

TEST PENTRU EVALUAREA CAPACITATILOR PERSONALE IN CATARARE

Luand in considerare **cele mai recente experiente** pe care le-ai avut in catarare, raspunde sincer si rapid la urmatoarele intrebari, incercuind numarul care iti caracterizeaza cel mai bine performanta:

0 - aproape intotdeauna, 1 - foarte des, 2 - in 50 % dintre cazuri, 3 - ocazional, 4 - rareori, 5 - niciodata

1. Felul in care imi folosesc picioarele se deterioreaza atunci cand catararea devine mai dificila

0 1 2 3 4 5

2. Imi obolesc antebrațele și nu mai pot ține prizele chiar și pe trasee care sunt ușoare pentru mine

0 1 2 3 4 5

3. In pasajele dificile am probleme cu folosirea prizelor inalte de picior

0 1 2 3 4 5

4. Devin anxios și încordat atunci când mă apropiez de pașii cheie ai traseului

0 1 2 3 4 5

5. Bicepsul imi obosește înaintea antebrațului.

0 1 2 3 4 5

6. Am dificultati atunci cand trebuie sa folosesc prize mici de mana

0 1 2 3 4 5

7. Ratez succesiuni de miscari pe care le-am invatat si le stiu pe de rost.

0 1 2 3 4 5

8. Trag de timp la inceputul pasajelor dificile și sfarsesc prin a atarna in coarda pentru odihna înainte de a incerca pasajul

0 1 2 3 4 5

9. Ma catar trei sau patru zile la rand

0 1 2 3 4 5

10. Imi tremura picioarele ("trag la masina")

0 1 2 3 4 5

11. Pe pasaje surplombate imi obolesc mainile indiferent cat de mari sunt prizele.

0 1 2 3 4 5

12. Raman fara suflu atunci cand ma catar

0 1 2 3 4 5

13. Imi formulez scuze pentru eventualele caderi, chiar si înainte de a incepe catararea

0 1 2 3 4 5

14. Nu gasesc prizele ascunse din trasee

0 1 2 3 4 5

15. Am dificultati in folosirea prizelor mici de mana, mai ales a celor "scurse"

0 1 2 3 4 5

16. Apuc asigurarea sau coarda in loc sa risc o cadere incercand o miscare dificila de care nu sunt sigur.

0 1 2 3 4 5

17. Intr-o catarare obisnuita, simt ca cea mai mare parte a greutatii corpului este preluata de maini

0 1 2 3 4 5

18. Am dureri musculare dupa o zi de catarare

0 1 2 3 4 5

19. Imi este greu sa ma imaginez catarand cu succes traseul inainte de a incepe catararea

0 1 2 3 4 5

20. Nu reusesc sa ajung la prizele critice de mana pe trasee dificile

0 1 2 3 4 5

21. Pe trasee surplombate sau pe tavane nu reusesc sa-mi impiedic picioarele sa scape si sa penduleze in afara

0 1 2 3 4 5

22. Atunci cand ma catar sunt distras de activitatea de la sol sau ma gandesc daca asiguratorul este atent.

0 1 2 3 4 5

23. Am dificultati in descifrarea succesiunilor de miscari

0 1 2 3 4 5

24. Mi se umfla puternic antebratele in primul traseu al zilei.

0 1 2 3 4 5

25. Ma catar mai greu atunci cand stiu ca sunt privit.

0 1 2 3 4 5

26. Picioarele imi scapa de pe prize pe neasteptate.

0 1 2 3 4 5

27. Simt dureri in zona coatelor atunci cand ma catar mai mult

0 1 2 3 4 5

28. Atunci cand sunt cap de coarda pe un traseu sigur, bine echipat, am dificultati in a ma angaja la limita mea.

0 1 2 3 4 5

29. Nu reusesc sa gasesc pozitii de odihna pe parcursul catararii

0 1 2 3 4 5

30. Prima mea incercare pe un traseu dificil este de obicei mai buna decat a doua sau a treia incercare din ziua respectiva.

0 1 2 3 4 5

Rezultatele testului

Scriscorele pentru fiecare intrebare in tabelul de mai jos, apoi aduna scorurile pe fiecare coloana. Compara intre ele totalurile realizate pentru capacitatile tale mentale, tehnice/tactice si fizice pentru a afla care sunt zonele tale puternice sau slabe. (De asemenea, totalurile ar trebui comparate si cu scorul maxim posibil de 50 de puncte al fiecarei coloane).

<u>Mental</u>	<u>Tehnica si tactica</u>	<u>Nivel fizic</u>
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
18	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
.....
(total)	(total)	(total)

Prin acest test poti identifica unele lipsuri pe care le ai in acest moment. Inceruieste intrebările pentru care ai dat un scor mai mic sau egal cu 3 si concentreaza-te asupra acestor probleme atunci cand iti stabilesti obiectivele antrenamentului.

In urmatoarele doua pagini vei gasi comentarii pentru fiecare intrebare in parte si sfaturi pentru corectarea lipsurilor personale.

Interpretarea rezultatelor

Comentarii si indrumari pentru corectarea punctelor slabe identificate prin fiecare intrebare din test

1. Felul in care imi folosesc picioarele se deterioreaza atunci cand catararea devine mai dificila

Probabil te concentrezi asupra lipsei prizelor bune de mana in loc sa cauti prize pentru picioare. Atunci cand catararea devine dificila, concentreaza-te asupra picioarelor.

2. Imi obolesc antebratele si nu mai pot tine prizele chiar si pe trasee care sunt usoare pentru mine

Probabil stangi prea tare prizele si/sau te cateri prea incet. Pe trasee verticale, slabeste strangerea prizelor si preia cat mai mult din incarcare pe picioare. Pe trasee surplombate catara-te cat mai repede intre doua pozitii de odihna.

3. In pasajele dificile am probleme cu folosirea prizelor inalte de picior

Cauza poate fi lipsa de mobilitate sau slaba dezvoltare a muschilor flexori ai coapsei. Include in antrenament exercitii de mobilitate si izoleaza si exerseaza pe panou ridicari pe prize inalte de picior.

4. Devin anxios si incordat atunci cand ma apropiu de pasii cheie ai traseului

Regularizarea respiratiei poate reduce tensiunea. Respira lent si adanc de cateva ori la inceputul traseului, in punctele de odihna si inaintea pasajului cheie. Mentine o respiratie regulata pe parcursul catararii.

5. Bicepsul imi oboseste inaintea antebratului.

Probabil tii prizele cu bratul indoit (blocaj). De cate ori este posibil, atarna de prize cu mainile intinse, mai ales in pozitii de odihna sau atunci cand asigurii. Ridica-te impingand cu picioarele si nu tragandu-te in maini.

6. Am dificultati atunci cand trebuie sa folosesc prizele mici obligatorii de mana.

Desi o pozitie gresita a corpului poate sa faca prizele mici mai greu de folosit, probabil ai nevoie sa-ti dezvolti forta din degete prin exercitii specifice

7. Ratez succesiuni de miscari pe care le-am invatat si le stiu pe de rost.

Inercarea de a gasi noi succesiuni de miscari in timpul unei tentative de "redpoint" este o greseala frecventa. In general, daca ai descoperit o secventa care functioneaza este bine sa o pastrezi si sa te cateri cu convingerea ca aceea este cea mai buna.

8. Trag de timp la inceputul pasajelor dificile si sfarsesc prin a atarna in coarda pentru odihna inainte de a incerca pasajul

Aceasta este o forma de paralizie mentala datorata analizei excesive. Vizualizeaza doua succesiuni de miscari posibile, alege-o pe cea mai promitatoare si aplic-o. Odata ce te-ai angajat in miscare, catara-te fara sa te razgandesti

9. Ma catar trei sau patru zile la rand

Aceasta practica poate duce la supra-antrenament. Stabileste-ti un program cu doua zile de catarare urmate de una sau doua zile de odihna. Nu uita ca acumularile se produc in timpul adaptarii organismului la efort, in intervalul de odihna.

10. Imi tremura picioarele ("trag la masina")

Acesta este un efect al anxietatii si incordarii. Incalzeste-te temeinic inaintea catararii, concentreaza-te asupra mentinerii unei respiratii regulate in timp ce te cateri si include in programul tau de antrenament exercitii de relaxare.

11. Pe pasaje surplombate imi obolesc mainile indiferent cat de mari sunt prizele.

Probabil ca te cateri prea incet. Catara-te mai repede si dezvolta-ti abilitatea de a gasi si folosi pozitii de odihna eficiente in timpul catararii. Concentreaza-te asupra tehnicii, astfel incat sa te cateri cu un consum minim de energie.

12. Raman fara suflu atunci cand ma catar

Cauzele pot fi tensiunea excesiva, respiratia neregulata (sau blocarea respiratiei in timpul efortului) sau lipsa de conditie fizica aerobica, pentru care poti include in antrenament exercitii aerobice (de preferat alergare)

13. Formulez justificari pentru eventualele cadere, chiar si inainte de a incepe catararea

Convingerile tale pot crea realitatea. Atunci cand crezi ca nu vei reusi sa urci traseul, probabil asa se va intampla. Inainte de catarare vizualizeaza cum urci cu succes traseul pana la top.

14. Nu gasesc prizele ascunse din trasee.

Vederea tunelara este o cauza obisnuita a esecurilor, mai ales in catararea la vedere. Inainte de catarare analizeaza traseul din mai multe unghiuri, iar in timp ce te cateri pastreaza-ti mintea deschisa pentru alte posibilitati.

15. Am dificultati in folosirea prizelor mici de mana, mai ales a celor "scurse"

Pentru aceste prize este esentiala apucarea cu mana deschisa. Cataratorii avansati folosesc adesea aceasta pozitie a mainii, in timp ce incepatorii tind sa o evite. Favorizeaza aceasta pozitie a mainii in timpul antrenamentului de forta.

16. Apuc asigurarea sau coarda in loc sa risc o cadere incercand o miscare dificila de care nu sunt sigur.

Ai nevoie de antrenament mental pentru ca in cazul unei caderi potentiale in siguranta sa te angajezi in miscarea dificila in loc sa renunti. In plus, apucarea frecventa a asigurarii va creea o obisnuinta de care va fi greu sa te debarasezi.

17. Intr-o catarare obisnuita, simt ca cea mai mare parte a greutatii corpului este preluata de maini

Trebuie sa preiei cat mai mult din greutate pe picioare printr-o pozitionare adecvata. Foloseste mai mult timp exersand tehnica de catarare si pozitionarea corecta a corpului.

18. Am dureri musculare dupa o zi de catarare

Cel mai probabil, volumul si intensitatea antrenamentului tau nu sunt adecvate obiectivelor pe care le ai in catarare. Intensifica-ti programul de antrenament si modeleaza-l astfel incat sa se adreseze in mod specific obiectivelor tale.

19. Imi este greu sa ma imaginez catarand cu succes traseul inainte de a incepe catararea

Practica exercitiu de vizualizare. Dezvolta-ti obisnuinta de a catara in minte traseul cel putin de doua ori inainte de a incepe catararea.

20. Nu reusesc sa ajung la prizele critice de mana pe trasee dificile

Aproape intotdeauna exista o solutie tehnica sau o priza intermediara pe care nu ai descoperit-o. Dezvolta-ti tehnica de catarare si constienta spatiala, care te va ajuta sa-ti deschizi mintea pentru posibilitatile pe care ti le ofera stanca din jur.

21. Pe trasee supralombate sau pe tavane nu reusesc sa-mi impiedic picioarele sa scape si sa penduleze in afara

Responsabile pentru asta ar putea fi tehnica slaba de picioare si pozitionarea corpului. De asemenea, ar putea fi vorba despre lipsa de dezvoltare a musculaturii abdominale si a torsului

22. Atunci cand ma catar sunt distras de activitatea de la sol sau ma gandesc daca asiguratorul este atent.

Concentreaza-te asupra rezolvarii problemelor pe care ti le pune catararea. Daca ai nevoie de confirmare ca esti asigurat corect, un simplu "Fii atent !" este suficient.

23. Am dificultati in descifrarea succesiunilor de miscari

Aceasta este o abilitate care vine odata cu experienta. Incearca sa-ti dai seama de succesiunile de miscari inca de la sol, apoi catara-te refuzand indicatiile "binevoitorilor". Invata descoperind singur cele mai bune variante.

24. Mi se umfla puternic antebratele in primul traseu al zilei.

Incalzeste-te inainte de a incepe catararea, apoi urca doua-trei trasee mai usoare, dar cu dificultate progresiva inainte de a te catara pe trasee apropiate de limita ta.

25. Ma catar mai greu atunci cand stiu ca sunt privit.

Presiunea de a te ridica la inaltimea asteptarilor este auto-indusa si poate fi indepartata la fel de usor cum ai creat-o. Descopera-ti adevarata motivatie. Uita de restul lumii si catara-te pentru tine, pentru provocarea si placerea miscarilor.

26. Picioarele imi scapa in mod neasteptat de pe prize

Acorda mai multa atentie tehnicii de picioare timp de cateva saptamani. Observa daca iti pozitionezi cu grija piciorul pe zona cea mai buna a prizei si daca in timpul miscarii piciorul isi pastreaza aceasta pozitie sau se deplaseaza.

27. Simt dureri in zona coatelor atunci cand ma catar mai mult

Durerile pot fi provocate de lipsa de dezvoltare a muschilor antagonisti: tricepsul brahial (opus bicepsului) si muschii extensori ai degetelor (opusi flexorilor din antebrat). Acesti muschi pot fi antrenati prin exercitii specifice cu greutati.

28. Atunci cand sunt cap de coarda pe un traseu sigur, bine echipat, am dificultati in a ma angaja la limita mea.

Aceasta este o problema mentala care se poate rezolva impingandu-te progresiv, putin cate putin, in afara zonei tale de confort. Incepi un program de antrenament pentru dezvoltarea capacitatilor mentale pentru catarare.

29. Nu reusesc sa gasesc pozitii de odihna pe parcursul catararii

Aceasta abilitate vine odata cu experienta, dar poti exersa in mod creativ pe trasee usoare (aflate in zone cat mai diferite) gasirea de pozitii de odihna cat mai variate

30. Prima mea incercare pe un traseu dificil este de obicei mai buna decat a doua sau a treia incercare din ziua respectiva.

Aceasta se datoreaza cel mai probabil lipsei de rezistenta sau de anduranta, care ar trebui antrenate prin exercitii specifice.