

Èxit a les jornades d'escalada esportiva "Dona i esports de muntanya"

El passats 21 i 22 d'octubre van tenir lloc a les instal·lacions del FESS La Salle i a Can Carelleu les Jornades d'Iniciació i Tecnificació d'Escalada esportiva, que van ser valorades molt positivament per les 16 esportistes que hi van prendre part.



Pràctiques de seguretat al rocòdrom de Can Carelleu

Aquestes són les primeres jornades del conjunt d'activitats que la FEEC ha pogut tirar endavant gràcies a la subvenció específica rebuda de part del Consell Català de l'Esport per "Iniciatives i accions de gènere en l'esport", que pretén incentivar les diferents pràctiques esportives entre les federades i que dies abans del seu inici ja havia registrat prop de 350 sol·licituds d'inscripció.

A més, aquestes jornades d'escalada esportiva en concret han estat possibles gràcies al conveni signat fa uns mesos entre la FEEC i La Salle, en funció del qual la federació obté substanciosos avantatges en l'utilització de les instal·lacions, i serveis tècnics del FESS La Salle.

Gràcies a tot això, la FEEC ha pogut oferir una activitat de cap de setmana amb tècnics de primer nivell i instal·lacions a l'alçada, durant la qual va ser present com a representant de la federació la secretaria de la Junta Directiva, Núria Crespiera.

Valoració positiva de les 16 participants

Les 16 esportistes que van prendre part en les jornades, amb edats compreses entre els 17 i els 42 anys i de nivells ben diferents, han fet una valoració molt positiva de l'activitat, que, a través d'un qüestionari que se'ls va passar el darrer dia, s'ha quantificat en un 9,6 sobre 10.

En aquest qüestionari se'ls preguntava sobre la qualitat del curs que havien rebut, així com per la dels instructors que havien conduït tant les sessions pràctiques com les teòriques.

En l'apartat d'observacions, totes les participants van coincidir en destacar que els dos dies que durava el curs se'ls havien fet massa curts i que s'haurien de dur a terme més activitats com aquesta.



Fèlix Obradó i les participants al rocòdrom del FESS La Salle

Tot i no estar pròpiament dins del programa, les noies també van coincidir a

valorar positivament els exercicis d'escalfament previs als tallers pràctics i els posteriors d'estiraments, assenyalant que no estaven acostumades a realitzar-los com a part de la pràctica de l'escalada.

Dissabte a les instal·lacions del FESS La Salle

El dissabte 21 d'octubre es va dur a terme la presentació de les Jornades en una de les sales del FESS La Salle, lloc on a continuació va tenir lloc la xerrada sobre psicologia de l'esport a càrrec de l'escaladora i psicòloga esportiva Grace Puertas (Centre Muntanyenc Sant Llorenç) campiona de la Copa Catalana de Bloc del 2005.

A la xerrada es van tractar temes com la psicologia aplicada a l'escalada, la respiració, la concentració i la relaxació, que van despertar l'interès de les assistents i les va motivar a plantejar dubtes sobre els mateixos.



Xerrada de psicologia esportiva de Grace Puertas

Després d'una pausa es va donar pas al taller pràctic, abans del qual es va dur a terme una sessió d'escalfament a càrrec de Jaume Oliveras, coordinador de les jornades i responsable de la sala d'escalada del FESS La Salle, que també és llicenciat i professor-col·laborador dels cursos d'escalada de l'Inefc Barcelona.

Un cop al rocòdrom, la Grace Puertas va conduir el taller pràctic durant el qual es van dur a terme exercicis de visualització de vies, respiració, coordinació i relaxació, dirigits a millorar el rendiment i l'eficàcia dels moviments i la solució de determinades situacions a la paret.

Ja a la tarda, Fèlix Obradó, ex-entrenador del Centre de Tecnificació d'Escalada de Catalunya (CTEC), professor-col·laborador de l'Inefc Barcelona i tècnic de muntanya de les Escoles Pies, va dirigir una sessió teòrica en què va donar a les assistents les pautes per fer-se una pròpia programació d'entrenament. Posteriorment, es va dur a terme un taller pràctic per aplicar sobre el terreny els coneixements adquirits a la sessió teòrica.

Diumenge al rocòdrom de Can Carelleu

El diumenge l'acció es va traslladar al rocòdrom de Can Carelleu, on instructors i participants van passar tot el matí.

La primera part de l'activitat, a càrrec de Jaume Oliveras, es va realitzar a la zona de boulder, on es va treballar la tècnica de mans, l'arqueig i l'extensió, així com les bases anatòmiques i biomecàniques d'aquesta part del cos.

La segona part va tenir lloc al rocòdrom de 12 metres, on la Laia Mestres, llicenciada en Inefc, professora tècnica de les Escoles Pies i referent en "big wall" a Catalunya, va dirigir les pràctiques de seguretat en la progressió per la paret.



Tècnica de mans a la zona de boulder

Properes activitats subvencionades "Dona i esports de muntanya"

Les properes Jornades d'Iniciació i Tecnificació, per a les quals ja estan tancades les inscripcions, es duran a terme el 27 i 29 d'octubre a Tremp (Descens de barrancs), l'11 i 12 de novembre a Sant Joan de les Abadesses (Curses de muntanya), l'1,2 i 3 de desembre (Alpinisme) en un lloc encara per determinar i el 15,16 i 17 de desembre a La Molina (Esquí de muntanya).



Una de les assistents en acció

També es duran a terme dues estades de cap de setmana orientades a donar a conèixer les diferents formacions de muntanya existents, amb la realització d'activitats teòriques i pràctiques de muntanya des de la perspectiva docent.

La 1a estada serà el 4 i 5 de novembre i versarà sobre l'excursionisme, l'escalada i el descens de barrancs, mentre que la 2a estada serà els dies 16 i 17 de desembre i es tractarà la muntanya hivernal.

A més, es subvencionarà total o parcialment a aquelles esportistes que s'hagin inscrit i hagin realitzat o realitzin durant l'any 2006 algun dels cursos impartits per l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM).

Informació facilitada per Jaume Oliveras i Direcció Tècnica de la FEEC
Fotos: Felip Ariza i Jaume Oliveras

(24/10/06)