

## Iniciação à escalada e a questão do treino da condição física

Há escaladores que nunca viram um muro de treino, e no entanto escalam vias de grau elevado, apresentando bons e consolidados níveis de condição física. Temos aqui uma premissa: não é necessário estar agarrado duas ou três vezes por semana a um muro de treino, para vir a conseguir encadear vias de um grau de dificuldade cada vez maior. Mas então como o conseguem esses escaladores? Pela prática no meio natural e pelo **treino** que fazem nele - sim, porque numa falésia também é possível desenvolver métodos de treino - muitas vezes os escaladores não estão conscientes disso, mas estão a treinar na própria rocha. Não é raro ouvir bons escaladores dizerem, “eu cá não treino, isso não é para mim”, quando não é bem verdade o que afirmam: podem não ir com frequência a um muro de treino mas vão com frequência à rocha, ou seja à situação real e é aí que desenvolvem o seu treino. Também poderá haver situações de prática, de uma actividade física, em que o escalador possa levar desta um *transfer* positivo para a prática da escalada. Aparte isto, não haja dúvidas das vantagens que uma estrutura artificial pode ter para desenvolver um treino de qualidade e variado. Primeiro, uma estrutura artificial (indoor) pode sempre ser utilizada independentemente da época e condições climatéricas; segundo, pode ser estruturada à nossa medida procurando explorar um maior número de situações possíveis (tectos, placas, sub-prumos, disposição das presas,...).

Hoje em dia é difícil encontrar escaladores que nunca tenham estado “pendurados” num muro de treino, com a oferta que há de muros caseiros e espaços mais ou menos acessíveis onde se pode desenvolver algum tipo de treino. É verdade que este muitas vezes não é minimamente estruturado ou pensado, mas mal ou bem poderemos dizer que estão a treinar, repetindo as vias, ou fazendo jogos com os parceiros. No entanto o treino tem de ser bem orientado para atingir objectivos e mais importante ainda para evitar dissabores (lesões).

Mas quais os objectivos de quem se inicia na escalada?

Primeiro, sejamos realistas e não esperemos milagres, tenhamos em conta as nossas capacidades, a nossa constituição corporal e a nossa morfologia. Há indivíduos que são por natureza mais “secos e fibrosos” e outros não. Um questão que temos de ter em conta é a nossa força relativa, e esta é que têm influência para a escalada. O que quero dizer é que o que interessa não é que sejas capaz de levantar 100kg, se depois não consegues fazer mais do que umas poucas elevações. A força relativa tem a haver com a relação entre a nossa força e o peso do nosso corpo. É natural que um indivíduo que pese 65 kg e tenha 1,80 tenha mais força relativa de um que pese 90 kg e tenha os mesmos 1,80 m, e por vezes não é uma questão de te pões a fazer dietas malucas pois, todos temos de conhecer o nosso corpo e o metabolismo deste, sabendo quais as nossas limitações e trabalhando para superá-las. Temos então de não nos esquecer que na escalada a força da gravidade também está presente e condiciona o rendimento. No entanto podemos sempre melhorar a nossa força relativa, mas atenção que o treino isolado das características da condição física numa fase inicial, sobretudo a força, não tem na escalada aquele significado que se lhe atribui frequentemente entre os principiantes.

Se te estás a iniciar, nunca dê prioridade ao treino para além da escalada em meio natural. O que é importante é que o escalador iniciado escale muito, para que vá ganhando experiência e ganhe um bom repertório motor para a solução de problemas, para além disso é muito prejudicial um principiante na escalada estar demasiado tempo agarrado a um muro e não experimentar nem vivenciar a prática da escalada em paredes naturais, pois a envolvência que esta implica assemelha-se pouco á prática da mesma num muro de pouca altura ou numa via em que não existem escarpas ao redor nem protecções de metro a metro.

Geralmente, o *feedback* resultante do treino em muro artificial, aquando da escalada em parede natural, não é muitas vezes revelador do que um iniciado possa já fazer no muro de treino, e por isso se poderá questionar se existe *transfer* positivo e conseqüentemente se haverá resultados práticos directos. O que quero dizer é que não deves ficar obcecado com o treino quando te inicias, procura sim escalar o mais possível na rocha, antes de te dedicares a treinar a força para obteres resultados.

Bom início de prática e desfruta deste desporto.

Nuno Marques

Professor de Educação Física e Formador da A.D.A. Desnível.