



# Prawdziwa technika siły się nie boi

## Część 1. Rozwój technik wspinania

„Technika nie kończy się na rzemiośle. Technika rodzi głęboka satysfakcję wynilida z perfekcji gestu, płynności *ruchu*, *dobrze* wykonanego *zadania*.[...] Kiedy wspinacz staje t w a r z ą w twarz ze ściana, k t ó r a pragnie zdobyć, musi wykonać określone *ruchy*, jak *rzeźbiarz* kształtujący swój skalny Wok. Umysł kontroluje ciało, które obcuje z materia. To właśnie jest istota wspinaczki.”

**Gaston Rebuffat**

Analizując rozwój techniki wspinania można stwierdzić, że na przestrzeni XX wieku dokonał się znaczny postęp w tej dziedzinie. Udoskonaleniu uległy techniki wspinania stosowane w początkach taternictwa. Każde następne pokolenie wspinaczy ulepszało już istniejące techniki i wprowadzało swoje własne modyfikacje. Była to odpowiedź na wyzwania, jakie stawały niezdobyte dotychczas fragmenty skalnych ścian. Pojawił się szereg nowych technik wykorzystujących nowoczesny sprzęt i większe możliwości psychofizyczne wspinaczy.

Rozwojowi w tej dziedzinie sprzyjały również nowe metody asekuracji, które umożliwiły bardziej śmiałą wspinaczkę. Wzrok wspinaczy padł na ściany do niedawna uważane za pozbawione chwytów i stopni. Takie formacje skalne pokonywano techniką wspinania na tarcie. Przełomem w rozwoju technik wykorzystujących tarcie, było zastosowanie butów wspinaczkowych posiadających podeszwę wykonaną z materiałów o wysokim stopniu przyczepności (rewolucję zapoczątkował model „Fire” hiszpańskiej firmy Boreal). Wprowadzenie nowego kształtu butów wspinaczkowych umożliwiło dalszy rozwój techniki klinowania w rysach. Przykładem może być but wspinaczkowy „Mariacher” firmy La Sportiva. Buty te posiadały bardzo płaski czubek pokryty w całości – wierzchnia strona także - gumą superfriction. Pozwalało to na „pasowne” klinowanie butów w tzw. „rysach na palce”. Dzięki temu przebyto klasycznie w latach 80. w USA wiele znanych rys przecinających gładkie ściany, które pozbawione stopni zmuszały wspinacza do klinowania stóp w cienkiej rysie.

Do ewolucji technik wspinania przyczynił się także postęp w przygotowaniu fizycznym i psychicznym wspinaczy. Regularny trening kondycyjny i eksperymentowanie z techniką wpinania udoskonaliło techniki, których wykonanie wymagało odwagi i wysokiej sprawności wspinacza, np. „strzały”. Prawdopodobnie jednym z pierwszych wspinaczy, który programowo przeciwstawił dynamikę tradycyjnej regule „trzech punktów podparcia”, był „ojciec bulderingu” Amerykanin John Gill . Pod koniec lat 50., przeszedł w Jenny Lake w Tetons buldery zawierające dynamiczne ruchy, które były trudniejsze od wszystkiego, co spotykano do tamtej pory na drogach długich. Pamiętajmy, że dynamiczne ruchy były uważane wtedy za błędną technikę, a wspinacz, który je wykonywał postrzegany był jako ten, który straciła panowanie nad wspinaniem. Znaczenia nabierała płynność, szybkość wspinania jako element taktyki przejścia trudnych, siłowych dróg.

Doskonalona była wspinaczka w przewieszeniach.



Metodą prób i błędów poszukiwane były nowe - mniej siłowe – sposoby pokonywania okapów. Wspinacze próbowali czynnie wykorzystywać nogi, klinując je w rysach w dachu lub zarzucając za krawędź okapu. Pojawienie się sztucznych ścian i rozgrywanie na nich zawodów to moment przełomowy dla rozwoju nowoczesnej techniki sportowej. Na sztucznych ścianach opracowano nowe techniki wspinania, które miały przynieść sukces zawodnikom startującym w zawodach. Jedną z technik pierwotnie „sztuczno-ściankowych”, a następnie z powodzeniem wykorzystywanych w skale, była technika skręcania się bokiem, która ułatwiała wspinanie w pionowych i przewieszonych ścianach.



Stosując tę technikę, wspinacz-zawodnik mógł łatwo utrzymywać równowagę przez wytworzenie napięcia wzdłuż osi pionowej ciała między dłońmi a stopami, co było trudniejsze przy wspinaniu techniką naturalną, korzystającą z ustawienia frontального wspinacza względem ściany. Pozycja ta ułatwiła też sięganie do wysoko położonych chwytów. Technika „skręcania się” uznana została za jedną z podstawowych i elementarnych technik wspinania.



Kolejnym z osiągnięć techniki sportowej było traktowanie pracy nóg na równi z pracą rąk wspinacza. Stopy przestały w trakcie wspinania pełnić rolę jedynie punktów podparcia i przejęły po części funkcję dłoni jako punktów zaczepienia. Bardzo dobrze jest to widoczne w trakcie wspinania w dachach i wychodzenia na ich krawędź, gdzie zarzucenie pięty za chwyt nad krawędzią dachu stało się kanonem wspinaczek „sztuczno-ściankowych”. Jeszcze w roku 1991 na zawodach wspinaczkowych, które rozgrywane były w Krakowie w Parku Bednarskiego, jedynymi zawodniczkami, którzy pokonując okap zarzucali pięty za chwyt na jego krawędzi, byli reprezentanci Rosji i Czech; i to oni zajęli najwyższe miejsca na podium. My, Polacy wierzyliśmy tylko w siłę swoich ramion. Dzisiaj na szczęście jest już dużo lepiej. Dzięki specyfice wspinania w dachu sztucznej ścianki opracowane zostały metody podhaczania, podklinowywania stóp o chwyt, czy fakturę ściany, umożliwiające utrzymanie pozycji horyzontalnej w trakcie wspinania. Sposoby te składają się na typową dla sztucznych ścian technikę wspinania w dachach.

Większość z metod zostało opracowanych przez zaangażowanych zawodników, którzy poszukiwali mniej siłowych rozwiązań, mających przynieść sukces w zawodach. Wypracowane tak techniki z powodzeniem zostały przeniesione do wspinania skalnego, a nawet do wspinania w lodospadach. Świadczyć mogą o tym między innymi modele raków wyposażone w dodatkowy ząb w tylnej części, umożliwiające zahaczenie pięt w trakcie wspinania. Trudno jest jednoznacznie określić kierunek, w którym będzie rozwijać się technika wspinania. Wydaje się, że jej rozwój pójdzie w stronę technik dynamicznych. Do tego stwierdzenia skłaniają dwa następujące spostrzeżenia. Po pierwsze, stosowanie technik dynamicznych stwarza możliwość wprowadzenia do techniki wspinania elementów innych sportów, jak np. gimnastyki akrobatycznej. Wykorzystanie metod treningowych i ewolucji podnoszących dynamikę otworzy dla wspinania nowe możliwości, np pokonywanie odcinków ściany pozbawionej chwytów za pomocą „skoku”. Po drugie, możliwości rozwoju wspinania klasycznego, którego główną arenę stanowią skały i sztuczne ściany, są uwarunkowane między innymi strukturą ściany (wysokość ściany, urzeźbienie w chwytach i stopnie). Rozwój trudności dróg jest zatem ograniczony długością drogi i małymi rozmiarami chwytów. Można natomiast zwiększyć odległości między chwytami na sztucznych ścianach, lub próbować pokonać gładkie odcinki skały między jednym a drugim chwytem, wykorzystując „skok” jako element techniki dynamicznej. Nie uważamy zatem techniki wspinania i jej dalszego rozwoju za zamknięte drzwi, których następne pokolenie nie spróbuje otworzyć.



„Stopy przestały w trakcie wspinania pełnić rolę jedynie punktów podparcia i przejęły po części funkcję dłoni, jako punktów zaczepienia.”

Tomasz Ręgwelski  
Instruktor Polskiego Związku Alpinizmu