

## Filosofía de trabajo

### Escuela

La principal finalidad de nuestra escuela de escalada es la formación del escalador de manera integral, considerando la escalada un deporte amplio que abarca, además de todos los aspectos psíquicos, físicos y deportivos, otros de vital importancia implícitos en la cultura montañera.

Los fundamentos de la escuela son los que siguen:

1. Disfrute del medio en el que se desarrolla la escalada, el entorno natural y los lugares de entrenamiento, y el respeto hacia ellos. Practicando nuestro deporte en ambos medios (roca natural y rocódromos).
2. Práctica multilateral de contenidos y la no especialización temprana, considerando todo el abanico de estilos de escalada en el proceso formativo.
3. Los aprendizajes relativos a la seguridad, las maniobras y el manejo de material necesario para desarrollar las distintas actividades de escalada con garantías saludables.
4. El desarrollo de los aprendizajes técnicos necesarios para el desempeño de los diferentes estilos de escalada.
5. El aprendizaje basado en el movimiento como pilar principal, considerando sus implicaciones físicas y psíquicas.
6. La consideración de los aspectos sociales y lúdicos en la metodología del entrenamiento y aprendizaje de la propia escuela.
7. La presencia de aspectos actitudinales en el desarrollo de los aprendizajes y en la metodología de la escuela de escalada, siendo éstos los contenidos a priorizar en nuestro modelo formativo, sobre todo en las primeras etapas: compañerismo, socialización, respeto al medio, etc.

### Escalador/a:

El objeto central es la formación de escaladores y escaladoras de manera integral, conocedores de la realidad y amplitud de su deporte y estilos, practicantes de todas sus técnicas al menos en sus primeras etapas formativas.

Deportistas que sepan valorar la importancia de la tradición de la escalada, su diversidad, las peculiaridades de sus diferentes formas y sus lugares de práctica y el respeto al medio en el que se desarrollan.

## Metodología

### Introducción: el aprendizaje motor.

#### Definición de aprendizaje motor.

Podemos resumir el aprendizaje motor como la adquisición de nuevas habilidades motrices para el cumplimiento de determinados objetivos.

## Principios del aprendizaje motor.

### Refuerzo

Para la adquisición de una habilidad, el escalador y la escaladora deben concebir una idea correcta de ella y compararla con su ejecución. Si ciertos patrones que pueden llevarnos al éxito en la tarea no se ven recompensados, el sujeto tenderá a descartarlos. Es necesario recompensar de alguna manera los esquemas correctos.

Hay diversas formas de evitar que el escalador caída en la sensación de frustración o tienda a desviarse hacia ciertos vicios negativos en su movimiento, tales como son la retroalimentación positiva (feedback positivo), la progresividad en el desarrollo de la tarea (permitiendo la consecución de objetivos a corto plazo), el establecimiento de recompensas, desviar la atención al proceso y no al fin, disfrutar de una forma natural y jugada, o no crear estrés excesivo en las pautas de aprendizaje.

### Retención

La adquisición de una habilidad no puede darse por concluida hasta que el sujeto no puede repetirla de forma precisa a lo largo del tiempo, es decir, hasta que está integrada y automatizada. Para ello será necesario repetir la habilidad, tanto en la sesión como a lo largo del tiempo y en diferentes contextos dentro de la programación, para comprobar que no se olvida.

### Transferencia

Las habilidades que se adquieren en el proceso de aprendizaje nunca son totalmente nuevas, salvo en fases muy tempranas. Se utilizan en parte habilidades ya adquiridas en situaciones diferentes que se tendrán que unir a los esquemas nuevos.

Todo esto pone de manifiesto la importancia de realizar una buena programación educativa a largo plazo, en la que las habilidades básicas deben estar bien integradas, antes de continuar con habilidades más complejas.

## Clases de aprendizaje motor.

### Por imitación

Un mecanismo natural de aprendizaje dentro del grupo social. Cualquier individuo que no tenga conocimientos sobre una nueva práctica deportiva, sin información previa, puede desarrollar ciertos patrones observando la conducta de otros practicantes e intentando reproducirlos. Por lo tanto, la enseñanza de habilidades motrices se verá muy reforzado a través de la demostración, teniendo en cuenta que está es más adecuada cuando se realiza por un igual.

### Por transmisión de información

Este aprendizaje se basa en seguir las instrucciones y explicaciones técnicas del formador o de la formadora. Es una forma sencilla de recibir información, pero puede resultar abstracta en un principio, hasta entender bien la actividad que estamos desarrollando. No se recomienda abusar de métodos de enseñanza que se basen en este aprendizaje en las primeras fases o en edades tempranas.

## Por descubrimiento

Es la forma de aprendizaje más relacionada con el principio de transferencia. A partir de las habilidades que ya posee el sujeto, desarrolla otras nuevas de forma natural por asociación, generando nuevos patrones que dan respuesta a los nuevos estímulos o situaciones a resolver, y descubriéndolas por sí mismo.

## Factores individuales en el aprendizaje motor

### Maduración

Con este término nos referimos a la fase de desarrollo en la que se encuentra el sistema nervioso, que determina el nivel de la habilidad que se pueda desarrollar y la velocidad con la que se adquiere. Numerosos autores contraindican una iniciación o especialización prematura, pues puede hacer la práctica más dura y frustrante para el niño, y producir un estancamiento en el desarrollo posterior. Más adelante analizaremos las distintas fases de desarrollo en relación a las habilidades motrices básicas, para determinar lo que se denominan periodos críticos u ópticos para su trabajo. Debemos actuar siempre en la zona de desarrollo próxima del alumno y de la alumna.

### Crecimiento

Entendido como la diferencia de desarrollo físico que puede darse entre individuos de una misma edad. Debemos contemplar la necesidad de adaptarnos a los cambios que se producen en las etapas más tempranas.

### Cualidades innatas

No todos los sujetos tienen la misma capacidad para desarrollar habilidades. Es obligación del formador o de la formadora detectar tanto los potenciales como las carencias o dificultades y adaptar la actividad a las necesidades de cada individuo. En etapas tempranas, especialmente en edad infantil y en las etapas escolares, se darán grandes diferencias. Esto no debe desembocar ni en una especialización precoz (anticipada a la programación) ni en un abandono de la actividad.

### Condición física

Una condición física ideal incide positivamente en el desarrollo de las destrezas motrices, retrasa el cansancio y permite un mayor número de repeticiones. También permite una mejor recuperación y disminuye el riesgo de lesiones.

### Aprendizajes previos

Como ya hemos mencionado, el aprendizaje de nuevas habilidades es secuencial y requiere de una serie de automatismos y actos reflejos adquiridos con anterioridad. Por tanto, en las primeras etapas de adaptación a la actividad y en las fases tempranas de desarrollo debemos centrarnos en fijar las habilidades básicas y dar un amplio repertorio de situaciones de práctica que nos sirvan como referencia.

### Motivación

La motivación es el motor que mantiene la conducta y permite continuar con la progresión, ya que el aprendizaje motor requiere esfuerzo, constancia y repetición. Se deben buscar objetivos que permitan mantener la voluntad por la práctica y que



aporten satisfacción a corto, medio y largo plazo, asó como adaptar nuestra conducta como formadores a las necesidades volitivas de cada individuo.

### Autonomía

La autonomía es el principio fundamental en relación al nivel de significatividad del aprendizaje pretendido, y debe también ser objeto de trabajo en sí mismo.

A efectos prácticos es muy importante que tengamos en cuenta estos factores a la hora de analizar, especialmente, las dificultades para el aprendizaje que pueda mostrar un alumno. Si, por ejemplo, centramos nuestras acciones en un refuerzo del alumno a través de un feedback positivo de carácter genérico para potenciar su motivación, y existe una limitación por diferencia de crecimiento, estaremos animando al alumno a chocar una y otra vez con una situación en principio imposible, y por tanto conduciéndole hacia la frustración.

No obstante, si desde un primer momento localizamos correctamente esta diferenciación individual, podremos corregirla de una manera adecuada, haciendo adaptaciones correctas en la tarea (poner un pie extra, permitirle una presa de rebote...) o reforzando otras características en las que destaque.

### Fases según nivel de desarrollo

#### Etapa infantil (0-6 años)

En principio es una edad muy temprana para la iniciación deportiva. Pero conocer esta etapa nos permitirá evaluar la maduración del niño o de la niña.

Estadio I (0-2 años): ejecuciones simétricas de miembros superiores e inferiores. Aprendizaje por reproducción a través del mimetismo. Incapacidad para realizar estructuras mentales previas.

Estadio II (2-3 años): capacidad de realizar acciones bilaterales. El modo de reproducción es la copia, que a diferencia del mimetismo, conlleva una mayor precisión, identificando el objeto y la dirección de la acción.

Estadio III (3-5 años): aumento del autocontrol y comienzo del desarrollo de la imagen mental, sobrepasando las percepciones recibidas. El modo de reproducción es la representación inmediata, que refuerza a la copia gracias a ese uso de la imagen pero que aún no se mantiene en el tiempo.

#### Etapa escolar (6-12 años)

Estadio IV (5-8 años): capacidad de trabajo fuera del plano frontal, al tomar conciencia y proyección de las partes laterales y posterior. Es capaz de abstraer su imagen corporal en relación con el entorno, mejorando notablemente la representación espacial. En cuanto al modelo de comportamiento psicomotriz, la reproducción se produce por imitación diferida, ya que el niño y la niña es capaz de recordar, a través de una representación mental duradera, el patrón a seguir y reproducir el gesto sin necesidad de hacer una imitación simultánea. Gracias a la imitación diferida, podemos empezar a introducirles trabajo de visualización, en el que tengan que elegir qué gesto técnico van a utilizar. Pueden leer un determinado paso e imaginarse realizándolo.



También podemos realizar una demostración técnica sin la necesidad de que haya una ejecución inmediata para recordar el patrón.

Estadio V (>8 años): la toma de conciencia de sí mismo evoluciona hacia sensaciones más íntimas e introspectivas. Además, aparece la coordinación de forma plena, lo que le permite tener más control sobre el entorno general. Se produce una mejora en el ajuste postural basado en la memorización de patrones motrices, por lo que la conducta motriz se va enriqueciendo. El nivel de reproducción llega a la imitación mediata, en la que el niño es capaz de memorizar gran cantidad de movimientos y realizarlos casi en el mismo orden, y además, memorizarlos y reproducirlos con un mínimo error, creando nuevas alternativas a partir de ellos. Por tanto, a esta edad ya podríamos trabajar con un “flash” más largo (travesías o vías) o explicaciones de manejo de material más complejas (maniobra de paso de cuerda por el descuelgue) en las que tienen que memorizar varios pasos consecutivos.

El crecimiento en esta etapa se ralentiza, lo cual facilita la mejora de sus habilidades en general, pero no se debe exigir gran potencia, ni un cálculo preciso de la velocidad y la distancia.

En esta etapa destacan las siguientes características:

- Mayor estabilidad y control corporal.
- Mejor adaptación del gesto a las necesidades del entorno.
- Capacidad de realizar actividades físicas grupales (mejora de la autoconcepción y capacidad para entender y seguir pautas y normal).
- Mejora de las cualidades físicas.

### **Etapas adolescente (12-16 años)**

El desarrollo es muy diferente entre adolescentes de la misma edad, pero hay características generales que determinan la motricidad del sujeto:

- Los avances en las cualidades físicas y en el aspecto cognitivo le permitirán una mayor eficacia en su control motor.
- En contrapartida a lo anterior, el gran cambio físico que se produce crea una gran inestabilidad, por lo que la alteración de su corporalidad produce un gran descontrol motor.

En general es difícil determinar cómo afectará la motricidad de cada sujeto. Hay que prestar especial atención a la capacidad del púber para asimilar, aceptar y asumir los cambios. El aumento acelerado de los tejidos y la mejora de las cualidades físicas podrán hacer aparecer de nuevo las paratonías y sincinesias propias de la infancia.

Igual que en fases anteriores, conocer el nivel de desarrollo nos permite tomar decisiones sobre el nivel en el que va a desarrollar su actividad el alumno. No obstante, habría que tener en cuenta otros aspectos socio-afectivos propios de esta etapa.



## Fases según nivel de adquisición de la habilidad

### Fase cognitiva o inicial

En esta fase el alumno capta la información de forma verbal o visual, y debe entender qué debe hacer. Por eso debemos facilitar la tarea, para que pueda crear un esquema mental y centrarse más en pensar que en hacer. A través de la repetición debe ir interiorizando y entendiendo la acción, recibiendo la información de la maneta más simple y escalonada posible.

### Fase asociativa o intermedia

Es el periodo en el que la habilidad se va perfeccionando. Ya puede realizar demostraciones con menos errores, y hacer uso de ella en situaciones favorables con precisión y éxito, utilizándola dentro de su repertorio de soluciones. La toma de decisiones sobre el uso de la habilidad ya no interfiere en la ejecución, por lo que los canales perceptivos se encuentran libres para discriminar otras informaciones. De ahí que podamos dar una información más precisa y de mayor cantidad durante el ejercicio.

### Fase autónoma o final

Existe un nivel bajo de atención consciente sobre la realización de la actividad, y por tanto un aumento de su automatización. Esto nos permite aumentar el nivel de dificultad, integrarla en situaciones complejas con otras habilidades y discriminar aspectos técnicos muy preciosos gracias al control predominantemente propioceptivo.

