

2. Annex 2: Postura d'adherència en l'escalada



Postura d'arqueig

Extret del llibre ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA, Eric J. Hörst (2018)



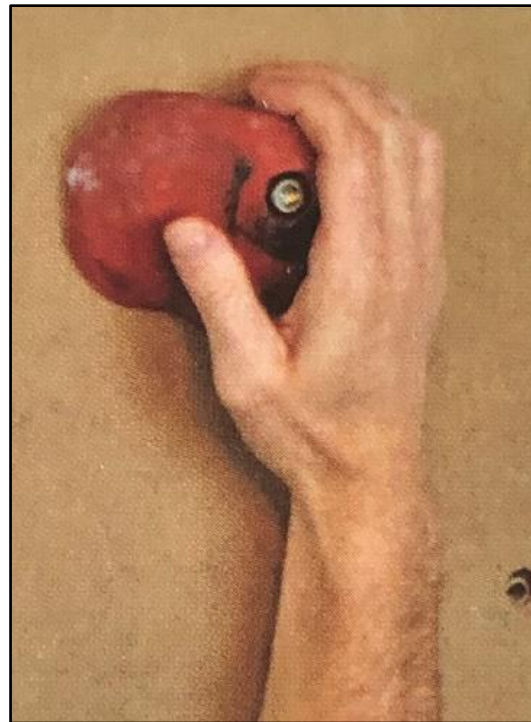
Postura de semi archeig

Extret del llibre ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA, Eric J. Hörst (2018)



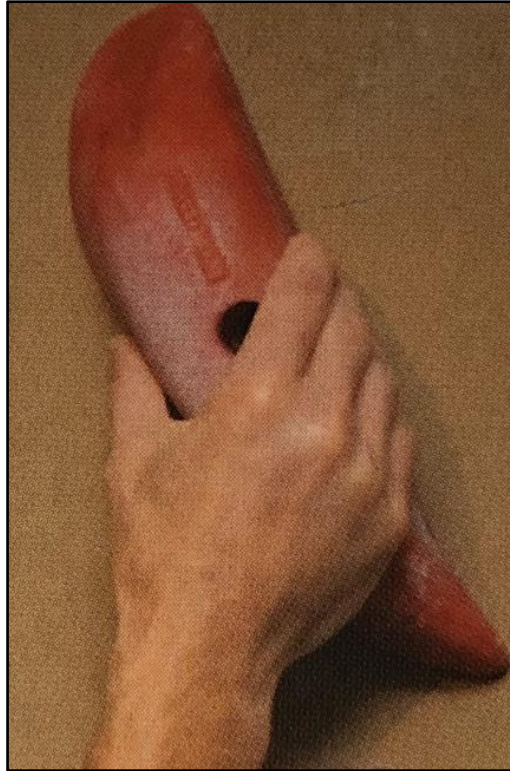
Arqueig obert

Extret del llibre ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA, Eric J. Hörst (2018)



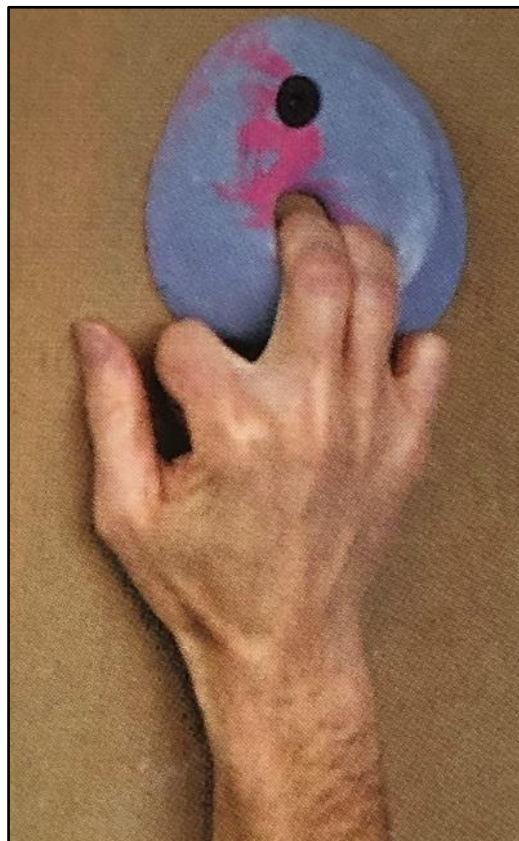
Extensió

Extret del llibre ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA, Eric J. Hörst (2018)



Pinça

Extret del llibre ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA, Eric J. Hörst (2018)



Posició òptima d'adherència

Extret del llibre ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA, Eric J. Hörst (2018)

3. Annex 3: Qüestionari obert

3.1 Poca/mitja experiència

3.1.1 Qüestionari a Jaime Mitjans

1. Quina és la teva experiència en l'escalada?

Poca-media experiència.

2. Quants anys portes practicant aquest esport?

1 año.

3. Quin tipus d'escalada practiques habitualment?

Escalada Deportiva en roca.

4. Apart d'aquesta modalitat, practiques alguna més?

No por el momento.

5. Quants dies de la setmana dediques a l'escalada?

1 a la semana o 2-3 días al mes.

6. Quan practiques l'escalada acostumes a fer-ho a la roca natural o dins d'un espai artificial com seria un rocòdrom?

Roca natural.

7. (Si ho practica en els dos llocs, quants cops hi dediques a cada un d'ells)

8. En quin dels dos llocs et sents més hàbil o consideres que escales millor? Perquè?

A pesar de no haber probado la escalada en rocódromo, pienso que sería más hábil en ese entorno por la seguridad que transmite el estar en un espacio controlado y diseñado específicamente para este deporte.

9. El teu nivell d'escalada és el mateix si el practiques a la roca o a un rocòdrom? Quin ha estat et teu nivell màxim?

La vía más complicada que he logrado superar, sin utilizar la cuerda para descansar ni otras “ayudas”, ha sido de grado 6-A.

10. El factor psicològic t'afecta igual en el rocòdrom que a la roca? Perquè?

Seguramente en el rocódromo el factor psicológico me afectaría en menor medida, sintiéndome más seguro y superando vías con más facilidad.

11. (en el cas de que nomes ho practiqui en un dels dos espais, com t'afecta el factor psicològic?)

Para mí es un factor clave. El estado de forma apenas varía entre un entreno y otro, por lo que atribuyo prácticamente por completo al factor psicológico que el día de escalada sea “bueno o malo”.

12. Veient aquest projecte de la recreació d'una via d'escalada esportiva real a un rocòdrom creus que tindria similitud? Perquè?

Físicamente, los tipos de movimientos, la dificultad técnica, etc. creo que podría llegar a ser una réplica idéntica. Sin embargo, creo que el factor psicológico no podría verse reflejado de la misma manera, por lo que la vía sería muy afín pero incompleta de alguna manera.

13. Creus que seria útil que en els rocòdroms possessin en pràctica recreacions de vies reals per a poder practicar-les sense necessitat de desplaçar-se fins a la muntanya?

Sí, y creo añadirían un nuevo atractivo! Me encantaría probar una vía que haya superado, o probar vías que difícilmente podría aspirar (Yosemite por ejemplo).

14. Consideres que practicant la via recreada aconseguiries superar o superar més fàcilment la via real a la roca?

Sin duda... me ayudaría a interiorizar los movimientos y a ganar confianza.

3.1.2 Qüestionari a Paula Sardà

1. Quina és la teva experiència en l'escalada?

Vaig descobrir aquest esport fa un parell d'anys gràcies a la meua parella i des d'aleshores la practico sempre que puc.

2. Quants anys portes practicant aquest esport?

Vaig començar aproximadament l'octubre del 2018. Tanmateix, he de recalcar que he escalat de manera bastant intermitent. És a dir, no he sigut gaire continua en la pràctica d'aquest esport, ja que per exemple potser he estat 4 mesos sense tenir contacte amb la roca o el rocòdrom.

3. Quin tipus d'escalada practiques habitualment?

Bloc a rocòdrom.

4. Apart d'aquesta modalitat, practiques alguna més?

Tot i que la major part del temps la he invertit dins d'un rocòdrom, també he practicat en varies ocasions l'escalada esportiva a roca.

5. Quants dies de la setmana dediques a l'escalada?

La veritat és que he tingut èpoques de tot. Als inicis anava pràcticament casi cada dia al rocòdrom, després, com he dit anteriorment, anava de forma molt intermitent o directament no hi anava. No obstant això, farà aproximadament mig any que sí o sí vaig mínim dos cops per setmana al rocòdrom, ja que estic matriculada a l'entrenament que aquest ofereix. A demés, intento anar algun altre dia per acabar completar l'entrenament i millorar la meua forma física i tècnica. A més a més, algun cap de setmana intento escapar-me a la muntanya per practicar-ho en roca.

6. Quan practiques l'escalada acostumes a fer-ho a la roca natural o dins d'un espai artificial com seria un rocòdrom?

Al rocòdrom tot i que m'agradaria que fos al contrari, ja que practicar un esport a la natura és sempre més agraït.

7. (Si ho practica en els dos llocs, quants cops hi dediques a cada un d'ells)

En rocòdrom unes 12 vegades al mes com a mitjana. En canvi en roca podríem dir que unes dues vegades al mes.

8. En quin dels dos llocs et sents més hàbil o consideres que escales millor? Perquè?

Sens dubte em sento 100% més hàbil en el rocòdrom que en roca tot i que preferiria que fos al contrari. Aquest fet és per dues raons molt obvies. La primera és el temps que he invertit en cadascun dels espais. Com he dit anteriorment, la diferencia entre ambdós és molt notable i, la segona raó és la part psicològica. Aquesta, m'afecta un munt en el moment d'escalar.

A més a més, he de dir que en un rocòdrom em sento molt més segura per varies raons: En primer lloc, no depens de ningú en el moment d'escalar, ja que ningú t'ha d'assegurar ni estar pendent de tu. La via és tota teva i tu decideixes en tot moment. La confiança és completament personal. En segon lloc, les vies són molt més curtes i les distàncies d'aquestes contra el terra són molt més baixes. Finalment, em provoca pànic pensar que em puc trencar alguna part del meu cos o xocar-me amb gran impacte en el moment de caure quan escalo en roca. En canvi, en el rocòdrom si caus, caus sobre un matalàs i, en cas que et passi res, hi ha professionals del centre atents per ajudar-te.

9. El teu nivell d'escalada és el mateix si el practiques a la roca o a un rocòdrom? Quin ha estat el teu nivell màxim?

Actualment, el meu nivell en escalada és superior en el rocòdrom que en la roca, ja que en el rocòdrom estic començant a fer vies de nivell 6a. En canvi en roca porto molt temps estancada en el nivell 5/5+. Tanmateix, quan vaig començar vaig arribar a escalar-me una via de nivell 6a+. Com he dit anteriorment, practicava casi cada dia aquest esport i la meua forma física i mental era completament diferent a la d'ara.

10. El factor psicològic t'afecta igual en el rocòdrom que a la roca? Perquè?

No. En roca m'afecta moltíssim més, ja que mentre escalo penso en tot allò que em podria passar com: caure i fer-me mal al xocar contra la roca; que el material tant d'escalada com el que equipa la roca patís algun defecte, etc. A més a més, necessito tenir molta confiança amb la persona que m'assegura. Per acabar, considero que és molt diferent escalar-me vies que ja he fet amb anterioritat o que es troben a un lloc on hi vaig sovint i et sento còmode com la Facu o Roca Aguilera, que escalar vies completament desconegudes i on no et senti tant acollida per l'entorn on es troben.

11. (en el cas de que només ho practiqui en un dels dos espais, com t'afecta el factor psicològic?)

12. Veient aquest projecte de la recreació d'una via d'escalada esportiva real a un rocòdrom creus que tindria similitud? Perquè?

Sí, perquè tot i que la recreació no sigui 100% exacte i/o real i hauria una clara similitud, ja que aquesta ha estat analitzada prèviament i s'ha procurat imitar de la forma més precisa les diferents adherències, respectant les mateixes distàncies i angles.

13. Creus que seria útil que en els rocòdroms possessin en pràctica recreacions de vies reals per a poder practicar-les sense necessitat de desplaçar-se fins a la muntanya?

Clarament sí, ja que anar a la roca no sempre és possible. Així que si saps quina via et vols escalar i saps quins moviments et costen, que millor que practicar-ho en un rocòdrom les vegades que vulguis, durant el temps que vulguis per després arribar a la roca i aconseguir-ho? Si més no ho trobaràs molt més factible, ja que ho hauràs practicat amb anterioritat i sabràs com s'encararà la via i quines dificultats hi trobaràs.

14. Consideres que practicant la via recreada aconseguiries superar o superar més fàcilment la via real a la roca?

Sí. En un rocòdrom sempre és veu de forma més evident com és la via i quins moviments has de fer. En canvi en roca, mai saps què has de fer. La primera vegada, sempre ho fas a cegues. Així que si practiquessis i "memoritzessis" els moviments que has de fer en roca en un rocòdrom, estic segura que la dificultat seria diferent. Et sentiries més segur en tu mateix, i més capacitat.

3.1.3 Qüestionari a Laura Elizalde

1. Quina és la teva experiència en l'escalada?
2. Quants anys portes practicant aquest esport?

Un any

3. Quin tipus d'escalada practiques habitualment?

Escalada esportiva

4. Apart d'aquesta modalitat, practiques alguna més?

No

5. Quants dies de la setmana dediques a l'escalada?

Escalo els caps de setmana. 1 o 2 dies.

6. Quan practiques l'escalada acostumes a fer-ho a la roca natural o dins d'un espai artificial com seria un rocòdrom?

Roca natural

7. (Si ho practica en els dos llocs, quants cops hi dediques a cada un d'ells)

8. En quin dels dos llocs et sents més hàbil o consideres que escales millor? Perquè?

No he escalat a rocòdrom.

9. El teu nivell d'escalada és el mateix si el practiques a la roca o a un rocòdrom? Quin ha estat el teu nivell màxim?

A roca natural 6a

10. El factor psicològic t'afecta igual en el rocòdrom que a la roca? Perquè?

Suposo que em sentiria més segura a un rocòdrom.

11. (en el cas de que només ho practiqui en un dels dos espais, com t'afecta el factor psicològic?)

No acostumo a tenir gaire por de la caiguda.

12. Veient aquest projecte de la recreació d'una via d'escalada esportiva real a un rocòdrom creus que tindria similitud? Perquè?

Pot tenir similitud si recrees la distància entre preses, l'angle i el tipus de presa. Però crec que en roca i en vies fàcils sempre hi ha diferents formes de fer la via. Veig aquesta iniciativa per recrear vies difícils o moviments concrets.

13. Creus que seria útil que en els rocòdroms possessin en pràctica recreacions de vies reals per a poder practicar-les sense necessitat de desplaçar-se fins a la muntanya?

Si, seria molt útil si tens algun repte i vols preparar una via en concret. No ho veig tant essencial si no tens via elegida.

14. Consideres que practicant la via recreada aconseguiries superar o superar més fàcilment la via real a la roca?

Si, sense dubte.

3.2 Molta experiència/ professional

3.2.1 Qüestionari a Nil Merlès

1. Quina és la teva experiència en l'escalada?

Des de ben petit he practicat esports a la muntanya. Els meus pares de joves ja practicaven esports com l'escalada, l'esquí de muntanya, alpinisme... i jo he agafat el reu relleu.

2. Quants anys portes practicant aquest esport?

De petit sempre escalava a roca amb els pares (devia tenir uns 5 anys). Però a partir dels 6 anys vaig començar a jugar a bàsquet fins els 16 i escalava relativament poc. Amb 16 anys m'apunto al rocòdrom i fins ara que en tinc 26 no he parat.

3. Quin tipus d'escalada practiques habitualment?

Entre setmana bàsicament faig bloc al rocòdrom, com mètode d'entrenament. Els caps de setmana intento sortir al roca. Depèn de les persones amb qui vagi faig esportiva o via llarga.

4. Apart d'aquesta modalitat, practiques alguna més?

Apart d'esportiva i via llarga també escalo bloc a roca, tot i que el trobo molt dur i no m'acaba d'agradar. Prefereixo la corda en qualsevol de les seves modalitats.

5. Quants dies de la setmana dediques a l'escalada?

Doncs intento anar com a mínim 3 dies a la setmana al rocòdrom (si puc 4 doncs 4) i els caps de setmana un dia a roca.

6. Quan practiques l'escalada acostumes a fer-ho a la roca natural o dins d'un espai artificial com seria un rocòdrom?

Inevitablement ho acostumo a fer al rocòdrom, ja que és l'única sortida que tenim els escaladors que vivim a les ciutats.

7. (Si ho practica en els dos llocs, quants cops hi dediques a cada un d'ells)

3-4 a roco

1 a roca

8. En quin dels dos llocs et sents més hàbil o consideres que escales millor? Perquè?

Al rocòdrom normalment veus clarament la seqüència de passos de la via, cosa que a roca no ho tens tan clar i això és una dificultat afegir. Penso que el roco en permet fer més el mico i practicar una escalada "menys seria". Jo em sento més hàbil al rocòdrom, però si tingués la possibilitat d'escalar més a roca crec que canviaria d'opinió.

9. El teu nivell d'escalada és el mateix si el practiques a la roca o a un rocòdrom? Quin ha estat et teu nivell màxim?

És difícil de mesurar perquè al rocòdrom normalment faig bloc i a roca esportiva o via llarga. Però crec que el tinc més alt al rocòdrom.

Pel que fa al nivell a rocòdrom de bloc dec fer 7b / 7b+. A roca si puc anar-hi sovint (2 o 3 dies per setmana) he arribat a fer 7b+/7c d'esportiva, però cal agafar confiança i passar hores a la roca.

10. El factor psicològic t'afecta igual en el rocòdrom que a la roca? Perquè?

M'afecta més a la roca. Suposo perquè sempre tenim la por a caure tot i que quan caus 2 vegades i veus que no passa res agafant confiança. El roco al final és com un "chiquipark" tens matalassos pots caure i no passa res.

11. **(en el cas de que només ho practiqui en un dels dos espais, com t'afecta el factor psicològic?)**
12. **Veient aquest projecte de la recreació d'una via d'escalada esportiva real a un rocòdrom creus que tindria similitud? Perquè?**

Si. Sobretot en els moviments que es fan a cada pas i com es col·loca el cos. Les preses que s'utilitzen jo trobo que no cal que siguin idèntiques al 100%.

13. **Creus que seria útil que en els rocòdroms possessin en pràctica recreacions de vies reals per a poder practicar-les sense necessitat de desplaçar-se fins a la muntanya?**

Home estaria molt bé, qui més qui menys ja ho ha fet alguna vegada jejeje. Però seria una mica complicat perquè els rocòdroms estan plens de gent i si tothom ha de recrear la seva via...

14. **Consideres que practicant la via recreada aconseguiries superar o superar més fàcilment la via real a la roca?**

Sense cap mena de dubte. Hi ha molts escaladors d'elit que ho han fet, com l'Adam Ondra per fer la via Silence a Noruega.

3.2.2 Qüestionari a Pau Català

1. Quina és la teva experiència en l'escalada?

Fa molts anys que em dedico al món de l'escalada, des de que era adolescent em vaig aventurar en aquest esport i ara em dedico professionalment ja que soc entrenador en un centre d'escalada de Barcelona.

2. Quants anys portes practicant aquest esport?

Doncs com ja he dit, porto escalant des de que soc adolescent. Deu fer uns 30 anys aproximadament.

3. Quin tipus d'escalada practiques habitualment?

El que més m'agrada és escalar en roca, ja sigui escalada esportiva o escalada clàssica.

4. Apart d'aquesta modalitat, practiques alguna més?

Apart d'escalada clàssica i escalada esportiva també practico de tant en tant algun bloc a roca, a l'estiu m'agrada fer psicobloc, ja saps, tot el que es pugui.

5. Quants dies de la setmana dediques a l'escalada?

Tots els caps de setmana intento anar a escalar a la roca, entre setmana m'he de conformar en escalar al rocòdrom on treballo. Per tant, posa que uns 4 o 5 dies aproximadament.

6. Quan practiques l'escalada acostumes a fer-ho a la roca natural o dins d'un espai artificial com seria un rocòdrom?

Quan era més jove si que escalava molt més a la roca que al rocòdrom, ara com que no tinc tant de temps i a més a més treballo al rocòdrom doncs passo més temps en aquests.

7. (Si ho practica en els dos llocs, quants cops hi dediques a cada un d'ells)

2 a la roca i 3 al rocòdrom.

8. En quin dels dos llocs et sents més hàbil o consideres que escales millor? Perquè?

A la roca escales molt millor, sempre m'ha agradat més i durant la meva trajectòria li he dedicat moltes més hores.

9. El teu nivell d'escalada és el mateix si el practiques a la roca o a un rocòdrom? Quin ha estat et teu nivell màxim?

El meu nivell màxim és un 8a+. Sempre a la roca. En un rocòdrom el meu màxim nivell deu haver sigut un 7c+. Per tant, el meu nivell d'escalada és millor a la roca pels motius explicats anteriorment.

10. El factor psicològic t'afecta igual en el rocòdrom que a la roca? Perquè?

Al començament si que era una mica diferent, al rocòdrom sempre et sents més segur. Però ara que ja porto més de 30 anys escalant et puc assegurar que ja no m'afecta aquest factor. Quan ja has caigut milers de vegades ja no li tens por.

11. (en el cas de que només ho practiqui en un dels dos espais, com t'afecta el factor psicològic?)

Com et deia abans, en un rocòdrom sempre et sents més segur. Al començament quan ets principiant i vas per primeres vegades a escalar a la muntanya quan ets a uns metres del terra sempre et fa una mica de por el factor psicològic ja que una caiguda dolenta no es el mateix a la muntanya que en un espai controlat com és un rocòdrom.

12. Veient aquest projecte de la recreació d'una via d'escalada esportiva real a un rocòdrom creus que tindria similitud? Perquè?

Si que tindria similitud, però no seria exactament igual. Les profunditats dels "cantos" i els forats son molt difícils de recrear. Però vist el projecte que has fet, tindria una similitud casi idèntica.

13. Creus que seria útil que en els rocòdroms possessin en pràctica recreacions de vies reals per a poder practicar-les sense necessitat de desplaçar-se fins a la muntanya?

Per fer-nos una idea de com és la via, per interioritzar els diferents passos i tot això si. El que passa és que la llibertat que et dona la muntanya i el medi natural no el trobes al rocòdrom. Superar les dues vies estaria molt bé i així poder comparar-les però la necessitat de desplaçar-se a la muntanya sempre hi és. (jajajaja)

14. Consideres que practicant la via recreada aconseguiries superar o superar més fàcilment la via real a la roca?

En la majoria de les seqüències si, però com ja he dit abans hi ha preses molt difícils de recrear i segurament no serien idèntiques a les dues vies. Però en general si, ja que tenir la via estudiada sempre és un avantatge.

4. Annex 4: Planificació i cronograma

Tasca / Mes	Octubre	Novembre	Desembre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig
Títol TFG								
Introducció								
Marc teòric								
Proposta metodològica								
Anàlisi de la via								
Recreació de la via								
Observació grup								
Anàlisi dels videos								
Entrevistes								
Focus group								
Criteris de qualitat								
Aspectes ètics								
Bibliografia								