

Curso

2019/2020

CURSO 2019/2020 ESCUELA DE ESCALADA MONTAÑEROS DE ARAGÓN

Durante la temporada 2019/2020 la escuela de escalada será gestionada por parte del Club Montañeros de Aragón, bajo la coordinación del equipo técnico formado por Alejandro Aranda, Rubén Gutierrez y Chabier Burillo.

Se ofrecen cuatro grupos de trabajo para los niños. Para el nuevo curso nos proponemos la mejora en las salidas al entorno natural y rocódromos artificiales durante el próximo curso.

Al trabajar sobre alumnos ya integrados, también valoramos la mejora en estructuración de los grupos por edades/capacidades en base a la experiencia adquirida y la potenciación de los entrenamientos por rangos de edad.

FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Para la presente temporada se plantean los siguientes objetivos en función de los distintos grupos de entrenamiento:

Objetivos generales

- Disfrutar del mundo vertical.
- Mejorar el desarrollo técnico de los escaladores por medio del entrenamiento.
- Desarrollar las capacidades tácticas de afrontamiento para la escalada.
- Desarrollar y trabajar mediante el plano psicológico aquellos miedos que pudieran aparecer en los escaladores.
- Practicar la escalada de forma segura, reflexionada y supervisada por un equipo técnico especialista.
- Mejorar la eficiencia motriz y aumentar el bagaje motor de los deportistas.
- Desarrollar positivamente la coordinación y el equilibrio como elementos propioceptivos.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas e intermedias (Resistencia, Flexibilidad, Velocidad, Fuerza, Potencia y Agilidad).
- Mejorar el control de respiración y relajación.
- Desarrollar y sistematizar conductas de higiene antes durante y después de la actividad física.
- Facilitar el conocimiento cercano a los nudos y cabuyería específica del deporte de la escalada.
- Fomentar el compañerismo a través de la actividad de la escalada.
- Dar a conocer nuevos entornos naturales donde llevar a cabo la práctica de la escalada deportiva.
- Preparar al deportista para afrontar las diversas competiciones existentes.
- Lograr la unión de padres e hijos mediante la escalada.

- Potenciar la vinculación de las familias con el Club a través de la Escuela de Escalada.

Objetivos específicos

Nivel 1 Iniciación:

- Iniciar al deportista en la práctica de la escalada.
- Desarrollar y potenciar las capacidades individuales de los escaladores.
- Trabajar las capacidades de afrontamiento frente a caídas dotándoles de recursos para ello.
- Desarrollar el compañerismo necesario para la práctica de la escalada
- Fomentar el conocimiento de los diversos sectores de escalada existentes en Aragón.
- Preparar a los deportistas para los Juegos deportivos en edad escolar.
- Fomentar el vínculo Escuela-familia-deportistas.

Nivel 2 Progresión:

- Continuar la progresión inicial del deportista.
- Iniciar al deportista en la competición escolar.
- Mejorar el acondicionamiento físico del deportista.
- Desarrollar y potenciar las capacidades individuales de los escaladores de forma específica.
- Trabajar las capacidades de afrontamiento frente a caídas dotándoles de recursos para ello.
- Desarrollar el compañerismo necesario para la práctica de la escalada
- Fomentar el conocimiento de los diversos sectores de escalada existentes en Aragón.
- Preparar a los deportistas para los Juegos deportivos en edad escolar.
- Fomentar el vínculo Escuela-familia-deportistas.

Nivel 3 Perfeccionamiento:

- Preparar técnicamente al deportista para un desarrollo más completo en la práctica de la escalada deportiva y competición.
- Desarrollar y potenciar mayores capacidades tanto técnicas como tácticas de los escaladores.
- Trabajar las capacidades de afrontamiento psicológico frente a caídas dotándoles de recursos para ello.
- Desarrollar y mantener el compañerismo necesario para la práctica de la escalada.
- Fomentar el conocimiento de los diversos sectores de escalada existentes en Aragón.
- Preparar a los deportistas para los Juegos deportivos en edad escolar.
- Fomentar el vínculo Escuela-familia-deportistas.

Nivel 4 Tecnificación:

- Preparar técnicamente al deportista buscando un rendimiento óptimo en competición.
- Desarrollar y potenciar de forma integral las capacidades técnico-tácticas de los escaladores por medio de entrenamientos específicos individualizados basados en la distribución por mesociclos.
- Trabajar las capacidades de afrontamiento psicológico necesarios para el desarrollo de vías de varios largos, así como caídas dotándoles de recursos para ello.
- Desarrollar y mantener el compañerismo necesario para la práctica de la escalada.
- Fomentar el conocimiento y practica autónoma en los diversos sectores de escalada existentes en Aragón.
- Preparar a los deportistas para competiciones de ámbito autonómico y nacional.
- Fomentar el vínculo Escuela-familia-deportistas.

EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS

A lo largo de la temporada se plantearán distintas fórmulas de evaluación con el objetivo final de conocer la evolución de los distintos grupos tanto de forma global como de forma específica de los deportistas, así como del nivel de satisfacción de las familias con respecto de la EEMA.

GRUPOS DE TRABAJO

A la espera de nuevas solicitudes de incorporación y/o las confirmaciones de continuidad en la escuela, por parte de los alumnos existentes, nos planteamos cuatro grupos de trabajo en los que distribuiremos los alumnos según nuestro criterio e intentando atender los condicionantes individuales:

GRUPO DE INICIACIÓN - alumnos nacidos entre los años 2014 y 2012.

· 1 sesión dirigida y programada de 18:15 a 19:15 (lunes), con una distribución de los entrenamientos adaptadas a las características físicas y psicoevolutivas de los chicos.

GRUPO DE PROGRESIÓN - alumnos nacidos entre los años 2011 y 2009.

· 1 sesión dirigida y programada de 17:00 a 18:00 (martes), con una distribución de los entrenamientos adaptadas a las características físicas y psicoevolutivas de los chicos.

GRUPO DE PERFECCIONAMIENTO - alumnos nacidos entre los años 2008 y 2006.

· 1 sesión dirigida y programada de 18:15 a 19:15 (martes), con una distribución de los entrenamientos adaptadas a las características físicas y psicoevolutivas de los chicos.

GRUPO DE TECNIFICACIÓN - alumnos nacidos entre los años 2005 y 2002.

· 1 sesión dirigida y programada de 17:00 a 18:00 (lunes), con una distribución de los entrenamientos adaptadas a las características físicas y psicoevolutivas de los chicos.

PARA TODOS LOS GRUPOS

· 1 sesión opcional y voluntaria de una hora los jueves en horario entre las 17:00 y las 19:00 para complementar la actividad deportiva. · De forma opcional y voluntaria, según calendario, se realizarán clases de 17:30 a 19:30 en el rocódromo y Boulder del C.D.M. Pepe Garcés y C.D.M. Actur sustituyendo las sesiones dirigidas de los jueves en el club.

SALIDAS A ROCA

Para el curso 2019/2020, de forma ambiciosa y no obligándonos a que se efectúen todas, las propuestas que planteamos, susceptible de cambios, es la siguiente:

- Octubre: salida de día al rocódromo de Ejea.
- Noviembre: salida de día a Morata de Jalón.
- Diciembre: salida de día al Dock 39.
- Enero: Salida de día a Bulderland.
- Febrero: Salida de día a Rocopolis.
- Marzo: salida de día a Trasobares.
- Abril: Salida de fin de semana a San Fausto (Eraul).
- Mayo: Salida de día a Foz de Zafrane.

JUEGOS ESCOLARES

De forma voluntaria se realizará la participación en los Juegos Escolares de Aragón.

El delegado del equipo de Montañeros de Aragón, en los Juegos Escolares de Aragón es Javier Burillo. Se encarga de la gestión de las pruebas en colaboración directa con el equipo técnico.

CONSIDERACIONES FINALES

Un aspecto fundamental de la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón, que además favorece la educación y la evolución deportiva de los chicos, es la colaboración de las familias dentro del proceso de acción de la EEMA. Resultará altamente beneficioso si se acude los fines de semana a disfrutar de la naturaleza y del mundo vertical en familia, si se valora lo que hace el chico, si existe una comunicación fluida entre padres y el equipo técnico.

Esta colaboración además tiene un matiz de obligatoriedad en situaciones concretas como los Juegos escolares, ya que el desplazamiento a las pruebas es a cargo de los padres o tutores.

Por último, es necesario destacar la obligatoriedad de pertenecer como socio al Club Montañeros de Aragón y la licencia federativa del año en curso. Y la “necesidad” de un material específico y personal como son los pies de gato, ya que el resto de material como magnesio, cuerdas, arneses, cintas exprés, cascos, aseguradores...está disponible para la Escuela en la sede del Club.

Para la pertenencia a la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón, se abonará la cuota mensual y otra cuota en forma de fianza que se perderá en caso de darse de baja antes de la finalización del curso, en caso de terminar la temporada se descontará de la última cuota (es decir, el mes de mayo no se girará recibo).

El precio de la actividad por alumno según queda definido por este documento es de 27 €/mes que se gestionarán mediante recibo bancario domiciliado que se girará de forma mensual.

Una vez expuestas las intenciones y objetivos de la Escuela, determinadas las acciones a seguir para conseguirlos, mostrado el sistema de seguimiento de los chicos, informado de la necesidad del material personal y destacada la necesaria colaboración de todos, solo queda agradecer la confianza depositada en esta Escuela y en el Club Montañeros de Aragón.