



LES EMOCIONS A L'ESCALADA

ESPORTIVA

Laura Aniento, Anna Segura i David Sicília

Xavier Martín

Departament d'Educació Física

INS El Cairat, Esparreguera

Gener de 2016



ÍNDEX

-	Introducció -----	3
-	Hipòtesis -----	5
-	PART TEÒRICA -----	6
	1. Què és l'escalada? -----	6
	1.2. Tipus d'escalada -----	7
	1.3. Nivells a l'escalada -----	14
	1.4. Equip i material -----	15
	2. Què són les emocions? -----	18
	2.1. Les emocions vistes segons diferents cultures -----	19
	2.1.1. Cultura occidental -----	19
	2.1.2. Cultura oriental -----	21
	2.1.3. Cultura budista -----	23
	3. Parts del cervell -----	24
	3.1. Parts del cervell responsables de les emocions -----	24
	3.2. Parts del cervell que controlen les emocions -----	27
	4. Neurotransmissors -----	29
-	PART PRÀCTICA -----	32
	• BLOC I: Per què vas començar a practicar l'escalada esportiva?-----	33
	1.1 Motius emocionals -----	33
	1.2 Motius socials -----	40
	1.3 Motius esportius -----	49
	1.4 Motius saludables -----	54
	1.5 Motius lúdics -----	57



- BLOC II: Preguntes de múltiple opció ----- 67

- EXPERIÈNCIES PERSONALS ----- 74
 - Anna ----- 74
 - David ----- 76
 - Laura ----- 78

- CONCLUSIONS ----- 81

- BIBLIOGRAFIA ----- 85



INTRODUCCIÓ

Esports de muntanya com l'escalada, la qual cada vegada hi té més adeptes en el camp del temps lliure, prometen aventura, emoció, l'exigència del més alt rendiment que cada escalador sigui capaç d'oferir. Amb tot, demostra l'experiència de que la ment és, en l'esport de muntanya i d'escalada, el múscul més fort, pròpiament dit.

L'escalar requereix de l'esportista unes considerables exigències tant mentals com físiques, com ara concentrar tota l'atenció en el següent pas de gran dificultat, superar els pensaments negatius i dubtes que apareixen davant d'una via exigent, evitar la por i poder relaxar-se en determinades rutes.

Selecció de la bibliografia referent a l'esport del muntanyisme, podem arribar a la conclusió de que la multitud de publicacions de llibres i revistes atorguen un interès especial a la millora de la tècnica esportiva, la transmissió de principis tàctics, l'entrenament de la condició física (força, resistència i flexibilitat), aspectes mèdics, la necessària seguretat i la protecció del medi ambient. Des de la perspectiva esportiva, en el muntanyisme i per tant, en l'escalada, no s'hi consideren suficientment les seves accions sistemàtiques i les seves vivències intensament relacionades amb les emocions. És per aquest motiu que nosaltres hem volgut veure l'altre cara de la moneda i **el nostre objectiu ha estat el de fer recerca sobre quines són aquestes emocions que provoca l'escalada.**

Tot i que només un dels membres del grup tenia experiència en la pràctica de l'escalada, ens semblava que era un tema al qual se li podia "treure molt de suc" a causa de la gran quantitat d'emocions que es duen a terme durant aquesta pràctica. A més a més, teníem un gran recolzament per part del nostre tutor, una persona amb molta experiència personal en aquest esport d'aventura.

Aquest treball consta d'una part teòrica necessària per assegurar-nos que dominem el tema i que estem parlant amb propietat. Cal que determinem temes com el de l'escalada: saber què és exactament l'escalada, quins tipus existeixen (nosaltres ens hem centrat en l'escalada esportiva), quina sèrie de nivells hi ha i el material



necessari per escalar. També ens caldrà dominar el tema de les emocions, ja que és la base del nostre treball: haurem d'especificar què són les emocions i quines són les principals i veurem els diferents punts de vista que tenen diverses cultures sobre les emocions. Ens anirà bé saber quines són les diferents parts del cervell que s'encarreguen de les emocions i, finalment, què són els neurotransmissors, quins tipus hi ha i quines funcions tenen, ja que molts estan directament relacionats amb les emocions.

Pel que fa referència a la part pràctica, hem elaborat una enquesta que la podeu trobar a l'apartat *Annexos*, on preguntem sobre els motius pels quals els escaladors es van iniciar en aquesta pràctica i quines emocions senten mentre estan escalant. D'aquí en traurem una sèrie de conclusions i podrem comprovar si les nostres hipòtesis són certes o no.

Aquí és on vam trobar les dificultats del treball: ens vam haver de mobilitzar per trobar a gent que practiqués l'escalada. És per això que vam anar unes quantes setmanes a un bar d'El Bruc on és comú trobar escaladors, sobretot veterans, que hi vagin a esmorzar abans de començar la seva pràctica. També vam anar a un rocòdrom força conegut d'Igualada per tenir més diversitat en quant a edats. Per acabar d'obtenir el major nombre de respostes possibles vam passar l'enquesta a format digital per penjar-la a Internet. En total vam obtenir 151 respostes.

Finalment, volem donar les gràcies al Bar Anna d'El Bruc per brindar-nos la possibilitat d'enquestar als seus clients i per què no dir-ho, fer uns esmorzars tan bons. Allà vam conèixer a l'Àlex, un membre de la revista *El Montserratí*, al que li agraim que publicqués la nostra enquesta en format digital a les xarxes socials de la revista i al grup de Facebook La Foixarda que també va col·laborar compartint l'enquesta. També donem les gràcies al rocòdrom Ingravita d'Igualada per obrir-nos les portes, deixar-nos veure les seves instal·lacions i no posar inconvenients a l'hora d'interrompre la gent que hi estava entrenant. Per acabar donem les gràcies al Xavi pel seu assessorament, al seu grup d'escalada per deixar-se fotografiar, a l'Artur Ollero per ajudar-nos a agafar idees per formular el qüestionari i, el més important, a totes les persones que han respós a la nostra enquesta. Gràcies a tots.



HIPÒTESIS

Aquest treball es basa en dues hipòtesis que s'aniran comprovant durant la nostra investigació:

1. La pràctica intensa de les activitats d'aventura provoca reaccions emocionals intenses i aquestes activitats d'aventura, com l'escalada, poden arribar a provocar addicció en algunes persones.
2. Els motius pels quals les persones s'inicien en la pràctica de l'escalada són diversos i afecten a diferents aspectes de l'activitat humana. Aquests motius són de tipus: emocional, social, esportiu, saludable i lúdic. Malgrat que pensem que hi ha una preponderància dels aspectes emocionals.



PART TEÒRICA

1. QUÈ ÉS L'ESCALADA?

L'escalada és el fet d'ascendir parets de fort pendent amb l'utilització de les quatre extremitats. Es considera una activitat física, però sobretot se la considera una activitat de molt esforç mental.

L'escalada, com la coneixem actualment va aparèixer al segle XIX, com a activitat derivada del muntanyisme a Alemanya i Anglaterra. Al principi les vies que es superaven no eren de gran dificultat a causa del gran perill que tenia aquesta activitat al principi quan gairebé els escaladors no anaven assegurats.

Amb el pas del temps, això ha anat evolucionant, i gràcies a aquesta seguretat que donen els materials actuals, la dificultat de les vies ha anat augmentant progressivament. No va ser, de fet, fins l'any 1970 que van aparèixer vies de dificultats superiors a 7. Més tard, a l'any 1983 van aparèixer les vies de nivell 8 i finalment, que són les que practiquem a l'actualitat, les de nivell 9 a l'any 1991.

Aquesta activitat física no és considerada de risc realment, si s'està amb un grup on tots els membres tinguin coneixement de les tècniques de seguretat de fet és bastant segura, però aquest factor depèn totalment de la prevenció i material que s'utilitzi per tal de fer la pràctica. En el cas de la pràctica de sol integral, és un tipus d'estil on l'escalador no va assegurat i no porta cap protecció sinó que va l'individu en solitari per tant es considera que és un tipus d'escalada on el perill és extrem.



Maria Hortigüela escalant una via 6b⁺



1.2. TIPUS D'ESCALADA:

El terme escalada engloba les diferents modalitats d'aquest esport. Hi ha molt pocs escaladors que practiquin totes les disciplines. Podem classificar aquestes modalitats segons el medi, segons l'estil, segons l'objectiu i segons el lloc.

1. Escalada segons el medi

1.1 Escalada sobre roca

“L'escalada sobre roca es desenvolupa en muntanyes de cotes baixes o situades en climes calorosos. L'escalada sobre roca consta de dues disciplines l'escalada lliure i l'escalada artificial. Alguns dels llocs més representatius de tot el món per a la pràctica de l'escalada sobre roca són Montserrat o Yosemite.” ***

1.2 Escalada sobre glaç

L'escalada en gel cobreix diverses activitats en les que l'escalador utilitza grampons i piolets per progressar, i cargols de gel per assegurar-se. El recorregut pot incloure camps de gel de poca inclinació, corredors gelats espectaculars, plaques de roca cobertes de verglas i fins i tot cascades gelades.

L'escalada en gel es practica en un entorn hivernal i, per tant, es necessari prestar atenció a la vestimenta. A més a més de les condicions extremes, el gel tendeix a canviar d'una estació a la següent i, per tant, ofereix nivells de dificultat diferents cada any.



Noi escalant les cascades gelades de San Juan, EE.UU

*** : Fragment extret de Viquipèdia



1.3. Escalada mixta

La majoria de les vies alpines ascendeixen per terreny mixte, és a dir, roca, neu i gel. Els pendents són llargs i complexos, existeixen perills objectius com són les esquerdes, allaus i temperatures extremes, i és molt important prestar una gran atenció a la meteorologia.

2. Escalada segons l'estil

2.1. Escalada lliure

L'escalada lliure no implica l'absència de corda. Aquesta modalitat consisteix en ascendir amb les preses i suports naturals de la roca i instal·lant material de protecció capaç d'aturar la caiguda.

Quan menors siguin els llocs on agafar-se i més pronunciada sigui la via més difícil serà escalar-la i, per tant, major serà la graduació.

2.1.1. Escalada en bloc o boulder

Consisteix en realitzar una seria de moviments de gran dificultat per superar un "problema de bloc". No s'utilitzen cordes ni material tècnic perquè l'escalador no s'allunya massa del terra.

Per esmorteir les caigudes s'utilitzen matalassos d'escalada que estan confeccionats amb blocs d'espuma de cèl·l·les tancades.

2.1.2. Escalada en solitari integral

L'escalada en solitari consisteix en escalar sense corda i també fa referència a tot aquell que escala sense un company.



Noi escalant en solitari a les parets de Yosemite

L'escalada en solitari i sense corda només la practiquen els esperits més agosarats. Es tracta d'una modalitat inflexible en la que qualsevol error pot significar la mort, però també és la forma d'escalada més pura i fluïda.



2.1.3 Escalada esportiva

L'escalada esportiva, que és en la que centrarem la nostra enquesta, té unes tècniques de seguretat necessàries: un element de la parella escala i l'altre assegura. El que escala va col·locant les vagues exprés en les assegurances i passant la corda que uneix al que escala i al que assegura pel mosquetó de la vaga exprés reduint així la distància possible de caiguda. Aquesta operació es va repetint al llarg de la pujada fins arribar al punt de baixada o reunió. En aquest moment el que assegura manipulant l'eina d'assegurar, baixa rapelant fins al terra a la persona que ha pujat de manera controlada. En cas de caiguda durant l'escalada, la corda atura la caiguda mitjançant el bloqueig de la corda que passa per l'element assegurador que manipula la persona que ha quedat al terra.

Dins de l'escalada esportiva, podem distingir l'escalada a vista i l'escalada assajada. L'escalada a vista és aquell tipus d'ascensió que es practica sense que l'escalador en qüestió no tingui cap mena d'informació sobre la via i per tant es predispone a realitzar una via sense cap preparació prèvia.

Aquest tipus d'escalada sol ser bastant practicat i el solen practicar tota mena d'escaladors, però es cert que si a algun sector haguéssim d'atribuir aquest tipus d'escalada seria als escaladors experimentats, ja que aquests no tenen la necessitat de practica prèviament la via per saber els punts crítics, sinó



Laia Mas escalant una paret 6a⁺

que intenten superar els obstacles que se li presenten en el moment amb certa senzillesa. Per tant això requereix un cert nivell de concentració i coneixement per tal de saber com solucionar una situació crítica.



Normalment, els que practiquen aquest tipus d'escalada, és perquè realment no temen a la caiguda, simplement si cauen tornen a ascendir sense problema, per tant no senten la necessitat de practicar-la per tal d'evitar la caiguda.

Per altra banda, l'escalada assajada és el tipus d'escalada més practicat, on l'escalador practica i prova la via fins que aconsegueix encadenar a la reunió. Aquest tipus d'escalada es practica molt, sobretot amb els menys experimentats per tal de superar la por a la caiguda i saber com fer-ho per a evitar-la quan sigui el moment.

A més a més, és practicada per escaladors de gran nivell, ja que realment, aquest tipus d'escalada és on es troba el nivell màxim de dificultat amb el qual ens podem trobar escalant.

2.1.4. Escalada de competició

Les competicions d'escalada es celebren en pista coberta, això permet establir amb major precisió les vies i dissenyar parets segons la competició. Tots els anys se celebren centenars de competicions i a més a més, existeix una copa del món d'escalada.

Hi ha 3 tipus de competició: de dificultat, de velocitat i de bloc.

2.1.5. Escalada psicobloc

És un tipus de l'escalada sobre bloc que consisteix a escalar parets de grans alçades sense corda però amb algun esmorteïdor com és el cas de l'aigua o bé un matalàs.

Molts dels escaladors d'aquesta modalitat el que busquen és la sensació d'adrenalina al caure al estar superant una paret de gran dificultat tot i tenir alguna cosa que els hi esmorteïxi la caiguda.



2.1.6. Escalada tradicional

L'escalada tradicional és un tipus d'escalada on s'utilitza el material tradicional de l'escalada com ancoraments no fixes que se situen en forats i posteriorment es recuperen.

2.2. Escalada artificial

Quan la dificultat de l'escalada lliure augmenta, les preses es tornen diminutes o desapareixen, i es torna impossible introduir la mà o el peu per agafar-se. Llavors l'escalador ha de recórrer al material artificial per poder progressar.

Pot tractar-se d'un únic moviment o d'una maniobra complexa, entre aquests existeixen diversos nivells de dificultat.



Noi escalant en artificial una paret de roca llisa

2.3. Escalada clàssica

El primer del grup ascendeix per una via d'un o varis llargs instal·lant proteccions clàssiques per superar esquerdes, fissures o forats i fent lliscar la corda pels asseguraments per aturar qualsevol caiguda. Les diferents seccions de la roca es coneixen com a llargs i mesuren entre 20 i 60 metres d'alçada. Quan el primer escalador arribar a un punt adequat per muntar la reunió, el següent escalador ascendeix per la via retirant tot el material instal·lat pel seu company.



3. Escalada segons l'objectiu

3.1. Escalada alpina

L'objectiu de l'escalada alpina és assolir el cim d'una muntanya o paret.

3.1.1. Escalada de grans parets o "big wall"

Aquesta modalitat implica passar varis dies i nits en una paret de grans dimensions, i la seva pràctica requereix una combinació d'escalada lliure i artificial.

Durant l'ascens els escaladors han de carregar amb molt pes d'equip, provisions, aigua, roba pel fred i hamaques. La complexitat de l'aproximació i la planificació logística afegeixen una dimensió encara més seria al conjunt.

L'escalada de gran paret exigeix un bon coneixement de les tècniques de corda avançades i l'ús de material especial.

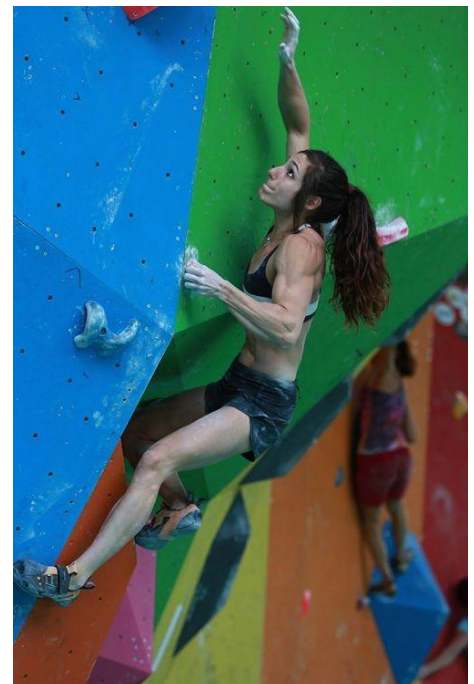
4. Escalada segons el lloc

4.1 Escalada Indoor

Un rocòdrom ha de tenir una gran varietat de parets de diferents materials disposats en angles diferents i proveïdes de preses i suports de diverses formes i tamanys.

La majoria d'escaladors practiquen aquesta modalitat per millorar la seva força, tècnica i resistència; altres per mantenir-se en forma fins la seva pròxima escalada, i la resta per passar una bona estona.

Molts practicants d'aquesta modalitat només escalen al rocòdrom i mai surten a roca.



Alex Puccio escalant a rocòdrom



4.2. Escalada outdoor

L'escalada outdoor consisteix en la pràctica de l'escalada a l'exterior (medi natural).

4.2.1. L'Himalayisme

L'escalada l'himalayista és similar a l'alpina, però els seus perillosos objectius són més greus i l'altitud és substancialment major.

Quan els occidentals van començar a escalar l'Himalaya es van adonar que els seus elevats cims requerien un nou estil d'escalada, així que van desenvolupar les tàctiques de setge: amb l'ajuda de portadors locals, que transportaven tones d'equip i provisions, anaven muntant campaments intermedis a mesura que ascendien per la muntanya, tornaven al campament inferior per descansar i prosseguien lentament l'ascensió des de la nova ubicació, fins que aconseguien arribar al cim en un esforç final.



Horia Colibășanu practicant Himalayisme



1.3. NIVELLS A L'ESCALADA

Els paràmetres que conformen la dificultat en l'escalada són els següents: la verticalitat del pla que s'escala, la mida de les preses a les que ens podem agafar, la naturalesa geomètrica (fisures verticals i horitzontals), el tipus de roca (adherència), factors atmosfèrics (temperatura i humitat), situació geogràfica i alçada sobre el nivell del mar.

La combinació de tots aquests elements anomenats donen lloc a unes escales de dificultat que van, en l'actualitat, del 3r al 9è grau. Aquesta escala serveix per informar als escaladors del nivell de dificultat en què es trobaran. A més de ser un element informatiu, és un element de seguretat.

Del nivell 3 al nivell 6, són nivells d'iniciació que alguns escaladors ja tenen a l'iniciar-se en l'escalada en funció de les seves característiques personals. El nivell 7 és un nivell mitjà que s'aconsegueix després d'un temps de pràctica (aproximadament uns 2 anys) i el nivell 8 i 9 requereix de grans esforços i entrenament i pràctica al que només s'hi arriba amb dedicació exclusiva.



Alex Puccio, campiona del món escalant roca



1.4 EQUIP I MATERIAL

Com en moltes altres modalitats esportives, en l'escalada també existeix una gran varietat de material diferent per cada especialitat d'escalada per les quals l'equip ve a ser el mateix, però pot estar fabricat amb diferents materials.

Quan parlem de materials ens referim als diferents materials amb els que s'ha fabricat el nostre equip.

Referint-nos al nostre equip personal, són tots aquells elements que intervenen directament en la protecció de la persona contra els factors medioambientals: arnès, peus de gat, corda, cintes exprès, assegurador, descenedor, i components molt importants, i més en la muntanya, com es el casc.

- Arnès: Cinyell format per diverses cintes i tirants que, subjectat a l'escalador, serveix per unir-lo a la corda i repartir, en cas de caiguda l'efecte de l'estrabada entre les parts més resistents del seu cos.

- Arnès de cintura: és el més utilitzat i el més còmode perquè fixa la cintura i les cuixes deixant lliure el tronc. L'inconvenient és tenir el punt d'ancoratge baix, ja que existeix la possibilitat de col·locar-nos cap per vall en cas de caiguda descontrolada o portar motxilla.



Arnès de cintura, és el més utilitzat.

- Arnès de pit: és similar però et subjecta de les aixelles. Se sol combinar amb el de cintura, ja que el seu ús és independent. El seu inconvenient és que podria causar lesions en el tòrax en cas de caiguda.
- Arnès integral: és una mescla dels anteriors i és el més segur.



- Peus de gat: són unes sabatilles especials per escalar; tenen la sola de goma llisa i molt adherent.
- Cordes: és l'element d'unió de la cordada i la que suporta la caiguda de l'escalador. Segons el tipus d'escalada s'utilitza un tipus de corda o un altre. Tot i així, les longituds més habituals són de 45 i 50 metres i els diàmetres de 9 i 11 mil·límetres. Existeixen dos tipus de cordes: les cordes dinàmiques i les estàtiques.



Peus de gat, faciliten la pujada per la gran adherència

- Cordes dinàmiques: s'utilitzen per escalar i disposen d'un coeficient d'allargament per esmorteir i no partir-se en casos de caiguda.
 - Cordes estàtiques: no tenen aquesta capacitat dinàmica i el seu ús es limita, en l'escalada, com a corda auxiliar en equipaments i rescat. Mai s'utilitzarà una corda estàtica per escalar encordats a ella.
- Mosquetons: són unes anelles de metall amb un gallet mòbil que permet obrir-los i tancar-los amb facilitat. Són els punts d'unió de la corda amb els ancoratges instal·lats en la paret, amb l'arnés i amb altres elements auxiliars.
 - Mosquetons de seguretat: per a maniobres d'assegurament i reunions.
 - Mosquetons rectes: són els que es col·loquen en els ancoratges.
 - Mosquetons corbs: la seva forma facilita el mosquetoneig en les cordes.



- Cinta exprés: és un tros de cinta cosida o nuada amb dos mosquetons en els extrems i s'utilitzen de varies longituds per separar la corda de la roca quan es passa per un assegurament. Les cintes llargues s'utilitzen per poder passar-les per puigs sortints o punts de roca. Es portaran tantes cintes com asseguraments que es col·loquin.
- Descendadors: és una peça metàl·lica que s'utilitza al passar la corda sobre ella per assegurar al company i per rapelar. El més utilitzat és el gri-gri.
- Casc: és un element de seguretat passiva que ens protegeix de les caigudes de les pedres o altres elements i dels cops al cap en cas de caigudes descontrolades.
- Magnesi: és un element químic d'ajuda a l'escalador que s'ha d'utilitzar moderadament.
- Anclatges: són els punts d'assegurament que existeixen o que anem col·locant en la paret segons ascendim. La seva missió és absorbir la força que genera la caiguda i suportar el pes de l'escalador. Es divideixen en naturals i artificials:
 - Els ancoraments naturals els formen els troncs dels arbres, punts de roca, pedres encastades i tot allò que ens ofereixi la paret per assegurar-nos.
 - Els ancoraments artificials estan compostos per clavilles, figureros, tacs d'expansió i asseguraments químics.



2. QUÈ SÓN LES EMOCIONS?

El món està ple d'emocions; les persones (i els animals) estem plenes d'emocions. A diari tots nosaltres expressem emocions inevitablement (exceptuant els que sofreixen alexitimia o incapacitat de sentir emocions pròpies, que és un cas a part), i és possible que en parlem d'elles de tant en tant. Però quants de nosaltres ens hem parat a pensar què són exactament les emocions? Els sentiments són el mateix que les emocions? La resposta és no; els sentiments són emocions sotmesos al pensament. I ara, toca saber el significat d'aquesta paraula tan vital: *emoció*.

“L'emoció és un intens estat mental que sorgeix en el sistema nerviós de manera espontània i que provoca una resposta psicològica positiva o negativa. És un impuls involuntari originat com a resposta als estímuls de l'ambient que indueix sentiments tant a l'ésser humà com en animals i que desencadena conductes de reacció automàtica.”***

Podem definir l'emoció, també, com un estat d'ànim o una reacció afectiva intensa en el que s'actua amb rapidesa provocada per un factor. Des de la visió biològica, és un procés neuroquímic i cognitiu relacionat amb la presa de decisions, l'atenció, la percepció, la imaginació, la memòria... Les emocions són uns mecanismes molt importants de resposta a necessitats de supervivència, reproducció i autodefensa, tan valuosos que el procés de selecció natural els ha mantingut i fins i tot, els ha perfeccionat.

*** : Fragment extret de Viquipèdia



2.1 LES EMOCIONS VISTES SEGONS DIFERENTS CULTURES

Igual que podem trobar moltes maneres de definir què són les emocions, també podem trobar punts de vista molt diferents. N'hem triat uns que en són ben diferents entre ells: punt de vista des de la cultura occidental, la cultura oriental, la cultura budista [i des d'un punt de vista més filosòfic.]

2.1.1 CULTURA OCCIDENTAL

Des del punt de vista cultural occidental, l'emoció es considera com l'antítesi de la raó. És a dir, que les emocions, a vegades, poden no ser desitjades per l'individu que les sent; potser les pot voler controlar però no sempre ho pot aconseguir, ja que són respostes immediates. Un tret característic de l'ésser humà és aquest conflicte, o fins i tot oposició, entre emoció i raó.

Podríem classificar les emocions de moltes maneres ja que no hi ha un criteri unànime, però la cultura occidental, sol fer-ho és ordenar-les en: emocions positives per al subjecte o negatives, emocions dominants o submises, emocions intenses o lleus, emocions dirigides cap als altres, cap a un mateix o cap a entitats no humanes i emocions primàries i secundàries, de les quals en parlarem a continuació.

- **Emocions primàries o bàsiques:** són fonamentals i són innates. Com hem dit abans, hi ha moltes maneres de classificar les emocions, però podríem dir que hi ha quatre emocions clarament primàries: l'ira, l'alegria, la por i la tristesa.
 - **Ira:** és la ràbia, el còlera, l'enuig que apareix quan les coses no surten com volem o ens sentim amenaçats per quelcom. És adaptatiu quan impulsa a fer alguna cosa per resoldre un problema o canviar una situació difícil. Pot comportar risc d'inadaptació quan s'expressa de manera inadequada.
 - **Alegria:** sensació agradable, de benestar i seguretat que sentim quan aconseguim algun desig o veiem complerta alguna il·lusió. Ens indueix cap a la reproducció, és a dir, desitgem reproduir aquell succés que ens fa sentir bé.
 - **Por:** anticipació a una amenaça o perill, tant real com imaginari, que produeix ansietat, incertesa, inseguretat, desconfiança, inquietut. Ens ajuda a orientar-nos a saber què fer davant una situació nova.



- **Tristesa:** pena, solitud, melancolia, pessimisme davant la pèrdua d'alguna cosa important o que ens han decebut. La funció de la tristesa és la de demanar ajuda. Ens motiva cap a una nova reintegració personal.
- **Emocions secundàries:** acostumen a implicar sentiments complexos o simplement, són la suma de diverses emocions primàries. També destaquem les quatre de més importants: l'amor, la sorpresa, la vergonya i l'avversió.
 - **Amor:** Adoració, confiança, devoció, afecte intens que se sent per una persona, un animal, una cosa o una idea. Segons la intensitat i l'objectiu del sentiment, s'hi distingeix: amor d'amics o amistat, amor filial, maternal o qualsevol que es dona entre membres de la mateixa família, amor de parella, amor cap a les coses, llocs, animals, etc i amor cap a una idea.
 - **Sorpresa:** sobresalt, desconcert, estupefacció. Alteració causada per una causa que no s'espera. És molt transitòria i ens permet una aproximació cognitiva per saber què està passant. Ens ajuda a orientar-nos, a saber què fer davant d'una situació nova.
 - **Vergonya:** alteració de l'ànim per una falta comesa, per una humiliació rebuda o per timidesa, inseguretats, por del ridícul. La seva expressió sol acompanyar-se de signes físics i d'actituds, com l'enrogiment de galtes o una actitud postural amb la mirada dirigida cap avall. Permet per mantenir la coherència i el poder en el si d'un grup tribal o familiar.
 - **Aversió:** repulsió, disgust, despreci, fàstic cap a algú o alguna cosa. Ens produeix rebuig i solem allunyar-nos-en.



2.1.2. CULTURA ORIENTAL

En la cultura oriental, les emocions estan molt vinculades en la Medicina Tradicional Xinesa.

La Medicina Xinesa és el conjunt de pràctiques de medicina tradicional fetes servir a la Xina i és considerada una de les formes més antigues de la medicina oriental, que engloba altres medicines d'Àsia, com els sistemes mèdics tradicionals de l'Índia, el Japó, Corea, el Tibet i Mongòlia.

“Aquesta medicina està molt lligada a la part teòrica de la naturalesa filosòfica. Entre els seus principis, inclou l'estudi de la relació del Yin i el Yang, que és un principi cosmològic que explica la dualitat de tot allò que existeix en l'univers; de la teoria dels cinc elements (wuxing), que simbolitzen un tipus d'energia; i del sistema de circulació de l'energia **qi** (la força vital) pels meridians del cos humà.” ***

La creença bàsica de la medicina xinesa és que el cos humà disposa d'un sistema sofisticat per a localitzar les malalties i dirigir energia o recursos per curar els problemes per si mateix.

“Una de les aportacions més originals d'aquesta medicina, és el descobriment dels canals d'acupuntura. Aquests canals es poden concebre com una mena de xarxa formada per trajectes lineals molt complexa que uneix tot el cos: l'interior amb l'exterior, els diferents òrgans (zang-fu) entre si, i també uneixen els mateixos canals. Aquest descobriment, segons els xinesos, prové del fet empíric que punts acupunturals situats en trajectes lineals comuns, tenen efectes semblants, o, almenys, sobre els mateixos òrgans interns, o zones del cos.” ***

*** : *Fragments extrets de Viquipèdia*



Un cop explicats els conceptes de la Medicina Tradicional Xinesa, ja podem parlar de la relació que té amb les emocions.

Resulta que aquesta medicina estableix relacions entre les emocions i els òrgans del cos a través dels meridians o canals energètics. En condicions normals, les emocions són reaccions totalment normals als estímuls externs i no causen malalties. Però si la frustració emocional és molt intensa o persistent, trencant així la resistència normal emocional de l'individu, es poden produir trastorns funcionals dels òrgans Zang-Fu i fins i tot malalties al veure's alterat l'equilibri del Qi i la sang.

- L'**ira** provoca un flux advers del Qi del fetge, el qual porta la sang cap amunt. En aquests casos, poden ocórrer: dispnea , enrogiment de la cara , ulls vermells, hematemesis o, en els casos més severs, desmaís.
- Els estats d'**alegria excessiva** provoquen dispersió del Qi del cor. En condicions normals, l'alegria estimula l'harmonia del Qi i la sang i provoca relaxació; però l'alegria excessiva afecta negativament al cor, provocant la dispersió del Qi. Això pot causar distracció mental i altres trastorns més greus.
- La **tristesa** pot conduir a la melancolia, el que fa que el Qi s'estanqui. El resultat és la hipo-funció del pulmó, la qual es manifesta en un baix estat d'ànim, dificultat per respirar i cansanci.
- La **por** causa danys en el ronyó. Pot provocar dolor en la regió lumbar, debilitat en les extremitats inferiors i emissions nocturnes.

L'esforç físic normal i l'exercici són bons per al Qi de la melsa i l'estòmac, o per promoure el flux del Qi i la sang. El descans adequat pot alleujar la fatiga i recuperar l'energia física i mental. L'esforç físic o mental excessiu, l'abús del sexe o la falta d'activitat física pot causar malalties.



2.1.3 CULTURA BUDISTA

En el budisme, es parla d'emocions pertorbadores, que són aquells estats mentals que ens poden perjudicar i que són difícils de dominar. Per a poder treballar amb elles, el que has de fer és no negar-les ni suprimir-les i impedir que les nostres ments siguin controlades per elles.

Els budistes proposen formes generals de tractar les emocions:

1. Atenció o autoconsciència: quan ens donem compte de l'aparició d'una emoció en la nostra ment (com és el cas de l'ira), podem controlar-la i manejar-la d'una manera més efectiva. A través d'una pràctica regular de meditació, la nostra ment pot estar més calmada i menys disposada a reaccionar amb ira.
2. Recordar la naturalesa de la ment: la ment és clara, no és quelcom físic; és una corrent d'esdeveniments mentals (pensaments, emocions, etc) que sorgeixen i se'n van. Pot ser útil aprendre a desidentificar-se de les emocions. Per exemple: enlloc de pensar que estem furiosos, podem pensar que l'ira està en la nostra ment; això li dóna menys poder a l'emoció sobre nosaltres i podem manejar-la de manera més objectiva.
3. No jutjar: podrem notar que tendim a que alguns pensaments i emocions ens agradin i altres ens disgustin. Això condueix a l'afecció (el famós "apego" en castellà), a l'aversion, a la repulsió. Quan la nostra ment està atrapada en l'afecció i en l'aversion, no està en pau. Enlloc d'això, és millor cultivar un sentit d'equanimitat: una consciència amorosa, que no jutja i accepta el que sigui que sorgeixi en la ment.

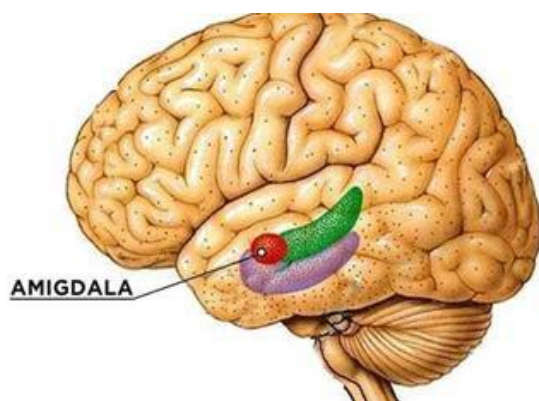


3. PARTS DEL CERVELL

El nostre cervell es deixa portar pel que coneixem com a estímuls externs, però realment hi ha diferents parts del nostre cervell que són les encarregades de que sentim les emocions fent determinades coses, en el cas del nostre treball de recerca centrarem aquestes emocions que se senten mentre es practica un esport, més concretament l'escalada.

3.1 PARTS DEL CERVELL RESPONSABLES DE LES EMOCIONS

Pel que fa les parts que considerem responsables de que es donin a lloc les nostres emocions, tenim com a estructura principal l'amígdala, que és una part del lòbul temporal. L'amígdala és l'encarregada del sentiment d'amor, afecte, el vincle familiar... També cal destacar que és l'encarregada de fer-nos sentir por o la sensació d'adrenalina. En el cas de perdre l'amígdala, perdríem a la vegada aquesta capacitat de jutjar les coses de forma emocional. Un exemple ben clar és quan es perd la connexió entre el lòbul temporal i l'amígdala que pot donar a lloc al que



Amígdala d'un cervell humà.

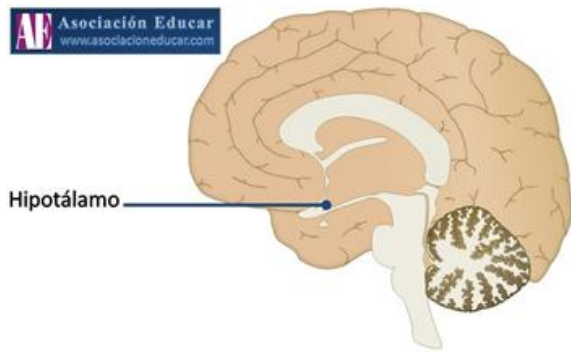
coneixem com a síndrome de Capgras. El síndrome de Capgras és quan una persona que pateix aquesta desconexió, al veure algú conegut, creu que és un impostor i que no és la persona que fa creure que és.

L'hipotàlem és una part del cervell que s'encarrega de donar lloc a conductes agressives o bé a fer-nos sentir sed o gana. Aquesta part del cervell, és encarregada de donar a lloc emocions fortes, per tant podem considerar que tant l'agressivitat com el plaer estan incloses en aquesta part del cervell, de la mateixa manera que el pànic en alguns casos, sensacions que se senten a l'hora de practicar un esport com és l'escalada.

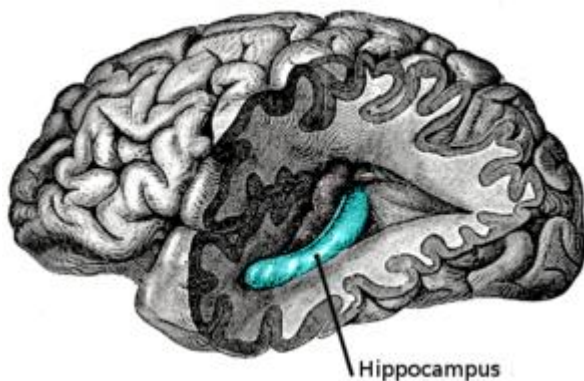


Pel que fa l'hipocamp, és la part encarregada de la memòria de llarg termini. Aquesta part s'encarrega d'associar certs sentiments i emocions en vers a una cosa determinada, per records passats que tenim sobre aquesta. En el cas de l'escalada, si un escalador té un accident i es lesiona, al tornar a escalar tindrà possiblement

un cert respecte, ja que té el record de la passada lesió i és possible, que ara li costi recuperar aquesta confiança. En el cas de les persones, si tenies una mala relació amb algú, amb el temps, es probable que aquesta persona et produeixi avorriment. Sense aquesta part del cervell seríem incapaços de recordar emocions i vivències passades, la malaltia de l'Alzheimer és un clar exemple de que suposaria la desconexió de l'hipocamp.



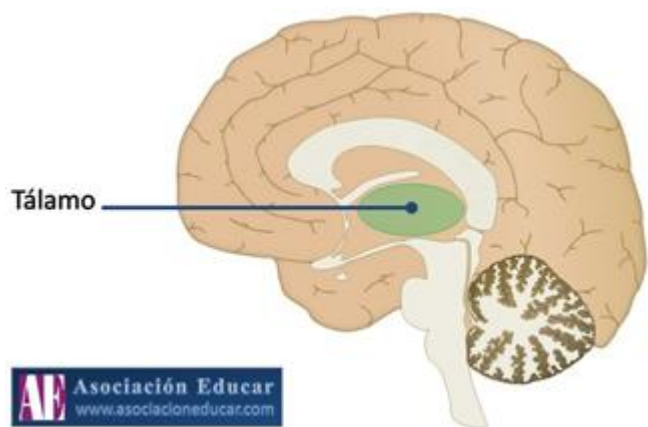
Hipotàlem del cervell.



Hipocamp del cervell.

a dir, si el tàlem tingues una desconexió, les altres parts del cervell també ho farien i originaria una desconexió en cadena. Aquesta part del cervell també és l'encarregada de que els impulsos sensorials exceptuant l'olfacte s'enviïn al cervell.

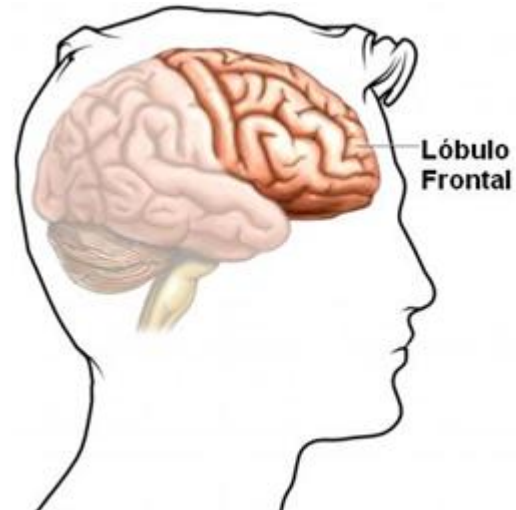
El tàlem és la part del cervell per on passen totes les estructures anomenades anteriorment, per tant és possiblement la part més important del nostre cervell en quan a la creació d'emocions quan practiquem esports, és



Tàlem del cervell.



El lòbul frontal és la part del cervell que ha evolucionat més en aquests últims anys. Diguem que el lòbul és l'encarregat de controlar els nostres impulsos i fer-nos raonar de manera correcta en vers als problemes. Per tant permet controlar les emocions generades pel sistema límbic.



Lòbul frontal.

L'exemple més clar d'una malaltia que afecti al lòbul frontal és la demència frontal, malaltia que es caracteritza per l'alteració de la personalitat i el comportament de les

persones, portant-los a realitzar actes incívics i socialment inacceptables sense tenir por al càstig que això pot comportar, perdent el seu autocontrol sobre la capacitat de prendre decisions.

Aquesta malaltia afecta greument al que coneixem com a funcions executives, que són aquelles conductes relacionades amb l'adaptació de l'ésser humà a situacions noves per a ell, a causa d'aquesta afectació, els pacients que pateixin la malaltia tindran una falta d'autonomia.



3.2 PARTS DEL CERVELL QUE CONTROLLEN LES EMOCIONS

Pel que fa a les parts del cervell que controlen les emocions tenim diferents parts.

El sistema límbic profund és l'àrea central del cervell i té un paper fonamental pel que fa l'estat emocional d'una persona. El sistema límbic profund reté els records relacionats amb les

emocions, tant negatives com positives, per tant si una persona té un mal record d'una determinada acció, aquesta part del cervell associarà aquest mal record amb una emoció negativa i no voldrà repetir-ho, en canvi si aquesta acció té un significat positiu, associat amb una emoció positiva també aquesta persona afrontarà de bona manera l'acció.



Estructures principals del sistema límbic.

L'escorça prefrontal la trobem situada a la part davantera del cervell i és la responsable de que quan fem una acció ho fem amb una determinada concentració, però tenint un ple control sobre els impulsos i les emocions. L'escorça, en el cas de no veure's afectada per cap lesió, és l'encarregada de la consciència i la seriositat d'una persona quan realitza una activitat, en el nostre cas, l'escalada. Si aquesta part del cervell té poca activitat, és molt fàcil que la persona tingui dèficit d'atenció i sigui probablement antisocial. Per altra banda, si l'escorça està sobrecarregada pot causar una falta de control sobre els impulsos nerviosos.

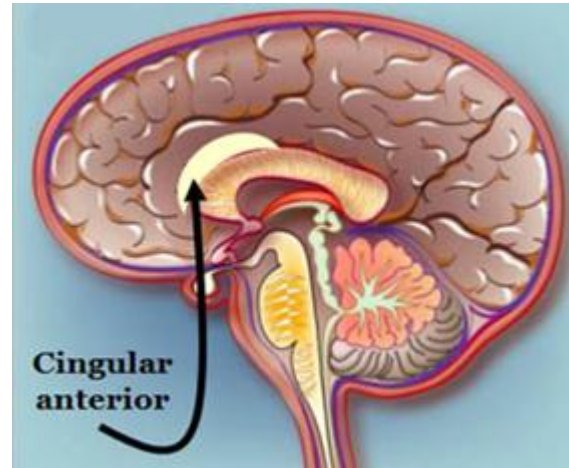


Escorça prefrontal cerebral.



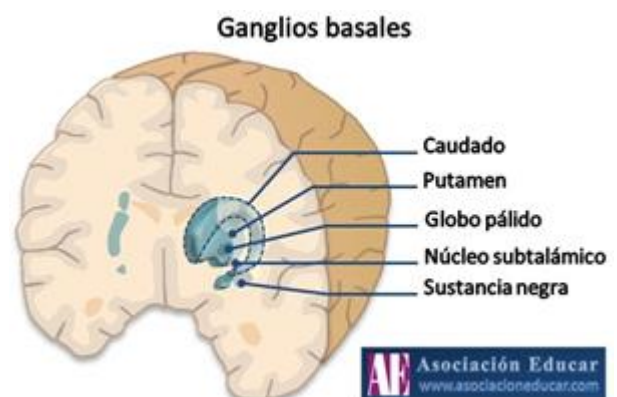
La circumval·lació cingular anterior, també coneguda com la palanca de canvis del cervell, és la part del cervell encarregada de que els humans pugin percebre els diferents camins que es poden emprendre a la vida. En el cas de les persones que tenen una activitat saludable en aquesta part del cervell, solen adaptar-se millor als canvis i són més cooperatius. Pel que fa la gent que té un desequilibri en la palanca de canvis del cervell, se solen preocupar molt per el futur i són insegurs.

Un desordre que pot aparèixer a la circumval·lació pot ser el trastorn obsessiu compulsiu, malaltia que fa que les persones que la pateixen hagin de repetir una certa rutina o ritual per tal de sentir-se còmodes i això pot interferir de manera seriosa pel que fa a la vida quotidiana. Tot i fer aquests rituals, els afectats per la malaltia no són conscients del que estan fent i repeteixen les seves obsessions de manera inconscient.



Circumval·lació cingular anterior.

Els ganglis bassals són una sèrie de nuclis que envolten el sistema límbic profund, i s'encarreguen d'integrar els moviments relacionant-los amb els sentiments i pensaments, és el cas de cridar o "botar" quan t'espantes. En el cas d'una baixa activitat als ganglis bassals, pot aparèixer una falta de motivació i competitivitat, que portada a l'esport pot suposar, una falta de compromís en quan a fer l'esport perquè no sent la necessitat de practicar-lo, ja que no se sent motivat. En el cas contrari poden causar ansietat i addicció a certes conductes. Pel que fa els ganglis bassals cal destacar que drogues com la cocaïna afecten greument aquesta part del cervell, i que poden fer que no sentis plaer a l'hora de fer esport o bé l'èxtasi de sentir-se atret per una activitat.

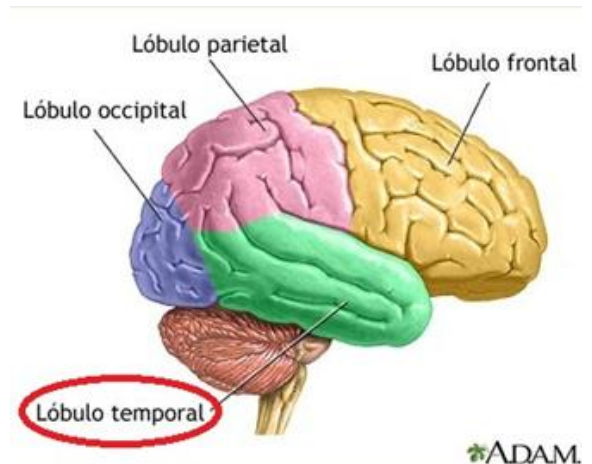


Ganglis bassals.



Els lòbuls temporals són els encarregats de controlar la memòria, reconèixer conductes i objectes, i afecten també a l'aprenentatge dels idiomes.

Si hi ha problemes relacionats amb el lòbul temporal esquerre, normalment porten problemes amb l'autocontrol i poden donar a lloc a conductes realment agressives. Per altra banda, una gran activitat al lòbul temporal dret pot donar a lloc a un gran augment pel que fa a la percepció sensorial i la intuïció.



ADAM.

Lòbul temporal.

4. NEUROTRANSMISSORS

Els neurotransmissors són substàncies químiques que intervenen en la transmissió d'impulsos nerviosos que són provocats gràcies a la sinapsis nerviosa, que és la comunicació entre neurona-neurona. Aquesta comunicació és elèctrica i química i es dona gràcies al potencial d'acció on actuen els ions de sodi, potassi i la bomba sodi-potassi.

La principal funció dels neurotransmissors és la d'enviar la informació i conduir-la a les diferents zones del sistema nerviós. Els neurotransmissors es troben emmagatzemats en les terminacions nervioses dins d'unes vesícules. Aquests seran encapsulats i alliberats.

Són capaços de modificar, inclús de modelar, el comportament humà. Alguns d'ells constitueixen la base biològica de sentiments com l'alegria i la tristesa, l'amor i la violència, així com la raó per la que percebem el món a través d'un prisma humà.

Els podem classificar en aminoàcids com ara el glutamat, l'aspartat, la glicina, la serina i l'àcid gamma-aminobutíric (GABA); en mono-amines com la dopamina, la serotonina, la melatonina, la epinefrina i la norepinefrina; i en pèptids com la calcitonina, el glucagó, la vasopressina, la oxitocina i la beta-endorfina.



Cadascun té vàries funcions, però nosaltres ens centrarem en els neurotransmissors que poden estar més lligats en l'escalada.

- L'**acetilcolina** va ser el primer neurotransmissor en ser descobert. L'acetilcolina activa les neurones motores que controlen els músculs esquelètics es troba en neurones sensorials; regulen les activitats associades amb l'atenció, la memòria, l'aprenentatge i l'excitació.
- L'**epinefrina** i la **norepinefrina** són neurotransmissors excitadors. L'epinefrina és derivada de la norepinefrina, i controla el enfocament mental i d'atenció, està fortament relacionada amb l'estat "d'alerta màxima" del nostre sistema nerviós. I la norepinefrina incrementa la taxa cardíaca i la pressió sanguínia i regula l'estat d'ànim i l'excitació física i mental.
- La **dopamina** és un neurotransmissor inhibidor, és a dir, que quan troba en el seu camí els receptors, bloqueja la tendència d'aquella neurona a disparar. La dopamina està fortament associada als mecanismes de recompensa del cervell. És l'encarregada de controlar els moviments voluntaris del cos i de regular les emocions de plaer (com les que provoquen les drogues).
- La **serotonina** està íntimament relacionada amb l'emoció i l'estat d'ànim. La falta de serotonina porta a la depressió, als problemes amb el control de l'ira, al desordre obsessiu-compulsiu i al suïcidi. També pot provocar un increment de l'apetit pels carbohidrats i problemes amb el son, la qual cosa també està associada amb la depressió i altres problemes emocionals. En resum, la serotonina és un neurotransmissor molt important que té un efecte significatiu en l'humor, l'emoció i l'ansietat, en el son, la vigília i l'alimentació.
- L'**endorfina** és estructuralment molt similar als opioïdes (opi, morfina, heroïna, etc) i té funcions també similars a aquests: està implicada en el plaer i en la reducció del dolor i l'estrès i promouen la calma i la serenitat el plaer. Es poden alliberar endorfines, per exemple, al sotmetre els nostres músculs a uns esforços determinats. És per això que, després de la pràctica esportiva



tenim una sensació de felicitat i de benestar que ens pot provocar més ganes de fer esport.

- L'**adrenalina** és un neurotransmissor alliberat pel cervell en moments d'estrès i entra al sistema circulatori per a preparar ràpidament l'organisme per a reaccionar en cas d'una emergència o de situacions de perill. L'alliberament d'adrenalina estimula al màxim el sistema cardiovascular quan hi ha una emoció molt forta fent que augmenti la pressió arterial i la freqüència cardíaca. Quan es realitzen exercicis d'alta intensitat, el cos augmenta la producció d'adrenalina.



PART PRÀCTICA

La nostra part pràctica del treball consisteix en analitzar els resultats d'unes enquestes que vam elaborar únicament per gent escaladora.

L'enquesta consistia en una sèrie de 37 preguntes amb interessos diferents: primer vam començar amb preguntes amb l'objectiu de saber per quines raons els escaladors es van iniciar en aquest esport; en aquestes preguntes els enquestats havien de marcar un número de l'1 al 5 segons el que ells creguessin, tenint en compte que l'1 significava gens, el 2 poc, el 3 punt mig, el 4 bastant i el 5 molt.

Després vam seguir l'enquesta amb preguntes relacionades amb quines sensacions i emocions podrien sentir els enquestats quan practicaven l'escalada. En aquestes vam posar un llistat d'emocions i sentiments i els enquestats en podien escollir tants com volguessin i, fins i tot, en podien afegir si és que ho creien necessari.

Finalment, vam acabar l'enquesta amb dues preguntes totalment obertes en les quals els enquestats podien respondre el que volguessin.

Vam dividir l'enquesta en 2 blocs de diferents interessos per tal de recollir els resultats per separats i poder treure millor les conclusions. Aquests eren els blocs amb els quals vam dividir la nostra enquesta:

Bloc 1: Per què vas començar a practicar l'escalada esportiva?

1.1. Motius emocionals: de la pregunta 1 a la 8.

1.2. Motius socials: de la pregunta 9 a la 15.

1.3. Motius esportius: de la pregunta 16 a la 19.

1.4. Motius saludables: de la pregunta 20 a la 22.

1.5. Motius lúdics: de la pregunta 23 a la 28.

Bloc 2: Preguntes de múltiple opció relacionades amb sensacions i emocions viscudes durant la pràctica de l'escalada: de la pregunta 29 a la 37.



BLOC I: PER QUÈ VAS COMENÇAR A PRACTICAR L'ESCALADA ESPORTIVA?

Analitzant les enquestes realitzades a 151 escaladors, vàrem poder extreure'n conclusions per tal de veure els diferents perfils d'escaladors amb els que ens podíem trobar. A partir de les respostes obtingudes hem calculat els índexs d'influència corresponents a partir de la mitjana aritmètica dels valors compresos entre l'interval [1,5].

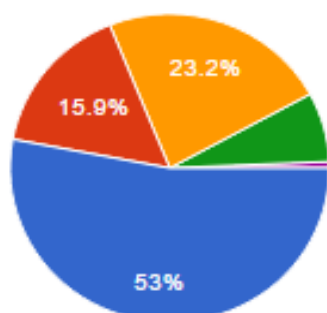
1.1. MOTIUS EMOCIONALS

En primer lloc recollirem les preguntes de tipus emocional, que són les que més ens interessaven per tal d'observar les inseguretats i/o observar els motius principals pels quals van decidir començar a practicar l'escalada.

Gran part de les preguntes són d'avaluar els motius per els quals van començar a escalar en una escala que va de l'1 al 5 (1-Gens ; 5-Molt).

A continuació, adjuntarem el seguit de preguntes de caràcter emocional amb la seva respectiva gràfica i afegirem un petit comentari sobre el nostre punt de vista, personal:

1. Per augmentar la meua valentia



Gens	80	53%
Poc	24	15.9%
Punt mig	35	23.2%
Bastant	11	7.3%
Molt	1	0.7%

Pel que fa a la primera pregunta, que considerem que era un dels motius principals pels quals els comença a practicar l'escalada, ens vam trobar amb una sobtada resposta per part dels enquestats, i és que més d'un 50% considerava que aquest



no era ni molt menys el motiu per el qual començaven a escalar, fet que ens va sorprendre.

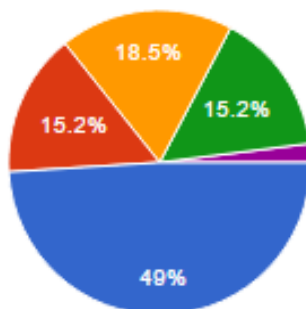
Sobre aquesta pregunta, creiem que els enquestats no van ser del tot sincers amb el que responien en les preguntes de caràcter emocional.

També vàrem poder observar clarament, que la gent que ens responia a través de la publicació de l'enquesta via online, contestava de la manera que esperàvem inicialment, i és que com es pot apreciar a la gràfica, hi ha també un 23,2% (es va veure augmentat gràcies a l'enquesta online) que puntua amb un punt mig aquesta pregunta, que seria la resposta més esperada per nosaltres des d'un principi.

Sorprenentment, només una persona va respondre que aquest motiu va ser un dels principals pels quals va iniciar-se a l'escalada.

Considerant que la gent que responia via online, la majoria era gent jove, i la del bar era gent gran, també podem contemplar la possibilitat que la gent gran no comencés a escalar per augmentar la seva valentia ja que en temps anteriors tenien motivacions diferents.

2. Per superar les meves pors



Gens	74	49%
Poc	23	15.2%
Punt mig	28	18.5%
Bastant	23	15.2%
Molt	3	2%

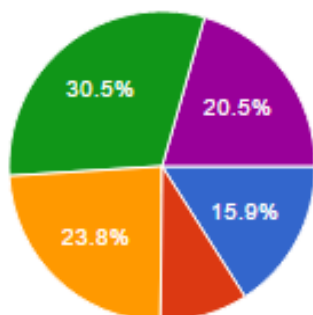
Pel que fa aquesta segona gràfica podem observar una mica més del que ens referíem a la primera pregunta, ja que gairebé un 50% considera que superar les seves pors no va ser un dels motius pels quals va començar a practicar aquest esport.

Per altra banda sí que és cert que trobem una gran quantitat de gent repartida entre el poc i el bastant, i és que els percentatges són bastant semblants els uns amb els altres.



A aquesta pregunta, creiem que la gent s'ha sincerat més ja que els percentatges s'apropen més als esperats que no a la primera pregunta.

3. Perquè ho considero un repte personal

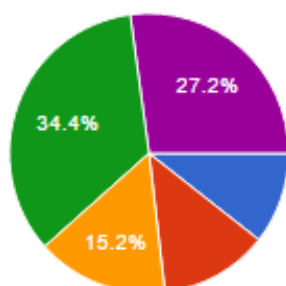


Gens	24	15.9%
Poc	14	9.3%
Punt mig	36	23.8%
Bastant	46	30.5%
Molt	31	20.5%

Aquesta pregunta està molt repartida en quant a percentatges però predominen sobretot, les puntuacions que superen el punt mig, fet que ens pot fer considerar que aquesta pregunta sigui un dels motius pels quals escalen els enquestats.

Creiem per tant, que aquesta pregunta, també està contestada amb sinceritat i podem extreure que la major part de les persones s'han iniciat a l'escalada perquè ho considera un repte personal.

4. Per desconnectar i oblidar les preocupacions



Gens	16	10.6%
Poc	19	12.6%
Punt mig	23	15.2%
Bastant	52	34.4%
Molt	41	27.2%

En aquesta gràfica podem observar uns percentatges bastant heterogenis ja que hi ha una gran diversitat d'opinions i totes les respostes tenen un percentatge considerable, de la mateixa manera que a la pregunta anterior. Però si n'haguéssim

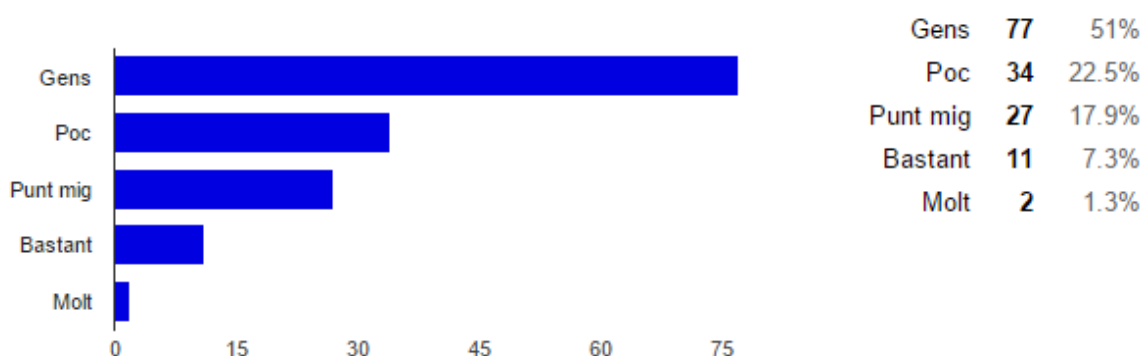


de destacar alguna per sobre de les altres, aquesta seria el bastant, tot i que també hi ha un alt percentatge al molt.

La desconexió és una sensació bastant lligada pel que fa a l'escalada com podem veure posteriorment a les preguntes de resposta múltiple, on gran part de la gent associa aquest fenomen com a sensació que tenen mentre practiquen aquest esport.

Tenint en compte les respostes doncs, que l'escalada es pot considerar com un punt d'alliberació d'energia i preocupacions, on es produeix una connexió home-roca, deixant la resta de coses que l'envolten de costat.

5. Per millorar la meva auto-imatge

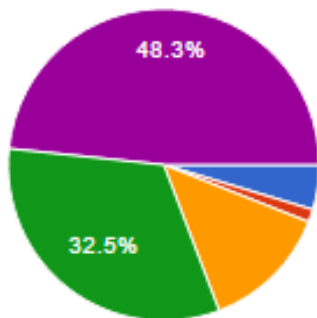


Aquesta és una de les que considerem com a preguntes més importants de la nostra enquesta perquè en un principi crèiem que els enquestats contestarien majoritàriament per sobre del punt mig ja que, potser no volien millorar la imatge que donaven als demés però si volien millorar la seva pròpia imatge. En aquest cas, sorprenentment, passa com a la pregunta 1: gran part considera que no van començar a practicar l'escalada per millorar la seva auto-imatge, però és que més d'un 50% avalua amb un gens les seves intencions de millorar-la amb la pràctica de l'escalada, fet que ens fa dubtar de la seva sinceritat quan van respondre aquesta pregunta.

Des del nostre punt de vista, tot i els resultats, considerem que probablement aquest seria un dels motius principals pels quals molta gent (no tota) comença a escalar



6. Per la sensació de llibertat que em provoca

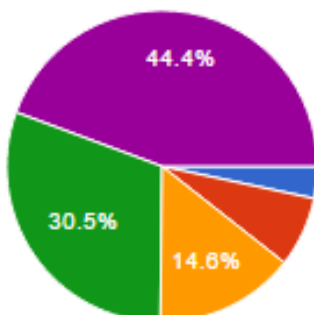


Gens	7	4.6%
Poc	2	1.3%
Punt mig	20	13.2%
Bastant	49	32.5%
Molt	73	48.3%

La llibertat, com bé podem apreciar a aquest gràfic de sectors, també és una sensació que juntament amb la desconexió es pot associar a l'escalada. A aquesta gràfica predomina per bastant el molt, però la segona on més persones coincideixen és el bastant, fet que provoca que més d'un 75% dels enquestats se situïn entre els bastant i el molt. Això, corrobora de manera evident que l'escalada provoca una sensació de llibertat molt elevada i és un dels motius principals pel qual la gent va començar a escalar i segueix fent-ho.

També és una de les sensacions que més es repeteix en les últimes preguntes d'opció múltiple de l'enquesta que veurem posteriorment.

7. Per la satisfacció que sento i millorar l'estat d'ànim



Gens	5	3.3%
Poc	11	7.3%
Punt mig	22	14.6%
Bastant	46	30.5%
Molt	67	44.4%

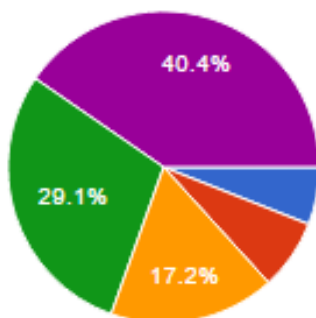


En aquesta setena qüestió, preguntem als enquestats sobre el seu estat d'ànim i la seva sensació de satisfacció.

Com es pot observar al gràfic de sectors, de la mateixa manera que a la qüestió anterior, la gent ens ha respost amb un alt percentatge pel que fa al molt i al bastant que predominen molt clarament a la gràfica.

Podem treure com a conclusió que l'escalada provoca un gran augment pel que fa la satisfacció i millora de manera considerable l'estat d'ànim del que la practica, a causa de l'emissió dels neurotransmissors estudiats anteriorment, on predominarien la producció de serotonines, endorfines i la norepinefrines que són les que regulen el nostre estat d'ànim i la satisfacció.

8. Per l'estat d'ànim que em provoca després



Gens	9	6%
Poc	11	7.3%
Punt mig	26	17.2%
Bastant	44	29.1%
Molt	61	40.4%

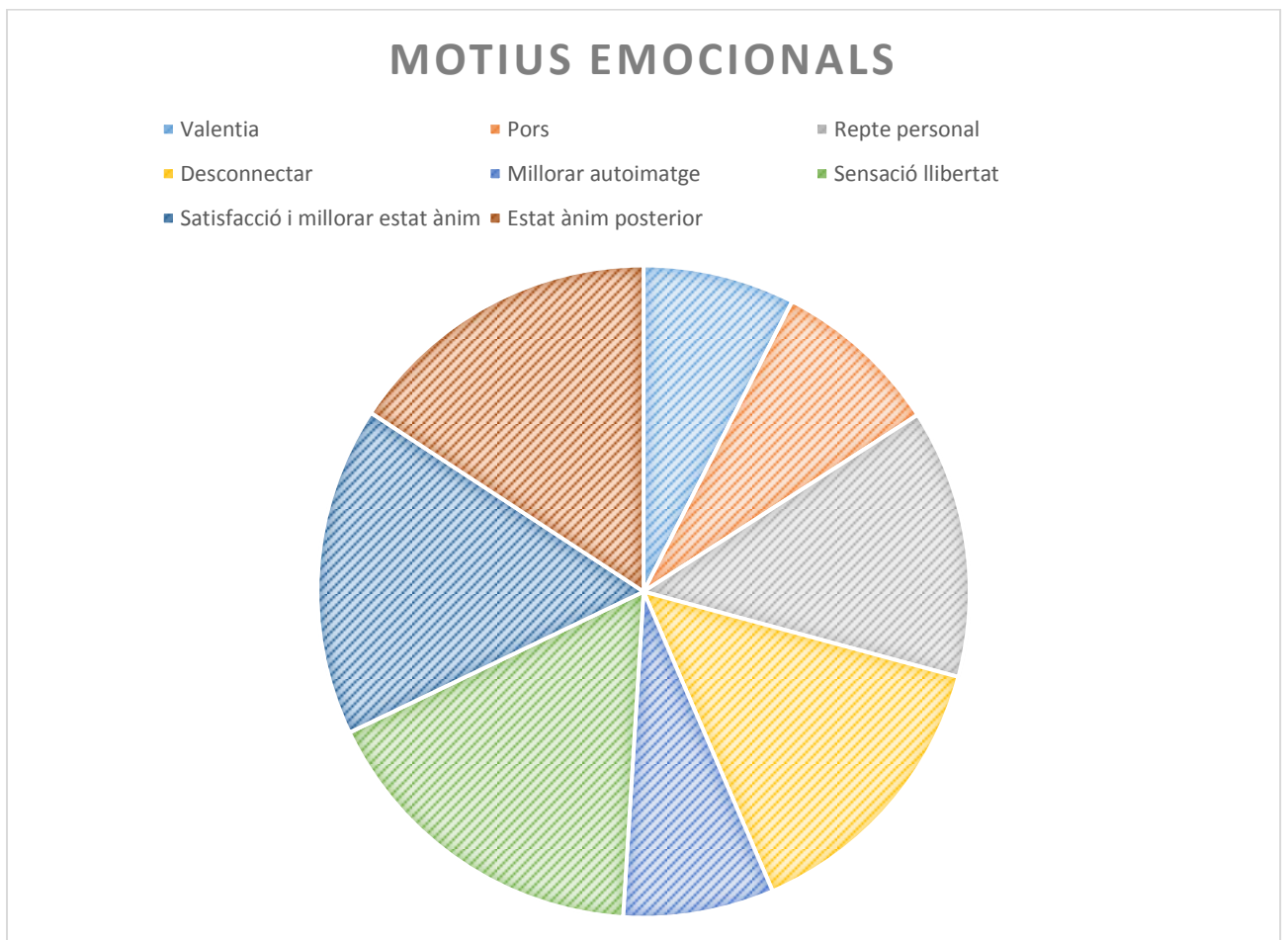
Aquesta qüestió està fortament relacionada amb la pregunta anterior i les respostes s'assimilen bastant. En aquest cas però, no es pregunta la satisfacció i l'estat d'ànim durant l'escalada, sinó aquestes sensacions posteriors a la pràctica.

Els neurotransmissors a l'acabar aquest exercici es disparen i són els que propicien aquesta millora en l'estat d'ànim que és la que busquen molts escaladors.

La producció de dopamina al finalitzar l'activitat física és molt important, ja que provoca una sensació de voler-ne més, com en el cas de les drogues, fins arribar al punt de que l'escalada es pugui considerar una addicció per a molts.



RESUM MOTIUS EMOCIONALS



ÍNDEX D'INFLUÈNCIA:

- **Valentia:** 1,8675
- **Pors:** 2,0596
- **Repte personal:** 3,3046
- **Desconnectar:** 3,5496
- **Millorar autoimatge:** 1,8543
- **Sensació llibertat:** 4,1854
- **Satisfacció i millorar estat d'ànim:** 4,0529
- **Estat d'ànim posterior:** 3,9073

1-Gens
2-Poc
3-Punt mig
4-Bastant
5-Molt

MITJANA TOTAL: 3,0977



En aquesta gràfica hem resumit totes les qüestions de l'àmbit emocional, i les conclusions que hem obtingut són les següents: en primer lloc, la sensació que més ha destacat és la de llibertat amb un índex d'influència de 4,1854. Aquest resultat és molt positiu ja que això significa que la gran part dels escaladors van escollir l'opció de *Bastant*, seguit de molt a prop de la sensació de satisfacció amb un 4,0529. També van ser uns resultats força positius, fent referència a la resposta *Punt mig* els de l'estat d'ànim que sentien a l'acabar la pràctica (3,9073), la desconexió viscuda durant l'escalada (3,5496) i la de sentir que era un repte personal (3,3046). És a dir, que aquests són dels principals motius emocionals pels quals la gent s'inicia en la pràctica de l'escalada. Finalment, amb un índex d'influència baix ens trobem amb el sentiment de voler superar les pròpies pors (2,0596) i encara més per sota trobem el fet de voler augmentar la valentia (1,8675) i millorar l'auto-imatge (1,8543) que tenen els escaladors d'ells mateixos. Aquests índexs d'influència significarien les opcions de *Gens* i *Poc*, uns resultats que ens indiquen que aquests tres últims aspectes influeixen molt poc en els motius pels quals iniciar-se en l'escalada.

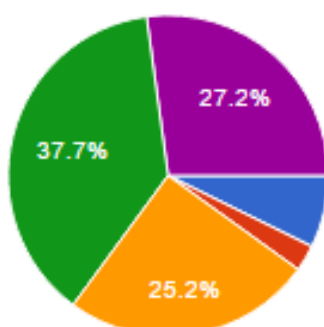
Ara analitzem la mitjana total de les preguntes corresponents a l'àmbit emocional.

L'índex d'influència és del 3,0977, el qual considerem que és bastant elevat comparant-lo amb altres àmbits, però no el suficient, ja que creïem que l'aspecte principal pel qual la gent començava a practicar l'escalada era aquest

1.2. MOTIUS SOCIALS

A continuació, comentarem les preguntes de caràcter social, que són les que van portar a l'escalador a socialitzar-se i formar part d'un grup, conèixer gent nova, etc.

9. Per anar amb els amics



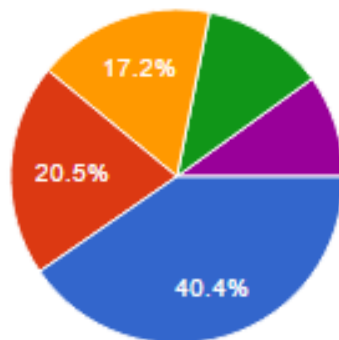
Gens	11	7.3%
Poc	4	2.6%
Punt mig	38	25.2%
Bastant	57	37.7%
Molt	41	27.2%



L'escalada, és un esport que se sol fer en companyia de gent. Com podem observar a la gràfica, l'escalada és una pràctica que es duu a terme en grup d'amics i és un motiu de pes per tal d'iniciar-se en l'escalada, ja no per formar un grup i conèixer gent nova, sinó anar amb aquest grup format anteriorment.

Al gràfic de sectors predomina el bastant, però el segueixen a una certa distància el molt i el punt mig, deixant molt enrere el gens i el poc.

10. Perquè és una pràctica de parella



Gens	61	40.4%
Poc	31	20.5%
Punt mig	26	17.2%
Bastant	18	11.9%
Molt	15	9.9%

És cert que molta gent quan escala, sol anar acompanyat de la seva parella, però en el grup de gent gran, vam poder apreciar com la majoria de gent, no només anava amb la seva parella, sinó que anava amb un grup ja format.

Fet que provocaria que el fet de ser únicament una pràctica de parella no sigui un dels motius principals pels quals es practica l'escalada.

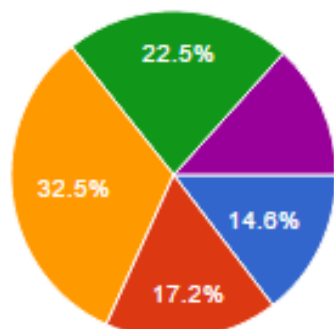
En aquest cas, predominen el gens i el poc bastant per sobre dels altres amb un 40,4% i un 20,5%, respectivament i el següent que els segueix és el punt mig.

Per tant, podem concloure que el fet d'anar amb la parella no sol ser un dels motius principals pels quals es comença a fer escalada.



11. Per generar amistats i confiança

En aquesta qüestió, preguntem als enquestats sobre les seves amistats i confiança.

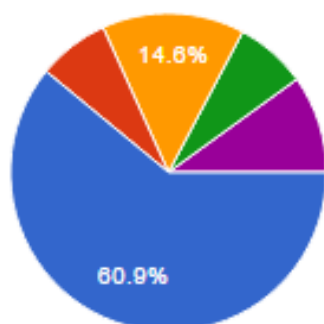


Gens	22	14.6%
Poc	26	17.2%
Punt mig	49	32.5%
Bastant	34	22.5%
Molt	20	13.2%

Sorprenentment, és una de les preguntes on els percentatges són més semblants els uns amb els altres i és que el percentatge que predomina a la pregunta és el punt mig amb un 32,5% i el segueix el bastant amb un 22,5% cosa que ens fa veure, que el fet de generar amistats i confiança pot ser un dels motius per els quals s'inicia la pràctica.

Opinem, que els enquestats a aquesta pregunta, han estat del tot sincers ja que els percentatges són molt semblants, i està clar que no tothom practica l'escalada per aquest motiu.

12. Perquè vaig conèixer a un noi/a que escalava



Gens	92	60.9%
Poc	11	7.3%
Punt mig	22	14.6%
Bastant	11	7.3%
Molt	15	9.9%



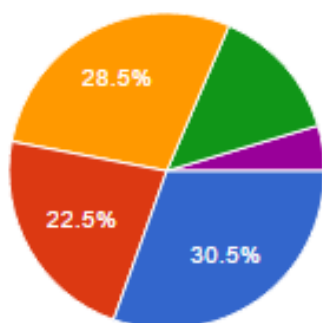
En aquesta pregunta, els resultats són els esperats. Està clar que no tothom comença a escalar perquè coneix a un noi/a que escalava ja que és un motiu molt concret.

Es per això que a la pregunta predomina el gens amb un 61%, molt superior a la resta de percentatges, ja que el següent que el segueix és el punt mig amb únicament un 14,6%.

Aquesta pregunta, en un principi creïem que tindria gairebé totes les respostes entre el gens i el molt, i tot i que és cert que el gens té moltes respostes, el punt mig té un percentatge més elevat que el molt.

El punt mig es pot explicar com un dels incitadors perquè comencessin a practicar l'escalada, però no fos un dels motius principals pels quals ho fessin.

13. Per conèixer gent nova



Gens	46	30.5%
Poc	34	22.5%
Punt mig	43	28.5%
Bastant	21	13.9%
Molt	7	4.6%

Observant la pregunta 11, és curiós que hi hagi tanta diferència entre una pregunta i una altra, ja que consideràvem que les preguntes eren bastant similars.

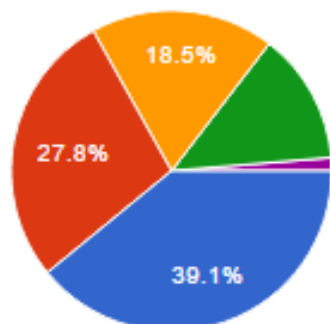
En el cas d'aquesta pregunta, el percentatge que predomina és el gens, a diferència de la pregunta 11, on el gens és el segon percentatge més baix.

Més d'un 80% de les respostes es troben entre el gens i el punt mig, fet que ens faria pensar que no és un dels motius per el qual es practica.

Considerem que els que han respost gens, són la gent que ja té un grup d'escalada format o que ja coneixia a la gent amb la que escalaria.



14. Per formar part d'un grup



Gens	59	39.1%
Poc	42	27.8%
Punt mig	28	18.5%
Bastant	20	13.2%
Molt	2	1.3%

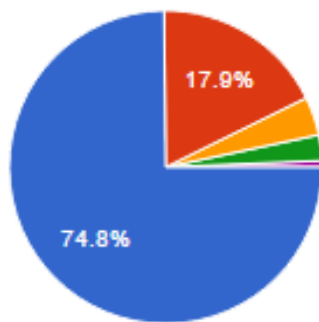
En aquest gràfic de sectors podem observar com gran part dels enquestats coincideix en el mateix, un 85% es troben entre el gens i el punt mig, on predomina el gens amb un 39,1%.

Com en el gràfic anterior, no tenim del tot clar si els enquestats han sigut del tot sincers, ja que en un principi consideràvem que aquestes tres preguntes s'assemblaven bastant, i per tant els percentatges haurien de ser bastant homogenis, però hem pogut observar que es tot el contrari i la gent no considera que necessités formar part d'un grup per tal d'iniciar-se a l'escalada.

Podem comparar aquesta pregunta també amb la pregunta 9, que ens diu que perquè és una activitat que es fa amb amics, on els percentatges del 3 al 5 són bastant elevats. Quan es va amb grup d'amics ja s'està formant part d'un grup fet que per lògica portaria a percentatges de les puntuacions altes d'aquesta pregunta més elevats. Però contemplant el fet de que els enquestats considerin que el grup d'amics ja estigués format i no es formés quan es practiqués escalada, llavors es possible que els percentatges estiguin representats correctament.



15. Per millorar la imatge que dono als demés



Gens	113	74.8%
Poc	27	17.9%
Punt mig	6	4%
Bastant	4	2.6%
Molt	1	0.7%

Poc cal comentar d'aquest gràfic, com podem veure gairebé un 75% dels enquestats han considerat amb un gens el fet de que practiquin l'escalada per millorar la imatge que dona als demés.

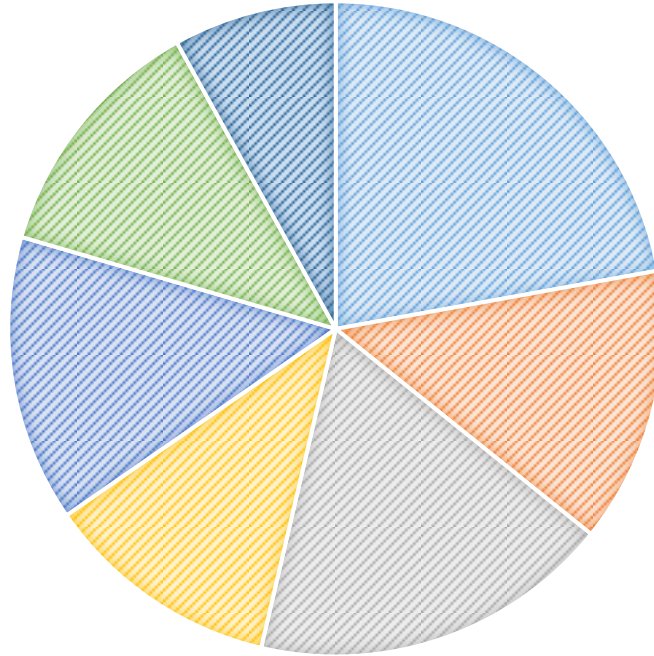
De la mateixa manera que a algunes preguntes de caràcter emocional creiem que els enquestats no han estat del tot sincers i han volgut respondre amb un no rotund.



RESUM MOTIUS SOCIALS

MOTIUS SOCIALS

- Anar amb amics
- Pràctica de parella
- Generar amistats i confiança
- Vaig conèixer noi/a
- Conèixer gent nova
- Formar part grup
- Millor imatge que dono



- **Anar amb amics: 3,7483**
- **Pràctica de parella: 2,3046**
- **Amistats i confiança: 3,0265**
- **Vaig conèixer a un noi noia: 1,9801**
- **Conèixer a gent nova: 2,3974**
- **Formar part d'un grup: 2,0993**
- **Millorar la imatge que dono als demés: 1,3642**

MITJANA TOTAL: 2,4172

- 1-Gens
- 2-Poc
- 3-Punt mig
- 4-Bastant
- 5-Molt



A aquest gràfic resumim diferenciem els diferents motius emocionals pels quals els enquestats comencen a practicar escalada.

Amb un índex d'influència del 3,7483 trobem que el fet de ser un esport el qual es practica amb amics sigui el principal motiu de pes de l'apartat social. Un 3,7483 ens assenyala que la resposta dels enquestats es troba entre el *Punt mig* i el *Bastant*, (més a prop d'aquesta segona). Tenint en compte això, podem deduir que els escaladors el que buscaven a l'hora de sortir a escalar era fer una activitat amb els amics.

A continuació, al llistat d'índex d'influència trobem que el fet d'escalar per fer noves amistats i generar confiança també és un motiu de pes a l'apartat social de l'enquesta. Amb un índex de 3,0265 trobem aquesta opció situada tot just al *Punt mig*.

En tercer lloc trobem amb un índex d'influència d'un 2,3974 el motiu de que és una activitat on es coneix a gent nova. L'índex és bastant baix i se situa entre el *Poc* i el *Punt mig* (s'apropa més al primer que al segon).

En quart lloc, molt propera a l'anterior i amb uns resultats molt semblants, trobem amb un índex d'influència de 2,3046 el fet de que sigui una pràctica de parella. Com podem observar aquest índex és bastant baix i se situa entre el *Poc* i el *Punt mig* (s'apropa més al primer que al segon).

En cinquè lloc trobem el fet de formar part d'un grup amb un índex d'influència del 2,0993; per tant, ens informa que els enquestats no tenen gaire en compte el fet de formar part d'un grup quan van a escalar. És un índex més baix de l'esperat inicialment ja que la majoria de gent quan va a escalar, va en grup, però tenint en compte les respostes podem deduir que ja tenen el grup format prèviament.

En sisè lloc trobem amb un índex del 1,9801 el fet de que els enquestats coneguessin un noi o noia que escalava i per això s'animessin a escalar.



Com podem veure, és un índex molt baix i se situa molt a prop del poc perquè la majoria de gent no comença a escalar perquè coneix a una noia, sinó que és més fàcil que conegui una persona al començar a escalar.

I en últim lloc, amb un dels índexs més baixos trobem el fet que els enquestats vulguin millorar la seva autoimatge amb un índex del 1,3642. Aquest índex és curiosament molt baix i és sorprenent ja que no s'apropa al *Punt mig* que era l'esperat. Per tant, els enquestats consideren amb un pràctic unànime gens el fet d'escalar per millorar l'autoimatge.

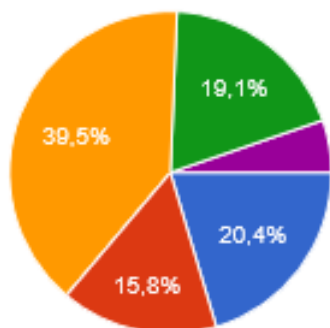
Per acabar, analitzem la mitjana total de l'apartat de motius socials, que ens mostra un índex d'influència del 2,4172. Aquest és un resultat relativament baix en comparació amb els altres àmbits i el que ens indica és que aspectes socials com els que vam proposar, influeixen *Poc* en la iniciació de la pràctica de l'escalada.



1.3. MOTIUS ESPORTIUS

A continuació vam fer quatre preguntes de caràcter esportiu per saber si també eren raons pels quals la gent començava la pràctica de l'escalada, tot i que no teniem molt clar si eren factors que hi podien influir.

16. Perquè se'm dóna bé

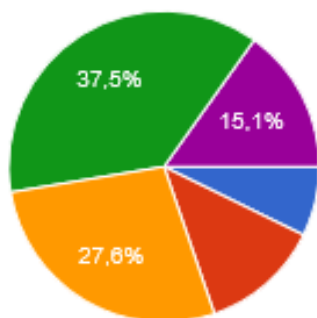


Gens	31	20.4%
Poc	24	15.8%
Punt mig	60	39.5%
Bastant	29	19.1%
Molt	8	5.3%

En aquest gràfic veiem una varietat de respostes i no predomina cap concretament. Un 40% de les persones enquestades han escollit l'opció del punt mig, després hi ha un 20% que ha escollit gens i un altre 20% que ha escollit bastant.

Creiem que en aquesta pregunta hem obtingut respostes irregulars perquè no tothom sap si l'escalada se li donarà bé o no abans de començar i per això és un motiu d'inici per algunes persones i per a altres no.

17. Per treballar la meua força i equilibri



Gens	11	7.2%
Poc	19	12.5%
Punt mig	42	27.6%
Bastant	57	37.5%
Molt	23	15.1%

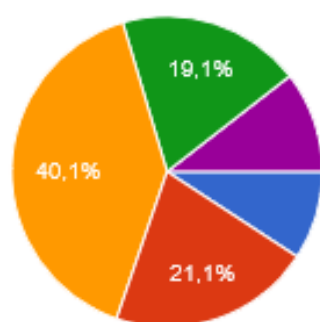


En aquest gràfic observem que la resposta que ha predominat és la de bastant amb un 37'5%. La majoria de respostes es troben entre el punt mig, el bastant i el molt, que formarien un 80% del total.

Observem com la majoria dels enquestats comencen l'escalada per raons com la de treballar la seva força i el equilibri.

Creiem que en aquesta pregunta els enquestats han contestat amb sinceritat ja que són les respostes que esperàvem inicialment.

18. Per posar-me fort



Gens	14	9.2%
Poc	32	21.1%
Punt mig	61	40.1%
Bastant	29	19.1%
Molt	16	10.5%

En aquest gràfic observem que l'opció més contestada és el punt mig amb un 40% de les respostes. Predominen les opcions de poc, punt mig i bastant que formen un 80% del total, és a dir que poca gent ha triat els punts extrems.

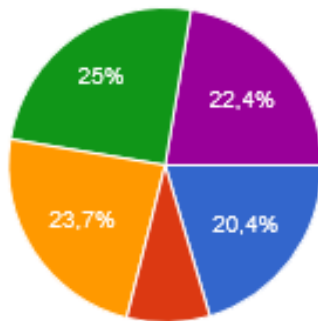
Aquesta pregunta està bastant relacionada amb la número 17 ja que les dues són per millorar físicament i per això les respostes són semblants.

Creiem que la raó perquè hagin sortit bastantes respostes al valor poc i punt mig és perquè la majoria dels enquestats era gent gran i aquesta potser no era una de les seves raons principals per començar a escalar però pensem que si preguntéssim a gent més jove per la raó de posar-se fort per començar a escalar augmentaria.

A més, hem de dir que l'escalada no és un esport com per exemple el culturisme en el qual et poses molt fort.



19. Per competir amb mi mateix



Gens	31	20.4%
Poc	13	8.6%
Punt mig	36	23.7%
Bastant	38	25%
Molt	34	22.4%

En aquesta pregunta volíem esbrinar si un dels motius pels quals la gent es podia iniciar en l'escalada era un tema de repte personal i d'autosuperar-se i hem comprovat que és cert, ja que la gent ha respós majoritàriament en el punt mig, el bastant i el molt, que formen un 71% de les respostes.

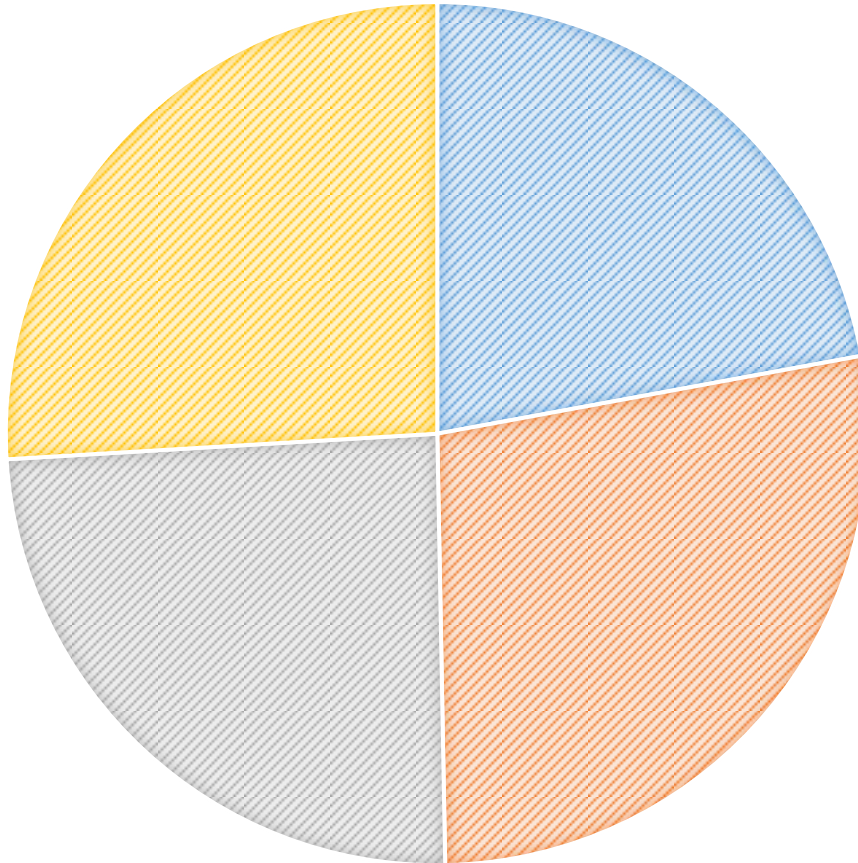
Aquesta pregunta creiem que ha estat contestada amb sinceritat i hem obtingut els resultats que esperàvem.



RESUM MOTIUS ESPORTIUS

MOTIUS ESPORTIUS

■ Se'm dona bé ■ Treballar força i equilibri ■ Posar-me fort ■ Competir amb mi mateix



- **Se'm dona bé:** 2'7303
 - **Treballar força i equilibri:** 3'4079
 - **Posar-me fort:** 3'0066
 - **Competir amb mi mateix:** 3'2039
- MITJANA TOTAL: 3'0871**

1-Gens
2-Poc
3-Punt mig
4-Bastant
5-Molt



En aquest gràfic observem que hem obtingut resultats molt homogenis entre si. Tot i així la resposta que els escaladors més valor li han donat en aquest apartat ha estat la de per treballar la meva força i equilibri, amb un índex de 3'4079. Aquest resultat estaria situat entre el *Punt mig* i el *Bastant*, tot i que si ho haguéssim d'arrodonir s'acostaria més al primer. A continuació, el segueix l'opció de per competir amb ell mateix, amb un índex de 3'2039. Aquest resultat estaria situat entre el *Punt mig* i el *Bastant*, però igual que l'opció de per treballar la meva força i l'equilibri,

s'acostaria més al *Punt mig*. Després vindria l'opció de per posar-me fort amb un índex d'influència del 3'0066; aquest resultat estaria clarament situat al *Punt mig*. I finalment amb l'índex més baix hi trobem l'opció de perquè se'm dona bé, amb un 2'7303. Aquest resultat està situat entre el *Poc* i el *Punt mig*, tot i que arrodonit estaria més a prop del segon.

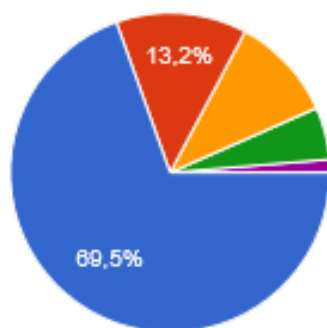
Aquests resultats formarien una mitjana total en l'índex d'influència amb un 3'0871. Això ens indica que els motius esportius, amb un índex d'influència molt proper a l'emocional són motius de pes a l'hora d'inciar-se a l'escalada.



1.4. MOTIUS SALUDABLES

Mantenir o millorar la salut de les persones podrien ser també motius pels quals iniciar-se en l'escalada, i per això vam posar tres preguntes relacionades amb la salut.

20. Per perdre pes

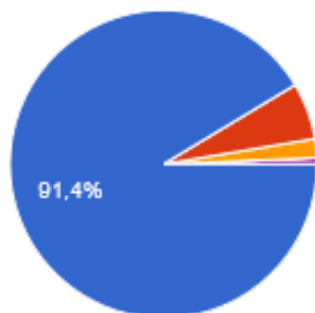


Gens	105	69.5%
Poc	20	13.2%
Punt mig	16	10.6%
Bastant	8	5.3%
Molt	2	1.3%

En aquest gràfic observem clarament com la majoria de respostes es concentren en l'opció gens, que té un 70% del total. Les altres opcions que seguirien són poc i punt mig, per tant la majoria dels enquestats contesten que aquesta no es una de les raons per les quals van començar a escalar.

Ens ha sorprès que només deu persones escollissin l'opció bastant i molt ja que avui en dia el tema de la imatge i estar prim es bastant important a la nostra societat i creïem que més persones practicarien aquest esport per aprimar-se però no ha estat així.

21. Per deixar de fumar



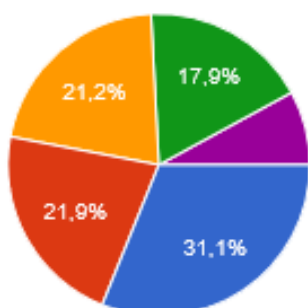
Gens	138	91.4%
Poc	9	6%
Punt mig	3	2%
Bastant	0	0%
Molt	1	0.7%



Aquesta gràfica és la més clara de totes i la resposta més contundent que em obtingut. Un 91% de les persones afirma que no ha començat a escalar per deixar de fumar i per això han escollit l'opció gens.

Creiem que els enquestats han contestat sincerament a aquesta pregunta i eren els resultats que esperàvem ja que hi ha moltes maneres de deixar de fumar i l'esport pot ser una d'elles però no creiem que la gent comences a practicar l'escalada per una raó com deixar de fumar.

22. Per superar les meves limitacions físiques



Gens	47	31.1%
Poc	33	21.9%
Punt mig	32	21.2%
Bastant	27	17.9%
Molt	12	7.9%

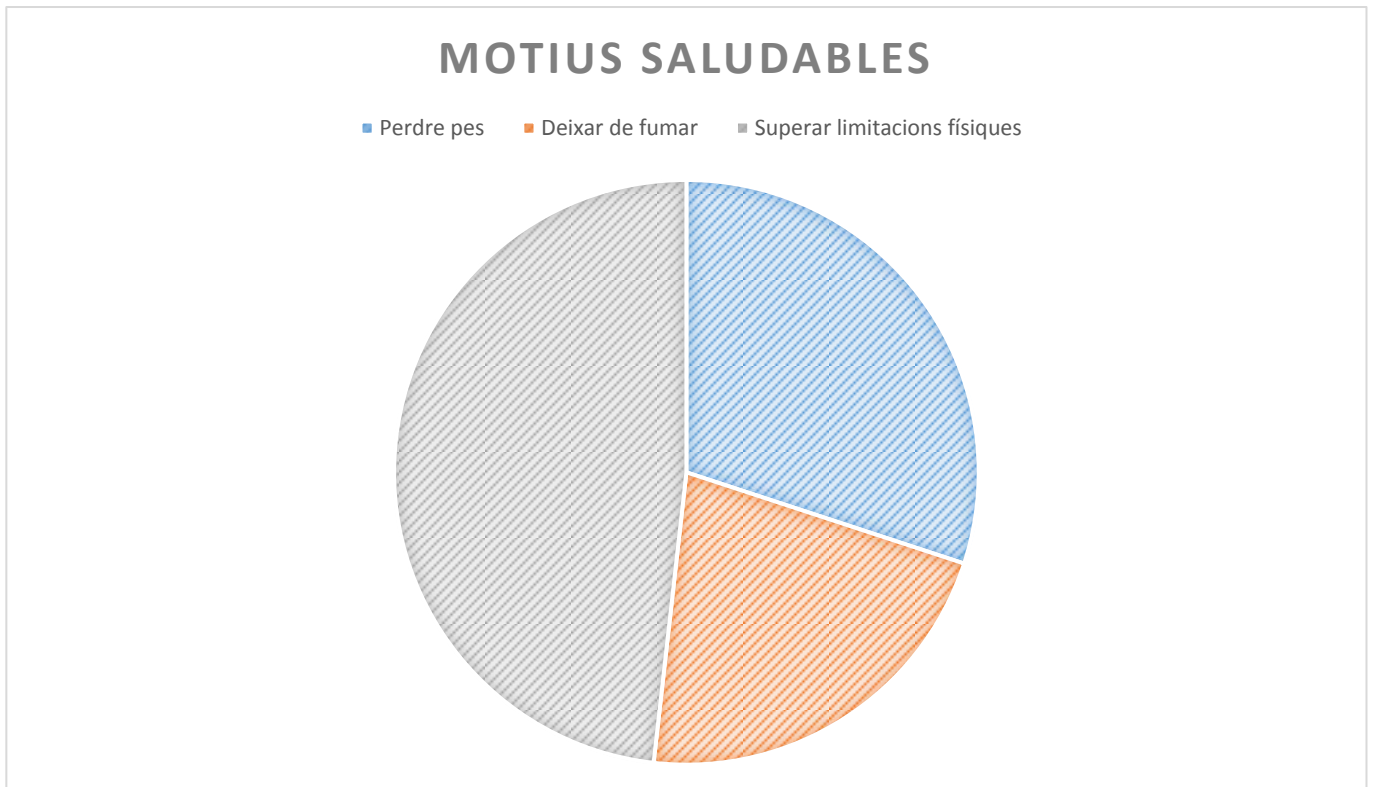
Els resultats en aquesta pregunta han estat molt heterogenis i ho podem veure en el gràfic. Un 31% a contestat gens, un 22% a contestat poc, un 21% a contestat punt mig, un 18% a contestat bastant i un 8% a contestat molt.

Si haguéssim de destacar una resposta seria el gens però en totes les opcions han sortit resultats molt iguals.

Creiem que els enquestats han contestat amb sinceritat i molts tenien limitacions físiques i l'escalada era una forma de superar-les però per a altres persones aquesta no era una raó.



RESUM MOTIUS SALUDABLES



- **Per perdre pes:** 1'5563
 - **Deixar de fumar:** 1'1258
 - **Superar limitacions físiques:** 2'4967
- MITJANA TOTAL: 1'7263**

1-Gens
2-Poc
3-Punt mig
4-Bastant
5-Molt

En aquesta enquesta hem obtingut resultats molt baixos en general amb un índex d'influència de mitjana d'un 1'7263, que significa que aquest resultat està entre el *Gens* i el *Poc*.

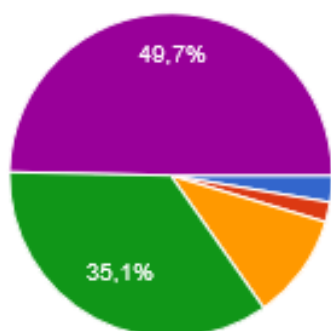
L'opció a la que més valor li han donat és la de per superar les pròpies limitacions físiques amb un índex de 2'4967, que això significa que està entre el *Poc* i el *Punt mig*. Seguidament ve l'opció de per perdre pes amb un índex d'influència del 1'5563, que estaria situat entre el *Gens* i el *Poc*. Finalment trobaríem el valor més baix en l'opció de per deixar de fumar, que només ha obtingut un 1'1258, la qual cosa significa que està situat al *Gens*.



1.5. MOTIUS LÚDICS

Motius lúdics com la distracció, buscar aventura i passar una bona estona, creiem que tindrien un gran pes en el que fa a les raons d'iniciació de l'escalada igual que els motius emocionals.

23. Per passar una bona estona



Gens	4	2.6%
Poc	3	2%
Punt mig	16	10.6%
Bastant	53	35.1%
Molt	75	49.7%

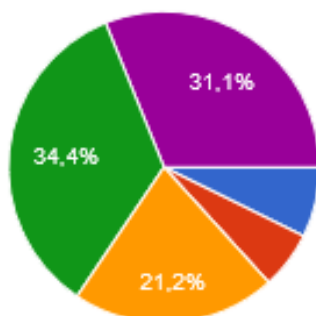
En aquest gràfic podem observar com un 50% de les persones enquestades diuen que una de les seves principals raons d'haver començat l'escalada esportiva es per passar una bona estona, i per això han marcat l'opció molt.

A continuació vindria l'opció bastant que l'han escollit un 35% de les persones enquestades. Les opcions punt mig, poc i gens només formen un 15% dels resultats, per tant predomina clarament el bastant i el molt amb un 85% la qual cosa significa que la gent comença a escalar per passar una bona estona.

Creiem que aquesta pregunta ha estat contestada amb sinceritat ja que la gent en general practica qualsevol esport, en aquest cas l'escalada, per gaudir i passar una bona estona.



24. Per distreure'm



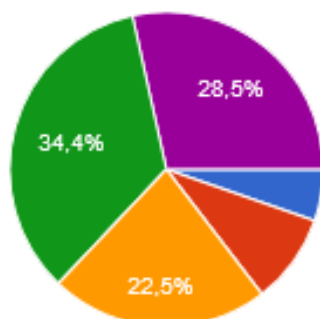
Gens	11	7.3%
Poc	9	6%
Punt mig	32	21.2%
Bastant	52	34.4%
Molt	47	31.1%

En aquesta enquesta hem obtingut majoritàriament respostes de molt i bastant, que son un 31% i 34% respectivament. A continuació vindria el punt mig amb un 21%. Les respostes poc i gens només formarien un 13% del total.

La resposta més escollida en aquest cas és el bastant però no destaca per sobre de les altres.

Creiem que aquesta pregunta ha estat contestada amb sinceritat i hem obtingut els resultats que esperàvem. Un cop més, podem concloure que el que es busca en l'escalada és aquesta sensació de distracció i desconexió.

25. Perquè busco aventura



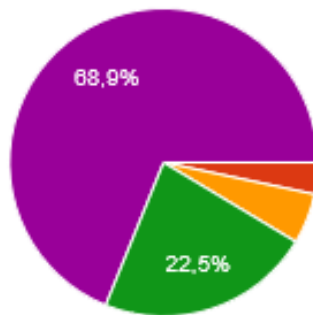
Gens	8	5.3%
Poc	14	9.3%
Punt mig	34	22.5%
Bastant	52	34.4%
Molt	43	28.5%

Els resultats d'aquesta enquesta han estat principalment positius. Domina l'opció de bastant amb un 34% i el segueixen l'opció de molt amb un 28'5% i l'opció del punt mig amb un 22'5%, les quals juntes formen un 85% del total de les respostes. Les altres dues opcions, el gens i el poc, formarien un 15% del total.



Aquesta pregunta està bastant relacionada amb la que vindrà a continuació que és la d'haver començat a escalar perquè es busca una sensació de risc i veurem com els resultats són bastants semblants tot i que podrem comprovar que la gent busca més una aventura que no pas arribar a l'extrem d'estar en una situació que els hi provoqui una sensació de risc.

26- Perquè m'agrada estar en contacte amb la natura



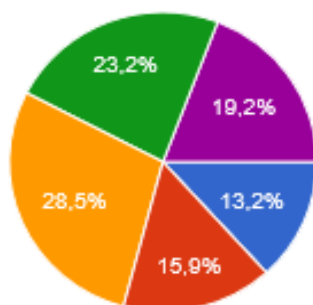
Gens	0	0%
Poc	5	3.3%
Punt mig	8	5.3%
Bastant	34	22.5%
Molt	104	68.9%

En aquesta enquesta veiem un resultat contundent de l'opció molt, amb gairebé un 70% de les respostes. A continuació el seguiria l'opció del bastant amb un 22'5%. L'opció punt mig i poc només formarien un 9% del total i cap dels enquestats han marcat l'opció del gens.

Aquest resultat ha estat molt semblant al que esperàvem i creiem que els enquestats han respòs d'una manera sincera ja que nosaltres des d'un inici creiem que la gent que practicava escalada eren també amants de la natura i gaudien estant en contacte amb aquesta. Com més endavant veurem una de les principals coses que provocava la ira als escaladors era veure que la gent era irrespectuosa amb la natura, per tant, l'escalada i l'amor per la natura estan molt relacionats i aquesta es una de les raons per les quals les persones comencen a escalar.



27- Perquè busco una sensació de risc



Gens	20	13.2%
Poc	24	15.9%
Punt mig	43	28.5%
Bastant	35	23.2%
Molt	29	19.2%

En aquesta enquesta hem obtingut resultats molt homogenis en quant a percentatges de cada opció. Teniem la idea de que les persones començaven a escalar perquè buscaven aquesta sensació de risc i no hem obtingut un resultat tan contundent com esperàvem.

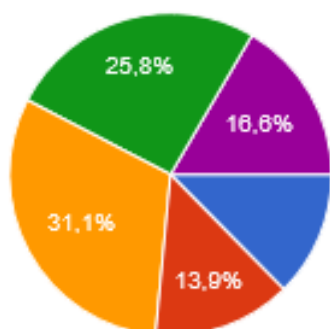
Les opcions de bastant i molt formen un 42% del total i les respostes gens i poc un 29%. La opció més escollida ha estat el punt mig amb un 28'5% de les respostes.

Tot i que el nombre de resultats de les opcions positives són més grans que el nombre de resultats de les opcions negatives esperàvem més resultats al bastant i al molt ja que l'escalada es un esport de risc i creiem que la gent començava a practicar-la per obtenir aquesta adrenalina que proporcionen aquests tipus d'esports.

Aquesta pregunta està molt relacionada amb la número 25, però aquí els resultats són una mica més baixos perquè creiem que la gent no busca tant una situació que els hi provoqui una sensació de risc sinó simplement una aventura però evitant les situacions de perill.



28. Perquè és una activitat esportiva que em fa viatjar



Gens	19	12.6%
Poc	21	13.9%
Punt mig	47	31.1%
Bastant	39	25.8%
Molt	25	16.6%

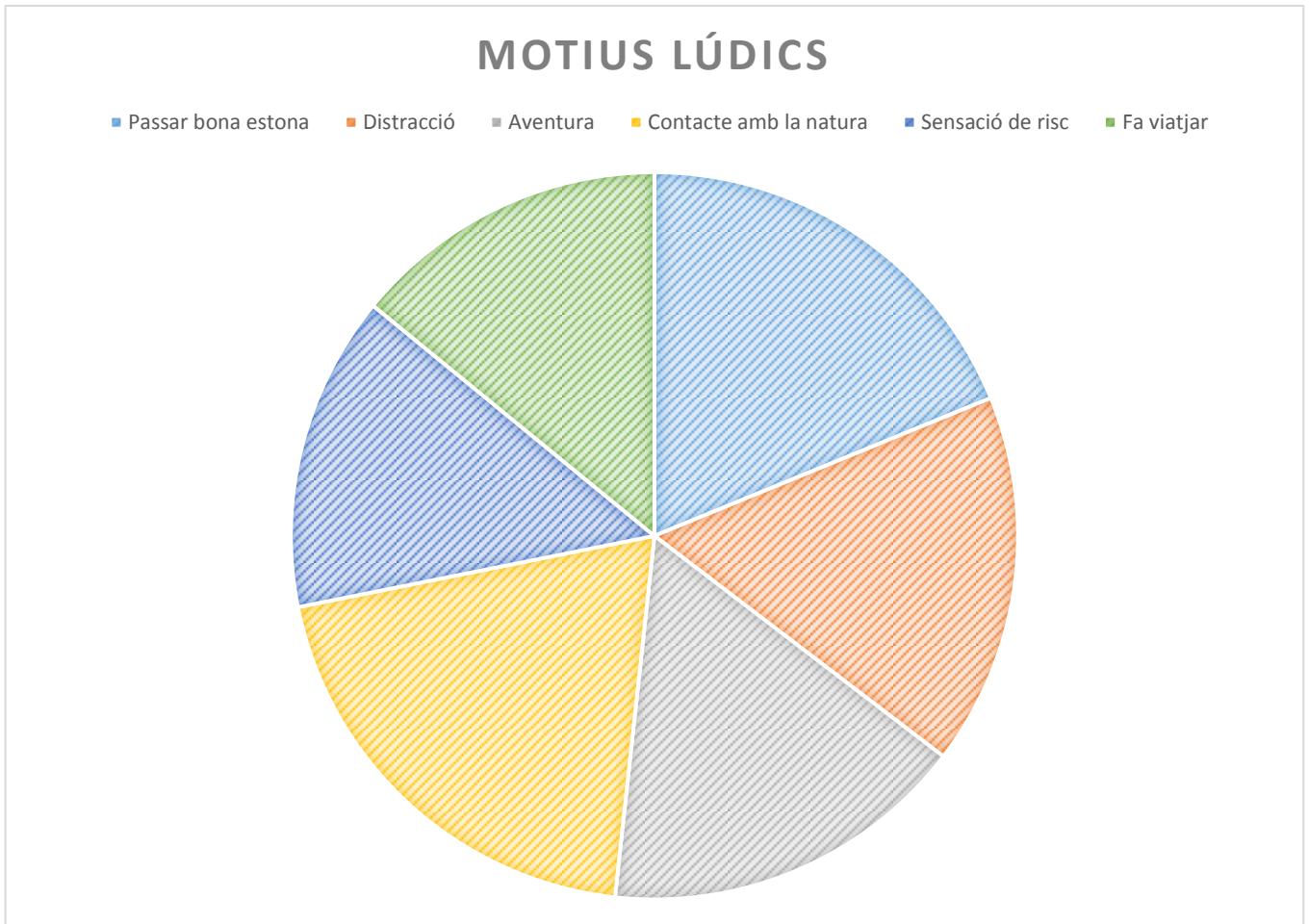
En aquesta enquesta hem obtingut uns resultats molt variats. L'opció que més ha predominat ha estat la del punt mig amb un 31% de les respostes, el seguirien l'opció de bastant amb un 26%, després l'opció de molt amb un 17%, l'opció de poc amb un 14% i finalment l'opció de gens amb un 13%.

En general les respostes han estat positives ja que entre el punt mig, el bastant i el molt, formem un 73'5% però tal i com pensàvem des d'un principi, aquesta pregunta no és un motiu de pes pel qual iniciar-se en l'escalada.

Per tant, podríem dir que moltes persones de les enquestades van començar a escalar i ho segueixen fent perquè és un esport amb el qual et pots moure bastant i viatjar.



RESUM MOTIUS LÚDICS



- **Per passar una bona estona: 4,2715**
- **Per distrure'm: 3,7616**
- **Perquè busco aventura: 3,7152**
- **Per tenir contacte amb la natura: 4,5695**
- **Per buscar sensacions de risc: 3,1921**
- **Perquè és una activitat que em fa viatjar: 3,1987**

1-Gens
2-Poc
3-Punt mig
4-Bastant
5-Molt

MITJANA TOTAL: 3,7848



Com podem observar amb els índex d'influència, els motius lúdics són els principals pels quals es comença a practicar l'escalada i es projecten els resultats de la següent manera:

Primer de tot trobem amb un 4,2715 i situat entre els punts *Bastant i Molt* el fet de passar una bona estona, fet que es pot considerar un dels motius principals pels quals es comença a practicar l'escalada ja que és un dels índexs més alts.

En segon lloc, la gent busca distreure's quan va a escalar, fet que es pot relacionar amb la desconexió total. L'índex que sosté aquest raonament és d'un 3,7616, també alt, ja que se situa entre el *Punt Mig i el Bastant* (més proper al bastant) i fa que també poguem considerar que és un motiu de pes el fet d'escalar per distrure's.

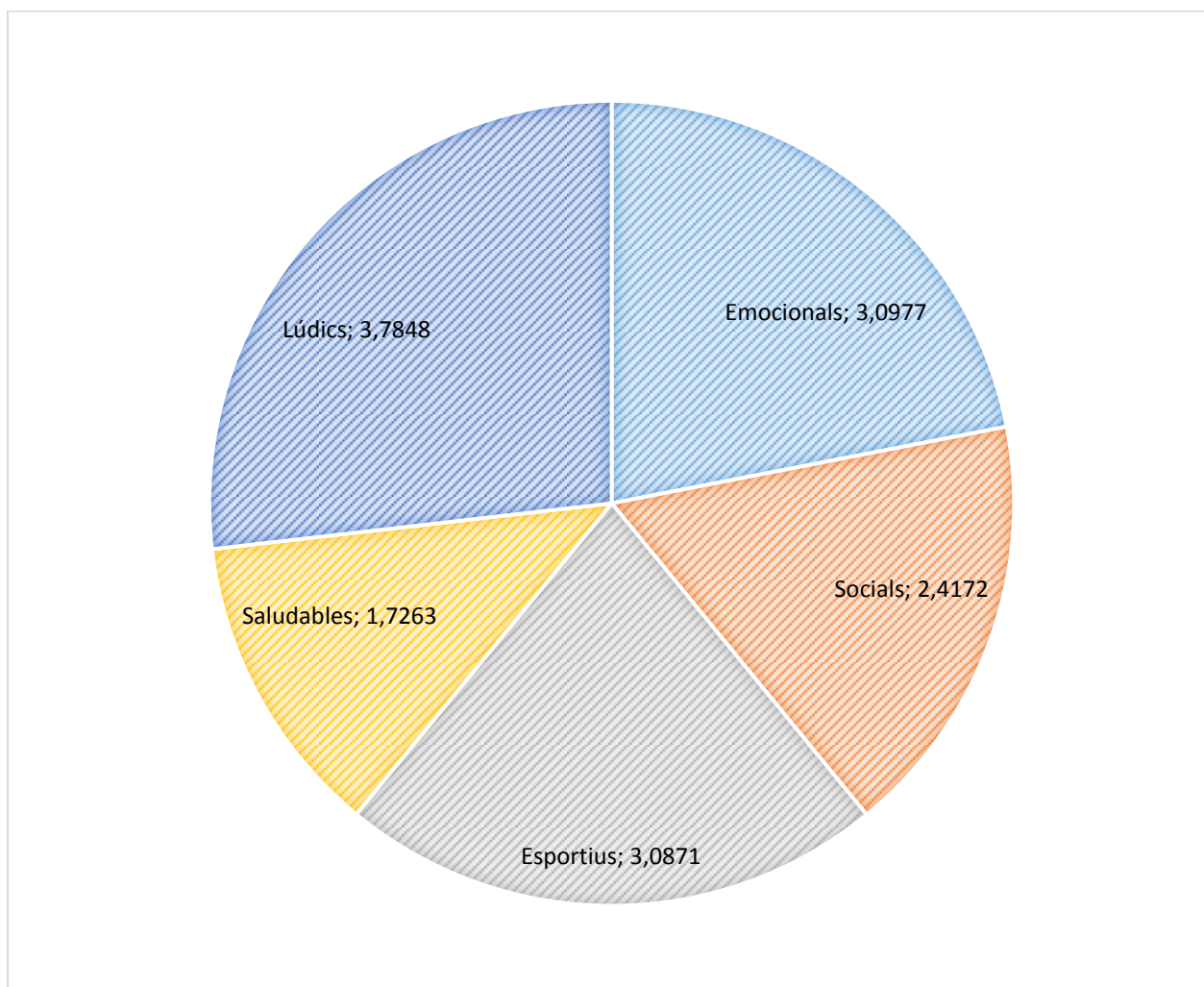
En tercer, trobem amb un índex bastant similar a l'anterior, (3,7152) el motiu de començar a escalar perquè busquen aventura, que es manté amb un índex bastant proper a la mitjana de les preguntes de caràcter lúdic.

A continuació, trobem el que podem considerar com a motiu principal pel qual es comença a practicar l'escalada, i és que ni més ni menys és el fet d'estar en contacte amb la natura. És el que busquen els escaladors als quals hem entrevistat, amb un índex molt per sobre de la resta i es que la mitjana s'apropa al 5 que seria la totalitat de la pregunta amb un 4,5695 d'índex d'influència.

I per finalitzar trobem els dos motius de menys pes dins de l'àmbit lúdic, però ambdós es troben per sobre del *Punt Mig* amb un 3,1921 pel que fa la gent que busca sensacions de risc i un 3,1987 la gent que practica l'escalada perquè la fa vitjar.



RESULTATS FINALS



ÍNDEX D'INFLUÈNCIA

- **Motius Emocionals:** 3,0977
- **Motius Socials:** 2,4172
- **Motius Esportius:** 3,0871
- **Motius Saludables:** 1,7263
- **Motius Lúdics:** 3,7848



Per últim, us mostrem el gràfic on hem agrupat tots els resultats del Bloc I de la nostra enquesta, en el que preguntem sobre els motius pels quals els escaladors comencen a iniciar-se en l'escalada i els dividim en 5 sectors: *Motius Emocionals*, *Motius Socials*, *Motius Esportius*, *Motius Socials* i *Motius Lúdics*.

Des d'un principi, pensavem que clarament els motius que més podien influir en la iniciació d'aquesta pràctica eren els emocionals, però els resultats d'aquest primer bloc de l'enquesta no reflecteixen el mateix.

Començant per l'índex d'influència més baix, amb un 1,7263, hi trobem l'apartat de *Motius Saludables*. Aquest ens indica que els escaladors no comencen a escalar ni per perdre pes, ni per deixar de fumar, ni per superar les seves limitacions físiques, fet que ens deixa clar que l'aspecte saludable no hi té res a veure en la iniciació.

Seguidament, amb un índex d'influència força baix també (un 2,4172), hi trobem els *Motius Socials*. Aquest número fa referència a l'opció de *Poc*, i per tant, podem concloure que motius socials per iniciar-se en l'escalada com els d'anar amb els amics, escalar en parella, generar noves amistats i confiança, conèixer gent nova, formar part d'un grup i millorar la imatge que donen als demés, no tenen gaire influència. Altre cop, volem destacar que no esperàvem un resultat tant baix en alguns aspectes d'aquest apartat com per exemple el de millorar la imatge que donen els escaladors a la resta (amb un índex d'influència del 1,3642 que s'apropa a l'opció *Gens*).

A continuació, comentarem els aspectes que més influeixen en la iniciació de l'escaldada. Aquests són, per ordre creixent d'índex d'influència: *Motius Esportius*, *Motius Emocionals* i *Motius Lúdics*.

Pel que fa a l'apartat de *Motius Esportius*, no tenim gaire a dir, simplement se situa en el marge esperat: *Punt mig* (amb un índex d'influència del 3,0871). Veiem que aspectes com el de practicar l'escalada perquè se'ls dóna bé, per treballar l'equilibri, posar-se fort i per competir amb sí mateixos, poden influir bastant en la iniciació a aquest esport.



Arribem a un dels apartats més importants de l'enquesta, que és en el que es basa principalment el nostre treball. Aquest és el de *Motius emocionals*, on l'índex d'influència obtingut és el de 3,0977. Els resultats ens han semblat més baixos dels que esperàvem ja que des d'un principi pensàvem que seria el sector amb més influència de tots. Tot i així, està en segon lloc pel que fa als motius pels quals iniciar-se en l'escalada, fet que no s'allunya gaire de les nostres idees principals. Per tant, podem concloure que aspectes com el de considerar l'escalada com un repte personal, el de desconnectar de l'entorn, la satisfacció i l'estat d'ànim que produeix aquesta pràctica a l'escalador i l'estat d'ànim posterior, són dels que més influeixen (per sota dels motius lúdics) a l'hora d'iniciar-se en l'escalada.

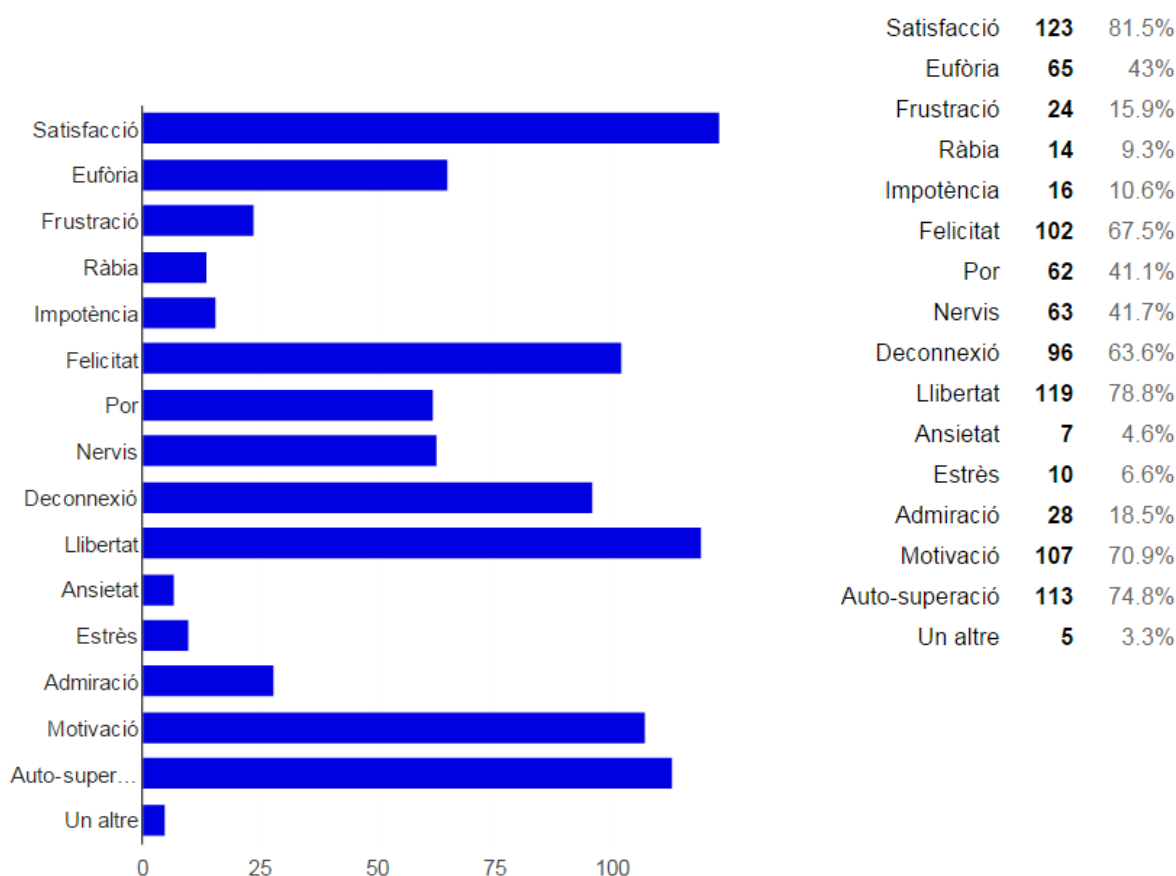
Per acabar només queda comentar els resultats del sector més influenciat. Aquest és el de *Motius Lúdics* i ens ha sorprès ja que no esperàvem que obtingués el major índex d'influència de tots amb 3,7848. Aquesta xifra que s'aproxima al número 4, que traduït representaria un *Bastant*. Això significa que els motius lúdics com ara passar una bona estona, la cerca d'aventura, de distracció i de sensacions de risc, viatjar, i sobretot, el contacte amb la natura, són els més importants a l'hora d'iniciar-se a l'escalada segons els resultats recollits.



BLOC II: PREGUNTES DE MÚLTIPLE OPCIÓN

Ara venen una sèrie de preguntes que són les que més ens poden ajudar a verificar la nostre hipòtesi. Són preguntes on deixem de buscar els motius pels quals la gent es comença a iniciar en l'escalada i el que busquem és quines sensacions i quines emocions els provoca la pràctica d'escalada.

29. Què se sent mentre practiques escalada?



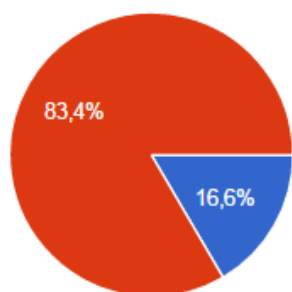
En el gràfic podem veure que la sensació més viscuda per part de tots els escaladors és la de satisfacció amb més del 80%. La satisfacció està molt relacionada amb les següents emocions i sensacions més viscudes superant, amb diferència, el 50% dels enquestats; aquestes són la felicitat, la desconnexió, la llibertat, l'auto-superació i la motivació per seguir endavant.



D'aquí podem concloure que el que més busquen els escaladors és aquesta sensació de desconexió i de sentir-se lliures per uns instants, evadint-se així de les seves preocupacions i connectant únicament amb ells mateixos. L'escalada els hi proporciona felicitat i satisfacció per allò que estan fent, fet que aquest benestar els pot causar una sensació d'autosuperació personal i de motivació per seguir practicant aquest esport que els transmet aquestes bones vibracions.

També veiem que les sensacions que més s'acosten al 50%, a part de la de l'eufòria, són la por i els nervis. Sembla que siguin uns resultats negatius però és totalment normal tenir aquests sentiments durant l'escalada i fins i tot és positiu, ja que això fa que et mantinguis alerta i atent al que estàs fent.

30. Cada vegada que surts arribes al teu màxim?



Resposta	Nombre	Porcentatge
Sí	25	16.6%
No	126	83.4%

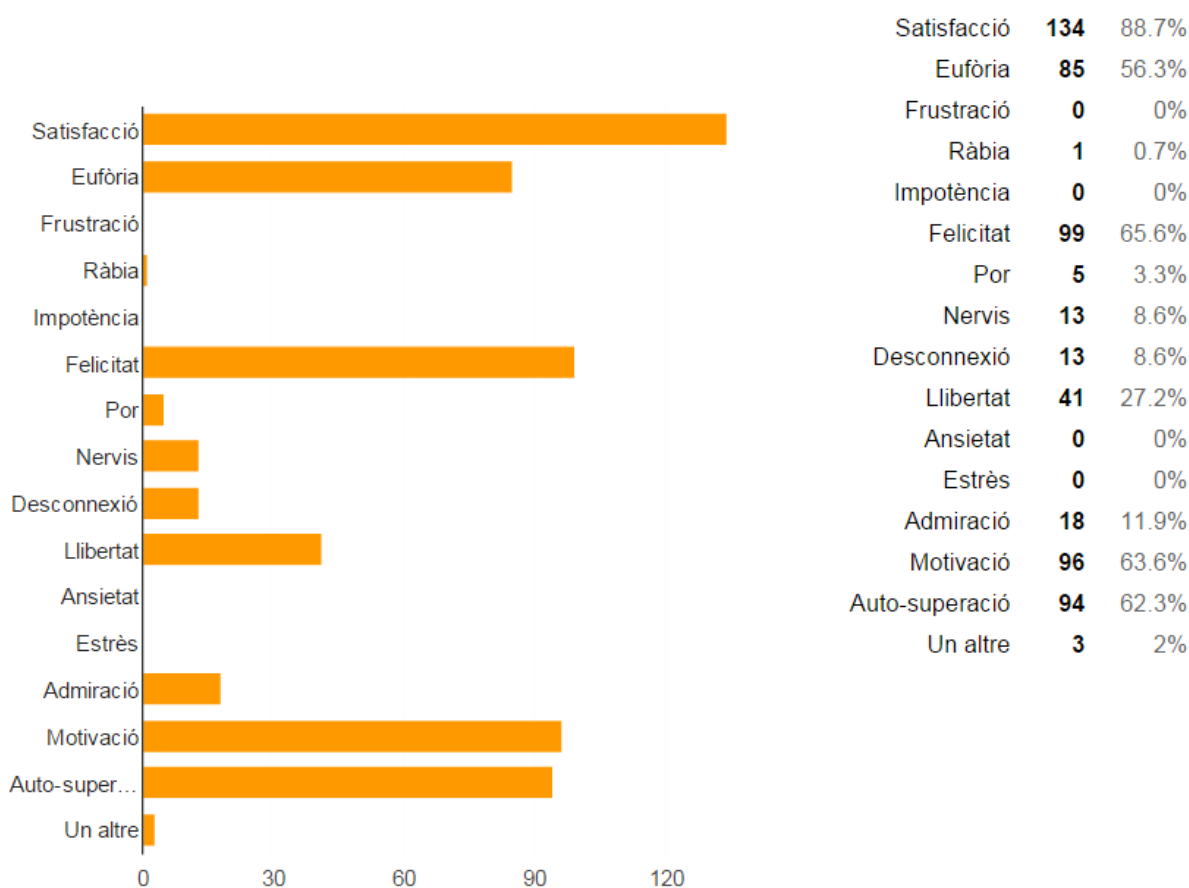
En aquesta pregunta, la gran majoria (superant el 80%) ha respòs que cada vegada que surt a escalar no arriba al seu màxim i tan sols un 16% diu que sí que hi arriba.

Creiem que aquest fet depèn de la periodicitat de l'escalador, és a dir, que l'escalador es planifica el seu treball i potser només té previst arribar al seu màxim cada cert temps i no sempre que surt a escalar.

També pot dependre de l'edat de cada practicant, ja que la majoria dels enquestats van començar a escalar fa uns 30 anys i pot ser que ja no els interessi arribar al seu màxim perquè les seves capacitats físiques ja no els permeten aconseguir-ho però que en un temps anterior sí que hi arribessin.



31. Què sents quan resols una via del teu màxim grau?

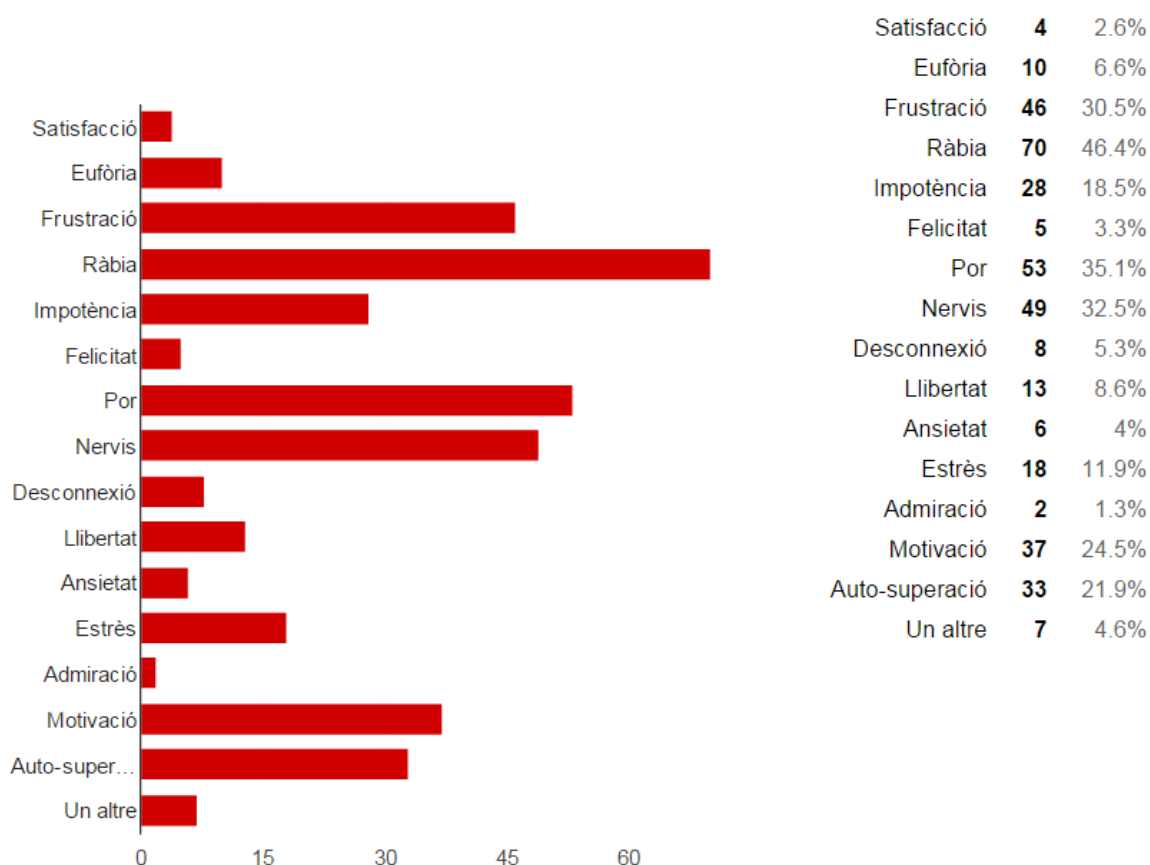


En aquesta pregunta els resultats eren clarament els que esperàvem i els que vèiem adequats en aquesta situació, i és que la majoria dels escaladors, gairebé el 89% d'ells, el que senten quan resolen una via del seu màxim grau és satisfacció, acompanyada també d'emocions, amb més del 50%, com la felicitat i l'eufòria. Això els dona sensació d'auto-superació personal i de motivació per seguir escalant i resoldre més vegades vies dels seus màxims graus.

També veiem que cap dels escaladors senten frustració, impotència, ansietat ni estrès i per tant, veiem clarament que l'èxit no està gens associat amb aquestes sensacions.



33. Què sents si tens una caiguda durant la via?

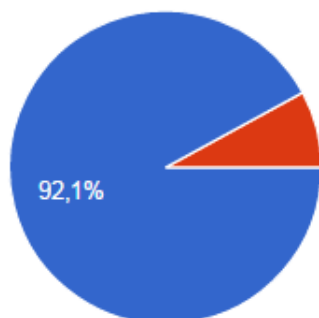


En aquesta pregunta els resultats són més diversos i no hi ha hagut cap emoció de les que vam posar sense marcar. Podem veure, doncs, que quan es té una caiguda durant la via, pots arribar a sentir un cúmul de sensacions, però les més viscudes són la ràbia, la frustració, la por i els nervis. Aquesta caiguda, també, els dóna una certa motivació i ganes de superar-se a sí mateixos.

Podem observar també, que tot i tenir una caiguda, no totes les emocions han de ser negatives i pot provocar que l'escalador experimenti sensacions de llibertat.



32. Si tens una caiguda tornes a intentar la via?

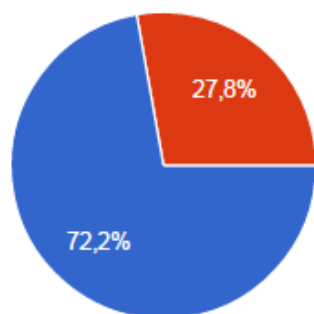


Sí	139	92.1%
No	12	7.9%

A aquesta pregunta, gairebé tots els enquestats (139 escaladors de 151 en total) van dir que quan tenien una caiguda sí que tornaven a intentar resoldre aquella via.

En aquesta resposta s'hi reflecteixen les emocions que han sortit a la pregunta "Què sents quan tens una caiguda durant la via": senten ràbia però alhora motivació i ganes de superar-se, així que la gran majoria torna a intentar la via per aconseguir aquesta auto-superació i sentir-se satisfets i feliços pel seu esforç.

34. Esculls de manera planificada els nivells de dificultat?



Sí	109	72.2%
No	42	27.8%

Un 72% dels escaladors han dit que sí que escullen de manera planificada els nivells de dificultat mentre que el 28% restant no ho fa. Davant d'aquestes respostes tenim poc a comentar. Simplement podem veure que una gran part dels escaladors, més del 70%, planifica els nivells de dificultat per sentir-se més segurs a l'hora d'escalar.



35. Què necessites per estar satisfet escalant?

La resposta d'aquesta pregunta era totalment oberta. Analitzant les respostes que ens han donat els enquestats podem concloure que els escaladors tenen diferents necessitats, però és cert que coincideixen en el fet de tenir una bona companyia, una bona via, sentir que s'estan esforçant i aquest esforç té la seva recompensa.

36. Què provoca la teva ira escalant?

Aquesta resposta també era totalment oberta i vam veure que el conjunt de les respostes es podien recopilar en dos blocs diferents. Per una banda, 59 persones de 151, gairebé el 40%, van respondre que no hi havia res que els provoqués la seva ira escalant, fet que ens va sorprendre ja que consideràvem que sempre hi ha algun factor que te la pugui provocar. Per l'altra banda, el 60% restant responia que el que més els provocava ira eren factors externs com: brutícia i gent que no respecta la natura, quedar-se bloquejats en algun pas de la via i no poder acabar-la, un mal assegurador, etc.

37. Quin tipus d'escalada practiques?



En aquesta pregunta vam donar l'opció de marcar les dues respostes ja que molts dels escaladors practiquen escalada a vista i també assajada. És per això que els percentatges passen del 100% en total. Tot i així, el que predomina és l'escalada a vista per sobre de l'assajada.

Un motiu pel qual practicar escalada a vista podria ser el fet d'haver viscut experiències molt estressants que fan que cada vegada vagin tolerant més aquests nivells d'angoixa, tensió i dificultat a vista cada cop més elevades.



En canvi, hi ha gent que no és del tot segura a l'hora d'escalar i prefereix practicar diverses vegades una via per tal d'anar agafant confiança i seguretat i així també superar la por a la caiguda. El cas d'aquestes persones és el de l'escalada assajada.

En els casos dels escaladors que obren la via, se senten menys segurs i amb més possibilitats de caure i això els pot donar la sensació de que, al completar una via, han arribat al seu màxim. En canvi, l'escalador que puja després, a l'anar assegurat des d'un principi (fet que li pot donar més confiança), pot ser que al completar una via no hagi sentit aquesta sensació d'haver arribat al seu màxim com havia passat amb el primer.

També hi té molt a veure el caràcter competitiu de cada escalador: potser a uns els interessa només escalar i gaudir d'aquell moment, mentre altres volen competir amb ells mateixos i arribar al seu màxim per autosuperar-se o competir amb el seu company.



EXPERIÈNCIES PERSONALS

El passat dissabte al matí vam anar els tres membres que formem el grup del treball de recerca a escalar a Canyelles, concretament a “La facu”, ja que havíem centrat el nostre treball en les emocions a l'escalada esportiva i volíem assaborir de primera mà el que se sent al duu a terme aquesta pràctica.

- **ANNA**

Aquest no era el meu primer cop que escalava, ja havia sortit en altres ocasions amb el meu germà a fer algunes vies a la muntanya de Montserrat.

Com que era l'única dels tres que tenia experiència vam decidir que jo seria la



Anna Segura escalant una via de 5è nivell

primera de nosaltres en provar de realitzar la via. En el moment en que

m'estava posant l'arnés i em feien el “buit” per iniciar la via vaig començar a sentir una mica de nervis, també fruit de que volia causar una bona impressió als meus companys i no volia fracassar, perquè llavors ells intentarien la via partint de la meva mala experiència.

Al començar a pujar em vaig sentir molt segura de mi mateixa, ja que a més a més, tant els meus companys del treball i el meu professor com l'altre gent que ens acompanyava em van començar a animar i a dir-me que ho estava fent molt bé.

Vaig avançar un bon tros de la via sense cap dificultat física ni psicològica, però en un punt intermig, la paret es va començar a fer més fina i mancaven les preses per continuar, en aquell moment em vaig sentir frustrada i bloquejada, però llavors, després de palpar la paret durant uns minuts, vaig trobar una bona mà amb la que vaig poder continuar i em vaig sentir com si m'hagués tret un gran pes de sobre i que a partir d'ara tot seria més fàcil. Tot i aquestes dificultats vaig seguir avançant fins que finalment vaig arribar al cim i em vaig sentir molt alleujada. No sóc una persona que tingui por a les altures però haig de reconèixer que un cop estava a dalt, al mirar a baix vaig sentir una tremolor que em va recórrer tot el cos. Aquest va



ser un dels moments crítics per a mi, ja que estava bastant espantada i tremolant per l'altura i m'havia de reclinar cap a endarrere per començar el ràpel de baixada. Un cop ja has començat a baixar es molt relaxant i satisfactori.

Quan finalment ja estava arribant al terra i sentia les veus de tothom animant-me em vaig sentir molt feliç, i la sensació de tocar de peus a terra és increïble. Durant els següents minuts segueixes tremolant dels nervis que has passat però saps que ha valgut la pena per la felicitat i pau que sents en el teu interior.

El que sense cap dubte m'agrada més de l'escalada és l'estat mental en el que estàs mentre puges la via, no penses ni en problemes, ni en preocupacions, ni en el que hauràs de fer d'aquí deu minuts, simplement estàs totalment concentrat en on



has de posar les mans i els peus i només penses en seguir avançant. Aquest estat mental de total desconexió és una cosa que recomano a tothom per fer com una neteja interior i afrontar la vida amb una altre perspectiva.

Anna Segura després de completar una via de 5è nivell



- **DAVID**

El passat dissabte al matí vam anar els tres membres que formem el grup del treball de recerca a escalar a Canyelles, concretament a “La facu”, ja que havíem centrat el nostre treball en les emocions a l’escalada esportiva i volíem assaborir de primera mà el que se sent al duu a terme aquesta pràctica.



David Sicília a punt per començar a escalar

Jo, personalment, no havia escalat mai abans i si dic la veritat, no en tenia tampoc gaire idea de com es feia, simplement havia vist els nois del grup del Xavi, que semblaven sortir-se’n amb prou facilitat i vaig pensar i perquè no ho intento?

Quan ens disposàvem a escalar estava impacient pel meu torn per escalar, però en cap moment

vaig sentir nervis previs ni res per l’estil.

Primer de tot, vam observar com l’Anna escalava satisfactòriament esforçant-se de valent i posteriorment seria el meu torn per pujar. No va ser fins el moment d’equipar-me per començar a ascendir escalant que vaig sentir que ho anava a fer. Els meus únics nervis eren per fer-ho bé i no ser l’únic que cau a la via.

Es cert que vaig començar molt tranquil·lament i em sentia molt segur ja que hi havia bastants llocs on poder posar els peus i les mans per seguir escalant. Va haver-hi un moment, però, que vaig notar com allà on volia posar les mans només hi havia grava i els espais on posar els peus eren minúsculs. No negaré que vaig passar un moment de patiment bastant intens, més que res d’estrès pel fet de no saber que fer per seguir superant la via i va fer que el meu braç esquerre es ressentís del cansament.

Finalment, vaig aconseguir posar el peu en una bona posició, i amb una mica d’ajuda de l’assegurador vaig poder passar el mal tràngol i seguir amb la via fins el final.



Tot i la meva actitud pessimista repetint-me a mi mateix que no podia vaig aconseguir finalitzar la via satisfactòriament.

Personalment, m'agradaria quedar-me amb el sentiment de desconexió, sobretot a l'inici de la via ja que només pensava en el que estava fent i posteriorment amb els nervis que vaig sentir al no poder trobar un bon posicionament del cos.

Pel que fa la por, que sol ser també una de les emocions que es produeixen les primeres vegades, és cert que no vaig sentir-ne gaire, ja que per sort no tinc por a les alçades i em vaig sentir en tot moment molt ben assegurat.

Finalment, a l'hora de baixar em vaig sentir molt més còmode i vaig poder tocar terra tranquil·lament. Cal destacar com a fet important de l'experiència també, la felicitat posterior a l'escalada un cop toques de peus a terra.

Va ser una experiència molt satisfactòria i bonica des del meu punt de vista i perquè no, tornaria a repetir, tot i que tinc clar que no seria un esport que practiquéss amb periodicitat ja que no crec que el gaudís tant com altres. Crec que tot practicar-lo no se'm donaria tant bé com d'altres ja que requereix de certa habilitat i es passen nervis i el que busco jo, per altra banda, és la desconexió total.



David Sicilia escalant una via de 5è nivell



- **LAURA**

Si hagués de definir la meva experiència escalant amb una sola paraula, aquesta seria *gratificant*. Jo mai havia escalat abans, aquest va ser el primer cop que ho feia. El que si que he fet alguna vegada és mirar documentals i vídeos on sortia gent escalant i fent altres activitats d'aventura; els pensaments que em venien al cap eren: “aquesta gent està boja, jo no podria fer-ho!” . Però en el fons, sempre he admirat a aquestes persones i sempre he tingut curiositat per provar activitats d'aventura com la d'escalar algun cop. I aquest dia va arribar.



Laura Aniento escalant una via de 5è nivell

Un cop plantats a les vies de la Facu de Canyelles, em va començar a entrar un cert nerviosisme. Primer van començar a escalar el Xavi i els nois del seu grup, i jo mentrestant, neguitosa, anava observant què feien i com ho feien: els seus moviments, les seves estratègies, i les emocions que expressaven tant físicament com verbalment. Després l'Anna va començar a escalar; jo la veia força decidida i convençuda del que feia (cal afegir que ella ja havia escalat alguna vegada anteriorment) i seguidament ho va fer el David, que per ser el seu primer cop, jo crec que ho va fer prou bé.

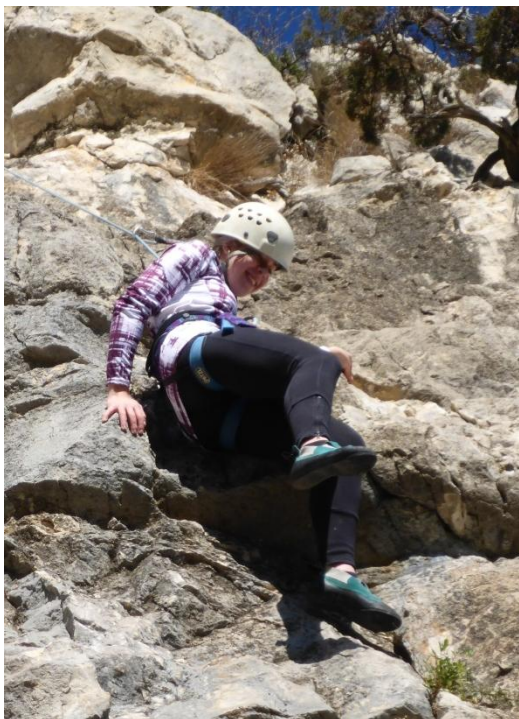
Finalment, va arribar el meu torn. Em vaig equipar com era degut i cap endavant. El primer que vaig pensar just abans de començar va ser que no sabia on hauria de posar els meus peus i les meves mans per escalar. A això, li hem de sumar que a mi sempre m'han fet respecte les altures i jo aquella via la veia molt alta. Però vaig auto-convèncer-me de què era capaç de fer-ho, allò era l'única cosa que necessitava pensar per començar d'una vegada.

I així va ser: sorprenentment, les quatre primeres passes les vaig fer ràpid i decidida, però al cap de poca estona, a mesura que anava pujant la paret, la dificultat començava a augmentar. M'havia d'anar parant a observar per trobar forats



on ficar els meus dits i els meus peus per seguir avançant; per mi aquesta, és una de les coses més complicades de l'escalada. Mentre anava pujant, recordo que el meu nivell de concentració era molt alt i m'oblidava de tot el que estava passant al meu voltant: només pensava en la roca, en mi i, evidentment, en col·locar bé als forats els dits i els peus per no caure. Vaig desconnectar totalment de tot.

Després vaig arribar en un punt de la paret on em vaig quedar saturada: no trobava cap lloc on col·locar els dits i els peus i no sabia com seguir escalant. Per un moment vaig pensar: "ja està, fins aquí he arribat" però ràpidament se'm va esborrar aquesta idea del cap, volia seguir escalant. Vaig comparar-me amb els meus companys i vaig pensar que si tots ells l'havien pogut fer, jo també havia de poder. Però a part d'això, tenia una sensació de voler auto-superar-me i arribar fins a dalt de tot: aquell era el meu repte, el meu objectiu. Així que vaig decidir seguir amb tot.



Laura Ariento moments després de tenir una caiguda

No sé si va ser per precipitació, per falta de concentració en aquell moment o simplement pel cansament que portava acumulant des que vaig començar a escalar la paret, però va succeir el que menys desitjava: la caiguda. Però he de dir que potser va ser un dels millors moments de tota l'escalada, simplement pel cúmul d'emocions que vaig sentir. Evidentment vaig cridar i vaig passar molta por just en el moment que sentia que deixava de tocar la roca, vaig sentir tota l'adrenalina que corria pel meu cos. Però en saber que seguia viva em va envair un sentiment de desfogament i llibertat, com si hagués volat o alguna cosa per l'estil.



També em vaig sentir molt afortunada, no sé si va ser pel fet de seguir viva o per totes les emocions viscudes en un instant; suposo que per totes dues coses. Però necessito remarcar, pels qui encara no s'ho acaben de creure, que l'equipament d'escalada i tot el material és molt segur i que no va hi ha cap problema pel que feia a la seguretat; ho vaig poder comprovar per mi mateixa.

Un cop assumida aquella caiguda, vaig tornar a concentrar-me i més motivada que en cap altre moment, vaig decidir que volia seguir escalant. Amb l'ajuda del Xavi, vaig superar aquell tros que tant em va costar i finalment vaig arribar fins a dalt. Em vaig sentir molt satisfeta per haver-ho aconseguit, el meu esforç va ser recompensat.

L'últim pas era baixar. Prèviament pensava que seria el més fàcil de tots, i potser tècnicament sí que ho era. Però en el moment que havia començar a rapelar, vaig tornar a passar una mica de por, allò impressionava molt! A mesura que anava baixant, cada vegada m'agradava més fer-ho i em sentia més segura. Un cop vaig arribar a baix, em vaig sentir molt feliç i satisfeta de nou, fins i tot volia repetir.

Per acabar, només em queda dir que m'ho vaig passar millor del que esperava, que l'escalada em va sorprendre positivament i que sé que en algun moment o altre, repetiré l'experiència.



CONCLUSIONS

Per acabar amb el nostre treball, hem pogut treure una sèrie de conclusions. Hem aconseguit complir el nostre objectiu que era el d'esbrinar quines emocions es sentien durant la pràctica de l'escalada i les raons que els conduïen al seu inici.

Per començar amb les conclusions, comprovarem la nostra primera hipòtesi: *La pràctica intensa de les activitats d'aventura provoca reaccions emocionals intenses i que aquestes activitats d'aventura, com l'escalada, poden arribar a provocar addicció en algunes persones.*

En un principi pensàvem, com sembla bastant evident, que els esports d'aventura i de risc provocaven a l'individu que les exercia sensacions i emocions molt intenses. El que no sabíem, però, era fins quin punt ho podien arribar a fer i si causaven en alguns individus, casos semblant a l'addicció. Pensàvem que aquestes emocions tant intenses es podien dur a terme per mitjà de neurotransmissors com la dopamina que generen en l'individu una necessitat de seguir fent allò que li produeix aquestes emocions tant intenses. I és del tot cert que es podia observar en varis enquestats que tenien aquesta necessitat de practicar esports de risc amb certa periodicitat per tal de no sentir que els faltava alguna cosa.

Realment, però, quan més vam poder comprovar aquest fenomen és quan nosaltres, de primera mà, vam poder tenir la oportunitat de viure la pràctica d'un esport de risc, en el nostre cas, l'escalada.

Sense tenir cap mena d'hàbit de pràctica de l'esport vam poder observar els motius que podien causar en l'individu aquesta addicció quan el practicava. Es viuen emocions de gran intensitat i són difícils de descriure sinó es viuen de primera mà, ja no només són els nervis que es passen mentre es viu la experiència i la auto-superació que s'exigeix un a sí mateix, sinó que creiem que el fet que pot causar aquesta dependència és la sensació posterior a superar satisfactòriament el repte.

Pel que fa als resultats de l'enquesta, podem dir que la majoria d'escaladors coincidien en que mentre escalaven (fent referència a la pregunta 29 de l'enquesta) sentien, per ordre decreixent en quant a percentatge: satisfacció (81,5%), llibertat (78,8%), felicitat (67,5%) i desconexió (63,6%); i quan finalitzaven la pràctica (fent referència a la pregunta 31), sentien també, en un alt grau, satisfacció (88,7%) i



felicitat (65,6%). És a dir, que durant la pràctica de l'escalada, els enquestats senten emocions molt positives i ganes de seguir endavant. Si aquests tenen alguna caiguda (fent referència a la pregunta 33), és llavors quan senten un cúmul de sensacions molt variades, però predominen emocions com la ràbia (46,4%), els nervis (32,5%) i la frustració (30,5%). Però això no significa que no segueixin mantenint la seva motivació (24,5%) i les ganes d'auto-superar-se podent finalitzar la via (21,9%).

Les emocions en la pràctica esportiva són de més intensitat que en la vida quotidiana perquè la lluita i la intensitat que s'exerceixen en aquesta, genera respostes més intenses de les habituals. Observem a la pregunta 29 de l'enquesta que hi ha moltes més emocions positives que negatives. Això té a veure amb que els escaladors enquestats com ens han respost anteriorment, arribin o no al seu màxim.

El cas de no arribar al seu màxim dona lloc a un alt nivell d'èxit i això provoca que es donin emocions més positives.

Per una banda, l'instint de supervivència el que provoca en els escaladors és una motivació en els moments de risc ja que genera un esforç per sobre de la seva capacitat mitjana per evitar la caiguda. Així doncs, la superació d'aquests perills fa que sentim emocions d'alta intensitat.

El cas de superar una via d'un nivell que en un principi no creies que superaries genera unes emocions molt més intenses que no el fet de superar una via que en un principi ja et suposava fàcil.

El mateix passa si no s'assoleix la via, ja que si es una via d'un nivell superior al que està acostumat l'escalador, al no superar-la, no tindrà la mateixa frustració que sinó supera una via que en un principi no havia de perquè suposar un repte.

Mirant-ho ara des del punt de vista biològic, podríem dir que durant l'escalada, al sotmetre els músculs a uns certs esforços, s'alliberen endorfines, uns neurotransmissors que causen plaer i felicitat. Aquests provoquen un efecte semblant al de les drogues com els opioides i per tant, causen una mena d'addicció i



motivació, ganes de seguir practicant l'escalada per sentir de nou aquestes sensacions de plaer i felicitat.

Al sentir por s'allibera epinefrina, un neurotransmissor que et posa en alerta i controla l'atenció. A més en aquestes situacions de nervis s'allibera adrenalina, que també et prepara el cos en per actuar en situacions de perill. Per això no considerem que aquestes emocions com la por, els nervis i l'estrès siguin negatives sinó que les veiem necessàries per concentrar-te i seguir endavant.

Per tant, podem verificar la nostra primera hipòtesi i concloure que en els esports d'aventura, com l'és l'escalada, s'hi viuen situacions intenses que provoquen emocions intenses, i en el cas de moltes persones, una certa addicció.

A continuació, procedim a verificar la nostra segona hipòtesi: *Els motius pels quals les persones s'inicien en la pràctica de l'escalada són diversos i afecten a diferents aspectes de l'activitat humana. Aquests motius són de tipus: emocional, social, esportiu, saludable i lúdic. Malgrat que pensem que hi ha una preponderància dels aspectes emocionals.*

Per dur-ho a terme, ens hem basat en els índexs d'influència que hem anat calculant per a cadascuna de les preguntes i els índexs d'influència que feien mitjana de les qüestions de cada sector.

El primer que hem pogut comprovar és que, observant els índexs d'influència, totes les opcions han estat marcadades en algun moment o altre per sobre de l'opció 1 (*Gens*). És a dir, que totes les opcions que vam donar per a cada sector, poden influir mínimament en l'inici de la pràctica de l'escalada i així és com comprovem part de la segona hipòtesi: *Els motius pels quals les persones s'inicien en la pràctica de l'escalada són diversos i afecten a diferents aspectes de l'activitat humana. Aquests motius són de tipus: emocional, social, esportiu, saludable i lúdic.* Tot i així, hem vist que en l'apartat *Motius Saludables* hem obtingut una xifra molt baixa (1,7263) que estaria entre l'ordre de *Gens* i *Poc* i que per tant, podríem prescindir d'ell.



Ens hem fixat en que hi ha hagut molta variabilitat d'opinions dins de l'interval [1,5] perquè els índexs segueixen un ordre al voltant del 3 (*Punt mig*). Això s'explica amb el nostre mètode que ha estat el de fer mitjanes aritmètiques amb el conjunt de respostes d'aquell interval. És per això, que els valors màxims no han arribat a 4 (*Bastant*) i pel que fa al valor mínim, deixant de banda l'apartat de *Motius Saludables*, no baixa del 2 (*Poc*).

De tot aquest primer bloc de l'enquesta, podem concloure que els motius de major influència en l'iniciació de l'escalada són, en primer lloc de caràcter lúdic (amb un 3,7848 d'índex d'influència) i en segon, de caràcter emocional (amb un 3,0977 d'índex d'influència). Aquí és on hem pogut comprovar que ens equivocàvem al pensar que hi havia una preponderància en els motius emocionals a l'hora d'iniciar-se en la pràctica.

Per tant, donem per acabat aquest treball amb les següents conclusions:

- 1- La nostra primera hipòtesi és certa i verifiquem que la pràctica intensa de les activitats d'aventura provoca reaccions emocionals intenses i que aquestes activitats d'aventura, com l'escalada, poden arribar a provocar addicció en algunes persones.

- 2- La nostra segona hipòtesi queda verificada pel que fa a la primera part: existeixen motius pels quals les persones s'inicien en la pràctica de l'escalada. Aquests són diversos i afecten a diferents aspectes de l'activitat humana i són de tipus: emocional, social, esportiu, saludable i lúdic. La segona part de la hipòtesi no és certa ja que no hi ha una preponderància pel que fa als aspectes emocionals, sinó que aquesta la trobem en els aspectes lúdics.



BIBLIOGRAFIA

- **LLIBRES:**

SCHÄDLE-SCHARDT, Dr. Walter

Escalar; actitud y aventura: Introducción a los Componentes psicológicos de la escalada

Primera edició

Consejo de Ciento, 245 bis 1º 1ª 08011 Barcelona: Editorial Paidotribo, 1997

LOURENS, Tony

Manual completo de escalada

Primera edició

New Holland Publishers, United Kingdom: Editorial de Vecchi, 2005

HATTINGH, Garth

El manual del escalador

Primera edició

Consejo de Ciento, 245 bis 1º 1ª 08011 Barcelona: Paidotribo, 1998

- **WEBS:**

<https://eflasacenas.wikispaces.com/file/view/Escalada.pdf>

http://www.rocopolis.com/includes/contenidos/iniciacion_profesores_cast.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=e2bW50akfgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=eJzaBWYRzac>

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/neurotransmisores.htm>

http://www.ehowenespanol.com/parte-del-cerebro-controla-emociones-sobre_37298/



http://www.ehowenespanol.com/parte-del-cerebro-procesa-emociones-hechos_185645/

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Emoci%C3%B3>

<http://budismotibetano.net/portal/tesoros-del-dharma-textos-34/enseas-textos-52/242-emociones>

<http://www.budismocaminodeldiamante.org/budismo/el-gran-camino-mahayana/las-emociones-perturbadoras/>

<http://conmigo8.blogspot.com.es/2009/09/las-emociones-segun-la-medicina-china.html>

<http://www.institutoqigong.com/el-qigong/estructura-del-qigong/relacion-organo-emocion>