

La escalada deportiva en la Educación Física escolar.

Nonini, Facundo¹

Saikin, David Leandro²

Resumen

El objetivo de este trabajo es mostrar de qué se trata la escalada deportiva, dar a conocer entre los profesionales de la educación física esta práctica que ofrece muchas posibilidades interesantes de trabajo con niños y adolescentes fuera y dentro de la escuela, y que ofrece muchas alternativas de práctica en diversos contextos.

Podríamos dividir el presente trabajo en cinco secciones:

Primero una introducción a la práctica de la escalada deportiva. Una breve reseña histórica, su evolución hasta nuestros días, la práctica en roca, la práctica en muros artificiales (palestras), las competencias, etc.

Luego, en segundo lugar, se describen las características del esfuerzo en la escalada, los factores que determinan la dificultad y los aspectos condicionantes del rendimiento.

Una tercera sección corresponde a la descripción y análisis del potencial educativo de la escalada deportiva y a sus aportes pedagógicos desde la Educación Física.

En cuarto lugar, se hace referencia a distintas experiencias que llevan la práctica de la escalada al nivel educativo. Se analizan fundamentalmente tres experiencias de acuerdo a sus alcances, su organización y su complejidad. Primero una experiencia en Alemania, en la región de Baviera; luego la que actualmente se está llevando adelante en la provincia de Ushuaia, con muy

¹ Departamento de Educación Física.
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE).
Universidad Nacional de la Plata (UNLP).

² Departamento de Educación Física.
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE).
Universidad Nacional de la Plata (UNLP).

buenos resultados y por último una experiencia realizada en una institución de San Martín de los Andes.

Y la quinta sección trata sobre las propias experiencias de los autores del trabajo en la enseñanza de la escalada deportiva con niños y adolescentes.

Concluye con las reflexiones acerca de la práctica de la escalada con niños y sobre las posibilidades y dificultades de abordar proyectos de distintas características que pretendan llevar este deporte a las instituciones educativas.

El objetivo de este trabajo es mostrar de qué se trata la escalada deportiva, dar a conocer entre los profesionales de la educación física esta práctica que ofrece muchas posibilidades interesantes de trabajo con niños y adolescentes fuera y dentro de la escuela, y que ofrece muchas alternativas de práctica en diversos contextos.

Se pretende analizar y reflexionar sobre el potencial educativo de la escalada deportiva, practica corporal que crece cada vez más en nuestro país y en el mundo, y revisar distintas experiencias educativas que incluyen a la escalada en su proyecto de enseñanza, en contextos muy diferentes pero con un objetivo común.

Y finalmente se procura reflexionar sobre las posibilidades y dificultades de abordar proyectos de distintas características que pretendan llevar este deporte a las instituciones educativas.

Una revisión histórica

Hacia finales del siglo XIII nace en Europa el interés por la exploración y ascensión de las cumbres alpinas, que luego se trasladaría a las distintas cordilleras del mundo.

Aunque no hay un consenso general sobre la consideración de una fecha como punto de partida del montañismo, suele considerarse la ascensión de Jaques Balmat junto con Dr. Paccard al Mont Blanc, en 1786 como tal.

Se puede decir que de aquí en adelante, el montañismo se convierte en un fenómeno cultural o social; se constituye en una práctica con una lógica, un sentido y una ética propia.

En un principio el desafío se encuentra en alcanzar el punto más alto de los distintos picos. Luego, a medida que las cumbres eran alcanzadas, se plantea el reto de ascender las mismas montañas por rutas cada vez más difíciles. Se comenzó a buscar entonces la máxima dificultad: la pared más larga, la más vertical, la más peligrosa...

Luego, con el avance de las técnicas y de la tecnología, los límites de lo considerado hasta ese entonces momento imposible, se van desplazando. Este es un fenómeno que continúa en el presente y seguramente continúe sucediendo en el futuro...es el "progreso".

En 1926, Willi Welzebach propone la creación de una escala de dificultad de escalada en roca. Luego se crearían otras escalas en distintas regiones, todas con el fin de cuantificar, clasificar y comparar las distintas vías de escalada.

Hacia la segunda mitad del siglo XX, las cumbres más altas del planeta habían sido alcanzadas y continuó la búsqueda de las ascensiones más extremas en las montañas más emblemáticas. Pero esta evolución en búsqueda de los límites de la dificultad en la escalada tenía una limitación: escalar al límite de la dificultad técnica implicaba también escalar al límite entre la vida y la muerte, debido a lo rústico y rudimentario de los elementos de seguridad utilizados.

Es en la década del 70' cuando hay una "revolución" en la tecnología de los materiales y equipo de protección. Y es en ese contexto donde surge, en Alemania la escalada deportiva. Esta es una expresión de la escalada libre, en la que a diferencia de la escalada artificial, no se utilizan elementos como medio de progresión; sólo se utilizan elementos de seguridad. Se progresa con el propio cuerpo. Aquí no se persigue una cumbre, lo importante es lograr encadenar los movimientos para superar una vía en una pared de roca; se busca superar las máximas dificultades físicas y técnicas que ofrecen las vías.

A principios de los 90' surgen las competencias en muros artificiales (palestras o rocódromos), que se multiplican a partir de entonces como centros de aprendizaje, práctica y entrenamiento.

Aclarando conceptos

El montañismo es la práctica que consiste en ascender montañas. Esto puede implicar escalar en hielo, en roca, atravesar glaciares. La escalada en roca clásica o tradicional puede diferenciarse en artificial o en libre según el modo de progresión. En la primera el escalador progresa a partir del material que coloca en la pared, se va colgando y utiliza estribos. En la segunda se escala con el propio cuerpo aprovechando los agarres y apoyos naturales que ofrece la roca; los seguros que se colocan para proteger una posible caída son móviles y se colocan en grietas y fisuras (empotradores: friends, stoppers, etc.).

La escalada deportiva

La escalada deportiva se practica en roca (en el medio natural) y en muros artificiales o palestras donde la práctica se denomina: “indoor”.

El objetivo de todo escalador deportivo es superarse a sí mismo, superar los propios límites en relación a la dificultad que supone escalar una determinada vía en una pared de roca o en un muro artificial.

El desafío consiste básicamente en alcanzar el punto más alto de la vía (“top”), desde el suelo, sin caídas intermedias y sin la ayuda de los elementos de seguridad, como los anclajes, la cuerda, etc. Estos se utilizan sólo para proteger la posible caída. Es válida únicamente la utilización del calzado específico (pédulas o pies de gato) y de carbonato de magnesio (para reducir el sudor de las manos) como facilitadores para la escalada.

Los anclajes fijos en la pared, que determinan la línea de ascensión, ofrecen gran seguridad. Así, realizando adecuadamente las maniobras de seguridad pertinentes, se minimizan los riesgos y el escalador puede concentrarse de lleno en la ejecución y encadenamiento de los movimientos.

Como mencionamos anteriormente, pueden diferenciarse distintas modalidades de práctica. Existe por un lado la práctica en roca y por otro la práctica indoor. Aunque esta es generalmente una forma de entrenar para la escalada en roca, hay escaladores que se dedican exclusivamente a la práctica indoor y entrenan sólo para las competencias.

Las competencias constan de tres modalidades:

-Dificultad

-Boulder

-Velocidad

La modalidad de dificultad se trata de la superación de determinadas vías, en las que se cuenta el puntaje en base al punto más alto alcanzado hasta caer o encadenar. Se utiliza arnés, cuerda, asegurador, etc.

La modalidad de Boulder (bloque en español) consiste en resolver distintos recorridos, más cortos, de gran dificultad física y técnica, que no superan los cinco metros de altura y en donde se protege la caída con colchones. El criterio de puntuación es básicamente el mismo que en la modalidad dificultad: el que encadena o llega más lejos suma mayor puntaje.

La modalidad de velocidad es semejante a una competencia de velocidad en atletismo, solo que vertical. Se trata de dos vías idénticas para dos escaladores, que escalan asegurados con la cuerda desde arriba (top-rope). Las vías están estandarizadas, lo que permite a los competidores entrenar en el mismo medio en el que competirán y se elimina así la incertidumbre de la escalada a vista. Quien asciende más rápido gana. La dificultad se incrementa de acuerdo a la fase de la competencia.

En la escalada en roca, se escalan vías (con cuerda, arnés, asegurador, mosquetones, etc.) en donde se puede asegurar de "top-rope" (con la cuerda pasada desde arriba) o equipando (pasando la cuerda por los seguros intermedios) y boulders, en donde se protege la caída con colchones portátiles llamados crash-pads.

La dificultad, el esfuerzo y el rendimiento en la escalada deportiva.

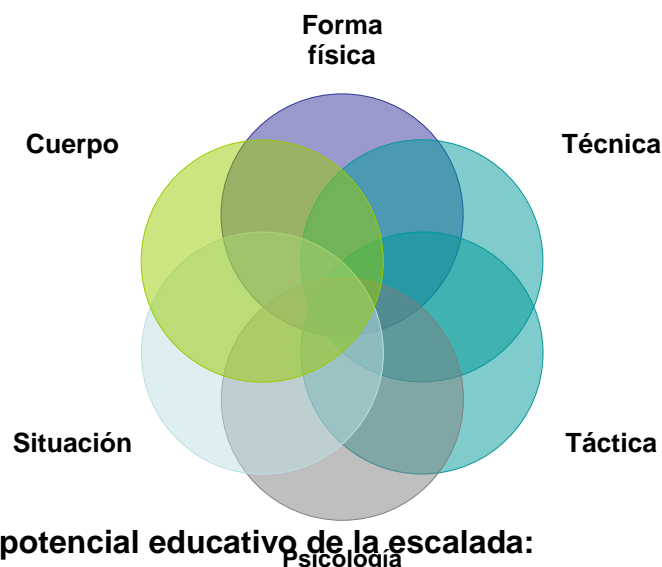
La dificultad en la escalada depende del largo del recorrido, de la inclinación y de la cantidad, calidad y disposición de las presas (agarres y apoyos), que condicionan los movimientos.

El esfuerzo puede caracterizarse, de acuerdo con J. M. Miranda como contracciones alternadas isométricas, intermitentes de los músculos flexores de los dedos, que son los que mantienen el cuerpo sobre los distintos agarres en la pared; y la ejecución de los movimientos para progresar por parte de la musculatura trepadora de los brazos, la espalda y las piernas, sobre los puntos de apoyo (agarres de manos y pies).

El rendimiento en la escalada deportiva está atravesado por un conjunto de factores y variables que entran en juego y responden a diferentes órdenes de análisis. En este sentido, Goddard y Newman sostienen una perspectiva multifactorial para comprender el rendimiento en la escalada que se expresa en el siguiente cuadro:



Así lo hace también Stefan Winter en "Escalada deportiva con niños y adolescentes":



En cuanto al potencial educativo de la escalada:

La escalada deportiva como práctica corporal posee características específicas a partir de las cuales es posible pensar en el diseño de actividades que correspondan con muchos de los contenidos relevantes a trabajar en edades escolares. Es por ello que sostenemos que la escalada deportiva tiene un potencial educativo que trasciende lo meramente motriz, para llegar a

trabajar sobre otros planos en la educación. En este sentido creemos que la construcción de nuevas habilidades debe ir más allá de la capacidad de superar medios verticales de diferentes dificultades y características, siendo indispensable el trabajo sobre las habilidades socio-afectivas, cognitivas y morales que forman parte de cualquier situación educativa.

Desde cierta mirada simplista de las prácticas corporales podríamos decir que la escalada deportiva es una actividad que fomenta la confianza en uno mismo, la auto superación, la cooperación y el compañerismo, el cuidado del otro y de uno mismo, el respeto del medio natural y otro montón de cualidades que le son asignadas como si la práctica implicara de manera inherente el trabajo de todas estas habilidades. Esta perspectiva que entiende que al seleccionar ciertas prácticas y no otras se profundizaría casi mágicamente sobre la enseñanza de ciertos contenidos, atribuye un lugar central a la actividad sin tener en cuenta las características particulares de cada sujeto y de cada grupo dejando en un segundo plano la intervención del docente y las estrategias de las que se vale para que el contenido seleccionado sea trabajado de forma positiva en la situación en la que se lleva a cabo.

Desde nuestra perspectiva hablamos de las potencialidades que ofrece la escalada deportiva al entender que no existe práctica alguna que tenga aparejado necesariamente el abordaje de ciertas cualidades en los sujetos. Va a adquirir para nosotros un lugar central el sentido que el docente busque darle a su práctica, ya que es este sentido el que atribuye cierta lógica a las actividades y no otra, concentrándose y resaltando ciertos aspectos por medio de sus intervenciones. Necesario resulta en este punto aclarar que si bien muchas veces la intencionalidad que tiñe a las prácticas va a ser la que caracterice el tipo de aprendizajes que se buscará poner en juego, no se debe suponer que los niños signifiquen las actividades propuestas de la manera esperada. Sin embargo insistimos en que será esta interacción entre las propuestas y formas de intervención que utiliza el docente y los procesos mediante los cuales el alumno signifique esa actividad, la que determinará las posibilidades de trabajar los contenidos especulados.

Al entender de esta manera el relativo valor educativo que puedan llegar a tener las prácticas corporales, particularmente creemos que la escalada deportiva tiene un gran potencial en cuanto a en la formación de sujetos capaces de utilizar positivamente sus habilidades para resolver problemas que impliquen un desafío tanto en el plano motriz como en el afectivo y cognitivo. Bajo esta óptica también creemos que es fundamental transmitir la satisfacción por una particular forma de disfrutar de esta modalidad, en donde entran en juego cuestiones completamente arbitrarias en relación a la ideología del docente y su forma personal de entender la práctica.

A forma de breve exposición de las potencialidades educativas que tiene la escalada deportiva en niños de edades escolares podríamos explicar que estas alcanzan diferentes planos:

- plano socio-afectivo,
- plano cognitivo,
- plano motriz,
- plano moral.

Cualidades socio-afectivas:

- Reconocimiento y valoración de mis propias capacidades y habilidades. Respeto por las de los demás.
- Actitud para enfrentar desafíos. Búsqueda de la auto superación.
- Posicionamiento frente a la frustración.
- Disfrute de la actividad.
- Asegurar al compañero. Cuidado del otro y de uno mismo.

Cualidades cognitivas:

- Proyección del propio cuerpo y anticipación de los movimientos.
- Lateralidad.
- Memoria motriz.
- Reconocimiento de diferentes posturas en diversos planos.
- Reconocimiento de la eficiencia de los movimientos en relación al gasto de energía.

- Percepción global y segmentaria del cuerpo en situaciones de inestabilidad.
- Asimilación de un esquema corporal dinámico.
- Memoria motriz.
- Plasticidad de los movimientos. Adaptación a las cualidades particulares de recorrido.
- Táctica y plan de ejecución.

Cualidades motrices:

- Coordinación dinámico-general.
- Fuerza velocidad, fuerza máxima y fuerza resistencia.
- Flexibilidad activa y pasiva.
- Equilibrio estático y dinámico.

Cualidades morales:

- Respeto por el medio natural.

Otro aspecto que creemos necesario valorar es la motivación que para los niños implica la escalada en tanto actividad que en muchos casos se presenta como poco habitual o desconocida. La importancia que tiene el aspecto motivacional de las actividades, es desde nuestro punto de vista un elemento central que debe ser considerado. La motivación y el interés que los niños manifiesten por una práctica determinada, tiene una relación directa con la calidad de las significaciones que los niños construirán sobre los conocimientos y habilidades trabajadas. Resulta necesario aclarar aquí que si bien las características de la práctica tienen un lugar central en la motivación, va a ser siempre la intervención del docente la que determine que estos elementos sean utilizados para potenciar el aprendizaje. Podríamos enumerar ciertos elementos de la escalada deportiva que creemos son claves en la motivación que puedan generar en los niños:

- Descubrimiento y adaptación a un medio nuevo.
- Nuevas formas de movimiento.

- Excitación por la incertidumbre en los movimientos y ante la posible caída.
- Autosuperación frente al desafío.

Experiencias concretas que llevan la escalada deportiva a la escuela.

En este trabajo se analizan tres experiencias distintas que llevan la práctica de la escalada al ámbito educativo, cada una de ellas con distintos alcances y complejidad.

En muchos países alpinos, con gran tradición en el mundo del montañismo como Austria y Francia, la escalada forma parte del currículo y es enseñado en todos los niveles formativos, tanto en el contexto de la educación formal y no formal.

Indudablemente la escalada brinda experiencias muy enriquecedoras en aspectos corporales, psicológicos y sociales. Y este potencial ha sido valorado y utilizado en el proceso de formación integral de los niños y jóvenes en los países mencionados y en otros lugares.

Alemania es uno de los países que llevado a la práctica un proyecto serio de implementación de la escalada deportiva como asignatura optativa en las escuelas. Más precisamente, en la región de Baviera, nació la propuesta desde el Departamento de Educación Física del Instituto Luitpold de Munich, que tuvo el apoyo del Club Alpino Alemán.

Para entender la propuesta se debe mencionar que el horario obligatorio de clases del sistema educativo alemán de educación secundaria y bachillerato acaba a la una de la tarde. A partir de ese momento, el alumno debe elegir actividades formativas, culturales, artísticas y/o deportivas de entre la oferta de la institución, que figurarán posteriormente en su currículum de estudiante. La escalada está incluida en Baviera como propuesta de promoción deportiva dentro del “deporte después de la una”.

La escalada deportiva es una de las propuestas a elegir entre 57 deportes, tanto individuales como de equipo.

La escalada deportiva escolar se imparte en un total de 87 centros educativos, encontrándose en séptimo lugar, junto con el hándbol en cuanto a las prácticas más solicitadas.

Tienen un sistema de competencias organizado inter escolar a nivel nacional. Entre 2002 y 2003 el total de jóvenes participantes asciende a 122.386.

Para la aprobación del proyecto, se debieron considerar los siguientes aspectos fundamentales: la formación específica del profesorado, la construcción, gestión y cuidado de la superficie escalable, la adquisición del material específico necesario, etc.

El Club Alpino Alemán se encargo de la capacitación de los profesionales en Educación Física. De la construcción de los muros de escalada y adquisición del material específico, se conto con el aporte de capital por parte de instituciones gubernamentales y de empresas privadas.

Un proyecto distinto pero con un gran alcance, adaptado a las posibilidades en nuestro país se lleva adelante en la ciudad de Ushuaia, en Tierra del Fuego, donde la iniciativa nació de un Profesor en Educación Física junto con otra gente dedicada a la práctica de este deporte. Junto con el Club Andino Ushuaia, la institución de la cual forman parte activa, lograron implementar la práctica de la escalada deportiva en el nivel inicial, dentro del marco de las clases de educación física. Se planteó un proyecto serio a las autoridades pertinentes y se logro la aprobación y el financiamiento del proyecto.

Se trata de la construcción de palestras pequeñas, generalmente de mayor desarrollo lateral que vertical, de baja altura. Se enfoca la práctica al desarrollo de la habilidad de trepar y de todas sus implicancias dentro del los propósitos de la clase de educación física. Se reducen así los costos, los riesgos y se puede brindar a los niños la posibilidad de aprender a trepar y experimentar la escalada.

Además dentro del programa de promoción y desarrollo de los deportes regionales de la coordinación de Educación Física, se realizan salidas de escalada a la palestra del Club Andino Ushuaia junto con niños y jóvenes de

las escuelas. Es un trabajo conjunto entre la Municipalidad, el Club Andino, Desarrollo Social e IN.FUE.TUR.

Otra experiencia con características, alcances y objetivos muy diferentes a las experiencias mencionadas anteriormente es la de Puente Blanco. Este es un paraje de la comunidad mapuche que se encuentra en las cercanías de San Martín de los Andes y tiene una escuela rural. En las clases de Educación Física se le da gran importancia a las actividades en el entorno natural propio. Dentro de esta lógica, y a partir de la iniciativa el cuerpo docente de la institución, se han llevado a cabo algunas salidas de escalada con los alumnos a la roca natural del lugar. Es importante destacar que estas salidas se encuentran fuera del marco de un proyecto oficial de las escuelas en donde se reciba apoyo de las instituciones gubernamentales.

Nuestra experiencia personal en la enseñanza de la escalada deportiva con niños y jóvenes dentro de la Escuela de Escalada para Niños del Rocódromo, la Colonia de verano del Club Andino Lago Argentino (El Calafate) y la Escuela de Montaña del Club Lacar (S. M. de los Andes) nos motiva a intentar desarrollar esta práctica, a darla a conocer entre los profesionales en Educación Física y a intentar en el futuro poder emprender proyectos como los analizados en este trabajo. Podemos resaltar la motivación de los chicos por escalar, el valor de la responsabilidad con la que aprenden a cuidarse a ellos mismos y a los compañeros durante la práctica y la conducta de auto superación en relación a los límites, a los temores, etc. que desarrollan.

Conclusiones:

Luego de comentar las diferentes experiencias, podríamos desarrollar un análisis comparativo desde la óptica de las políticas deportivas en donde cada una de ellas aparece con distintas características tanto en su conformación como en su puesta en práctica. Con esto nos queremos referir a que en cada uno de los casos los actores implicados fueron diferentes y cumplieron roles disimiles. De esta manera, vemos que si bien tanto en la experiencia de Puente

Blanco como en la de Ushuaia parten de una iniciativa particular y de la voluntad de personas de cierta afinidad con la actividad, en el primer caso no tuvo mayores alcances más allá de algunas salidas esporádicas de escalada con una institución educativa de bajos recursos, mientras que en la segunda se buscó darle a esta iniciativa una proyección más profunda y se desarrolló un proyecto que fue elevado a una institución oficial en donde al ser aprobado se formalizó el papel asignado a cada una de las partes (los fondos municipales, las responsabilidades de las instituciones educativas, el papel de los docentes, etc.).

Por otro lado, el caso de la escuela de escalada infantil del Rocódromo nace con la intencionalidad de difundir la práctica y fomentarla en edades tempranas comprendiendo su potencialidad. Sin embargo es necesario mencionar que dicha experiencia no se encuentra dentro del marco de una política deportiva, sino que se encuentra en el contexto de un complejo deportivo con intereses de lucro.

La escuela de montaña del club Lacar en San Martín de los Andes, al igual que en el Rocódromo se inserta en la iniciativa de una parte de un club, es decir, de una iniciativa del sector privado. En este caso al igual que en el anterior, no hay una participación concreta de la sociedad civil ni del gobierno municipal o provincial para la puesta en marcha del proyecto.

En el caso de Baviera, no son las instituciones estatales las que presentan la iniciativa de incluir a la escalada como contenido de la curricular escolar, sino que parte de un trabajo cooperativo entre instituciones de formación docente conjuntamente con instituciones de la sociedad civil (instituciones deportivas, club alpino alemán), quienes presionan sobre las instituciones públicas para que se implemente un programa regional que luego se trasladaría al resto del territorio. De esta manera a partir de la aprobación del proyecto presentado a las instituciones oficiales, se organiza un programa en donde la escalada aparece en la educación formal y no formal y a su vez se desarrollan programas de formación docente en relación a las necesidades del proyecto. En este caso, son las instituciones oficiales las que impulsan y organizan a través de políticas deportivas la conducción del proyecto. Sin embargo, es

importante mencionar que la iniciativa parte desde el seno de la sociedad civil y de sus instituciones.

Es posible ver como en cada caso las experiencias se dan de formas dispares e implican actores diferentes. Lo importante, aquí es mencionar que si bien el apoyo oficial optimiza las condiciones en las que se puede llevar a cabo un programa de escalada (ya sea escolar o extraescolar), también se puede dar en el marco de un proyecto institucional ya que las condiciones de posibilidad no son realmente complejas como lo demuestran las experiencias de Ushuaia.