

Programación de la Escuela de Escalada de
Montañeros de Aragón
-Temporada 2020/2021-

Chabier burillo

Alejandro Aranda

Daniel Barbero

ÍNDICE DE LA PROGRAMACIÓN

| | | |
|---|--|-----------|
| ● | INTRODUCCIÓN | 3 |
| ● | INFORMACIÓN GENERAL | 4 |
| ○ | Nombre de la entidad..... | 4 |
| ○ | Organigrama y estructura de la escuela..... | 4 |
| ○ | Tipología de la actividad | 5 |
| ○ | Metodología practica para los entrenamientos..... | 5 |
| ○ | Grupos de entrenamiento | 6 |
| ○ | Número de alumnos/as | 6 |
| ○ | Tiempo total y real de clase..... | 6 |
| ○ | Número de sesiones por semana, mes y temporada..... | 7 |
| ○ | Horarios de entrenamiento | 7 |
| ○ | Relación de instalaciones y materiales..... | 7 |
| ● | ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS | 8 |
| ○ | Objetivos generales | 8 |
| ○ | Objetivos específicos | 9 |
| ○ | Objetivos operativos a nivel cognitivo, socio-afectivo y psicomotor..... | 10 |
| ○ | Objetivos de rendimiento..... | 10 |
| ○ | Valoración de la consecución de los objetivos..... | 11 |
| ● | VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO | 11 |
| ○ | Test de rendimiento | 11 |
| ○ | Objetivo de los test de rendimiento..... | 13 |
| ○ | Valoración de los resultados de los test..... | 13 |
| ● | DISTRIBUCIÓN DE LOS CICLOS DE ENTRENAMIENTO | 13 |
| ○ | Contenidos y secuenciación de los mismos | 13 |
| ○ | Calendario..... | 14 |
| ● | RELACIÓN DE ANEXOS | 16 |
| ○ | ANEXO I: Excursiones y actividades | 16 |
| ○ | ANEXO II: Protocolo Covid19 para entrenamientos | 17 |
| ○ | ANEXO III: Equipación de los deportistas y el equipo técnico | 19 |

INTRODUCCIÓN

En el presente documento se presenta a las familias y deportistas la programación para la temporada 2020/2021 de la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón. Dicho documento recoge las líneas maestras de actuación para la temporada 2020/2021, las cuales han sido validadas por el Vocal de Escalada, el cual será durante la presente temporada el máximo responsable de la Escuela.

En el presente escrito se exponen cuatro puntos generales, en los que se asientan las bases para la programación de la EEMA. En ella se recoge la información general, el establecimiento de los objetivos y evaluación de los mismos para cada uno de los grupos de entrenamiento conformados, la valoración de los ciclos de entrenamiento y la distribución de los mismos.

De forma anexa a la programación, se dejan recogidos una serie de anexos de necesario cumplimiento para el correcto funcionamiento de la Escuela y del proyecto en general, cuyo objetivo más inmediato pasa por la consolidación de una Escuela, a la altura de un club histórico, con más de 90 años de historia, y cuya Escuela de Escalada debería de ser puntera en el marco deportivo del ámbito aragonés en el que se encuadra.

De forma breve y concisa, el apartado de información general trata de dejar reflejada la información necesaria para entender el proyecto y la estructura del mismo.

De igual modo, y respetando los grupos de entrenamiento establecidos durante la temporada 2019/2020 se presentan los objetivos generales y específicos para cada uno de los mismos, así como los objetivos operativos a nivel cognitivo, socio-afectivo y psicomotor. En último lugar se dejan plasmados los objetivos de rendimiento a los cuales se aspira a llegar durante la presente temporada.

En el apartado de valoración del rendimiento deportivo se especifica a grandes rasgos cuáles son los test de rendimiento destinados a valorar el estado general y rendimiento de los deportistas, así como la valoración que se realiza por parte de la Escuela.

En el apartado de distribución de los ciclos de entrenamiento, se expone la temporalización del curso, y el calendario de entrenamientos.

En último lugar, en el apartado de anexos se recogen las salidas y excursiones planteadas para la presente temporada; el protocolo ejecución de los entrenamientos para poder ofrecer un espacio seguro de entrenamientos para los deportistas, frente a la amenaza de la presencia del virus Covid19; y, por último, la equipación necesaria para trabajar el sentimiento de pertenencia al Club y la uniformidad de cara a la representación en competiciones de técnicos y deportistas.

La presente memoria se redacta desde la dirección técnica de la Escuela de Escalada, contándose con el consenso del técnico de la escuela, y de igual modo cuenta con el visto bueno y aprobación del director de la Escuela, habiendo sido presentada a la junta directiva del Club para su aprobación.

INFORMACIÓN GENERAL

Nombre de la Entidad

La programación de la Escuela de Escalada del Club Montañeros de Aragón se va a llevar a cabo en las instalaciones del club, ubicado en la calle Gran vía número 11 de Zaragoza. El club deportivo zaragozano, cuenta con más de 90 años de historia a sus espaldas siendo este un referente en cuanto a la práctica de deportes en el medio natural se refiere.

Constituido en 1929 como club deportivo, en él se practican de forma guiada actividades de senderismo, barranquismo, alta montaña, esquí y escalada.

Habiéndose dado una breve pincelada a la naturaleza y características del club y a las actividades que en se realizan, en los siguientes apartados se hace referencia de forma específica a la Escuela de Escalada y su funcionamiento, para la temporada 2020/2021

Organigrama y estructura de la Escuela



Funciones del Vocal de Escalada del Club

- Vocal de Escalada: este cargo será el máximo responsable del buen funcionamiento de la Escuela. Recibirá comunicación periódica del estado de la Escuela por parte del Director de la misma, dando salida a aquellas demandas que se pudieran generar. La tramitación de las altas y las bajas será una tarea delegada a las oficinas del Club.

Funciones de los responsables directos de la Escuela

- Director de la Escuela: responsable de la coordinación y supervisión del equipo técnico de la Escuela, así como de la aprobación de aquellas propuestas generadas por el director técnico, para posteriormente ser aprobadas por la el vocal de escalada y la

Junta Directiva. Esta figura será la máxima responsable de la representación del Club en competiciones locales, provinciales y nacionales. A su vez será el encargado de reportar todo lo relacionado con la Escuela de Escalada a sus órganos superiores: Junta Directiva y Vocal de Escalada.

- Director técnico de la Escuela: responsable de la planificación anual de la Escuela, distribución de los grupos, programa de entrenamientos, cursos anexos a la misma, participación en competiciones, salidas y excursiones. Responsable de la comunicación con los padres de los deportistas, de todo aquello directamente relacionado con el funcionamiento de la Escuela. Su papel en competiciones se ceñirá al acompañamiento de los deportistas y técnicos de la escuela, así como al apoyo en sus funciones al Director de la Escuela. En caso de ausencia del técnico de la Escuela suplirá su puesto. Reportará su trabajo y comunicaciones para recibir el visto bueno, a su cargo inmediatamente superior, en este caso el director de la Escuela.
- Técnico/entrenador: responsable de ejecutar el programa de entrenamientos diseñado por el director técnico. Siguiendo dicho programa, esta figura tendrá plena autonomía para acometer los entrenamientos, bajo su criterio, adaptándose siempre a las necesidades de la Escuela y sus deportistas. Acompañará a los equipos de competición en los eventos deportivos, siendo su figura la de Entrenador. Reportará sus avances y cualquier necesidad directamente relacionada con el funcionamiento de la Escuela a su cargo inmediatamente superior, en este caso el Director Técnico.

Tipología de la actividad

Teniendo en cuenta la naturaleza del deporte que se plantea, la escalada deportiva, el planteamiento práctico que para la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón se pretende hacer, se centra en la metodología de enseñanza y aprendizaje de los deportes de montaña, los cuales entrañan ciertos riesgos inherentes a su práctica.

Sin embargo, dentro de todos los tipos de Escalada que se practican en la actualidad, la Escalada Deportiva es la modalidad más segura, ya que los seguros están ya en la pared, antes de empezar a escalar. Dentro de los subtipos que de esta modalidad se practican, escalada con cuerda y boulder este último es el que más facilidades ofrece a la hora de entrenar y la modalidad más segura, ya que, para practicarla, el suelo ha de estar equipado con colchonetas.

El deporte que se pretende practicar, es también un deporte reglado por una serie de entidades que gestionan su práctica y competición. Como Club Deportivo aragonés, el trabajo estará supeditado a la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), perteneciente como Federación Autonómica, a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), englobada a su vez en la UIAA (International Mountaineering and Climbing Federation) y la IFSC (International Federation of Sport Climbing).

Metodología práctica para los entrenamientos

Para la temporada 2020/2021, dada la complejidad de la situación sanitaria que actualmente atraviesa el país, se pretende ejecutar la práctica totalidad de los entrenamientos en las instalaciones del Club, entrenando básicamente la modalidad de boulder.

De forma complementaria se planteará el entrenamiento con cuerda en instalaciones habilitadas para ello, dentro de la capital aragonesa, evitándose así grandes desplazamientos. Dicha periodicidad será de un máximo de dos veces al mes.

Como complemento a la formación deportiva de los alumnos/as, se realizará una excursión mensual al medio natural, realizándose preferentemente jornadas de escalada con cuerda, aunque se deja la puerta abierta a realizar entrenamientos en la modalidad de boulder. Este punto aparece desglosado en el Anexo I.

En los meses de invierno las salidas al medio natural serán sustituidas por salidas a instalaciones privadas, donde de igual modo se realizarán jornadas de día.

Con la intención de generar en los deportistas y familias el sentimiento de pertenencia al Club, la temporada culminará el calendario de entrenamientos con una salida grupal de dos días con una pernocta, en un enclave aún por determinar.

Todo este planteamiento se llevará a cabo siempre y cuando la situación sanitaria del territorio Aragonés en particular, como del país en general así lo permita.

Grupos de entrenamiento

Siguiendo las líneas de trabajo implementadas durante la temporada 2019/2020, se pretende que la Escuela de Escalada cuente con varios grupos de entrenamiento formados por edades y niveles homogéneos. La selección y formación de grupos se realiza siempre a principios de temporada bajo las recomendaciones de los técnicos de la escuela, siendo estas aprobadas por el director técnico de la escuela y el director de la misma.

Estos grupos serán diseñados, de tal forma que se puedan cumplir los objetivos previstos por la Escuela.

De forma general los grupos que se plantean para la temporada 2020-2021 son los siguientes:

- GR 1: Progresión, nacidos entre 2010 y 2009, comprenderá la categoría Alevín.
- GR 2: Perfeccionamiento, nacidos entre 2008 y 2007, y que demuestren ya capacidades técnicas sobre el deporte. Albergará también a los competidores de Infantil.
- GR 3: Tecnificación, serán seleccionados exclusivamente por nivel y se esperará de ellos que demuestren resultados a nivel autonómico y llegado el caso en alguna competición nacional. Esta categoría está destinada a albergar la categoría cadete (2006-2005) y superior.
- GR 4: Iniciación, nacidos entre 2014 y 2011, comprenderá las categorías, iniciación y Benjamín (Este grupo se reserva para nuevas altas, pasando los deportistas que conformaban el año pasado este grupo al de progresión).

Número de alumnos

Dadas las circunstancias excepcionales que regirán la presente temporada, se reduce el aforo máximo de los grupos de entrenamiento, fijándose en 8 deportistas. En base a esta ratio establecido por el Club, se pretende dar cabida a todos los deportistas inscritos, desdoblándose grupos en el caso de ser necesario.

Tiempo total y real de clase

El tiempo total de las sesiones de entrenamiento está fijado en 1 hora para todos los grupos de entrenamiento, salvo para el Equipo de Tecnificación, cuya duración establecida será de 2 horas.

Dado que los descansos entre series o ejercicios son de vital importancia para optimizar el rendimiento y la mejora de la resistencia, el tiempo de compromiso motor se reduce notablemente. Si tenemos en cuenta los descansos previamente establecidos, como parte necesaria en el entrenamiento, el tiempo real de clase oscilaría entre los 45 y los 50 minutos, ya que hay que restarle las explicaciones del entrenador.

Número de sesiones por semana, mes y temporada

La Escuela de Escalada sigue el calendario escolar del curso vigente, respetando o guardando vacaciones, los días que por convenio establece el departamento de Educación Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

A parte de los entrenamientos que se realizan de forma tutelada, en función de la evolución de la temporada y el rendimiento buscado para el Equipo de tecnificación se deja abierta la puerta a realizar entrenamientos personalizados de carácter individual, en los que el ejercicio físico este controlado y planificado por el entrenador, pero su realización no este guiada. Como ejemplo de estos ejercicios estaría la carrera continua o la tonificación muscular.

En la siguiente tabla aparecen reflejados únicamente los días en los que los entrenamientos se realizan de forma tutelada.

| | Días a la semana | Días por temporada |
|---------------------------|------------------|--------------------|
| Grupo 1 Progresión | 1 | 28 Aprox. |
| Grupo 2 Perfeccionamiento | 1 | 28 Aprox. |
| Grupo 3 Tecnificación | 2 | 54 Aprox. |

Horarios de entrenamiento

Está previsto que todos los grupos entrenen lunes y miércoles, dejando de este modo la instalación libre el resto de la semana para que se puedan desarrollar otro tipo de actividades, al margen de la Escuela.

Por lo tanto, los horarios de los grupos de entrenamiento quedarían establecidos de la siguiente manera:

- GR 1 Progresión: lunes de 17:00 a 18:00.
- GR 2 Perfeccionamiento: miércoles de 17:00 a 18:00.
- GR 3 Tecnificación: lunes y miércoles de 16:00 a 17:00.

Relación de instalaciones y materiales

Para llevar a cabo los entrenamientos de la Escuela y obtener un rendimiento óptimo de todos los escaladores, el Club cuenta con un boulder interior, con distintos desplomes, con los que entrenar las capacidades físicas básicas de fuerza y resistencia.

Aunque el equipo técnico considera que son unas instalaciones suficientes para entrenar estas dos capacidades, las instalaciones resultan ser escasas a la hora de entrenar la escalada con cuerda y todos los factores intrínsecos adheridos a su práctica, como es la práctica de caídas, chapajes, o la superación de miedos específicos relacionados con la altura.

Para ello se deja abierta la posibilidad de acudir de forma puntual a instalaciones municipales o provinciales, en las que practicar esta modalidad.

Dadas las actuales circunstancias relacionadas con la enfermedad Covid-19, los entrenamientos fuera de las instalaciones serán puntuales y planificados por la Escuela con suficiente antelación, de cara a establecer los protocolos necesarios para su desarrollo.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

En el siguiente apartado se reflejan los objetivos generales, objetivos específicos y los objetivos operativos a nivel cognitivo, socioafectivo, psicológico y psicomotor que durante la temporada 2020/2021 se pretenden trabajar con los cursillistas de la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón.

Objetivos generales

La fundamentación de objetivos que para la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón se pretende hacer, se centra en la superación por parte de los deportistas, de una serie de objetivos de carácter general inherentes al conjunto de los grupos de entrenamiento, independientemente de las características asociadas a cada uno de los mismos. Dichos objetivos son los siguientes:

- Disfrutar del mundo vertical.
- Contribuir en el proceso de educación e integración de los usuarios a través del deporte.
- Iniciar en el aprendizaje de la escalada deportiva en niños y jóvenes.
- Mejorar el desarrollo técnico de los escaladores por medio del entrenamiento.
- Desarrollar las capacidades tácticas de afrontamiento para la escalada, ya sea en vías de cuerda o en boulder.
- 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 eficacia 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.

- Conocer, cuidar y valorar el medio ambiente y los espacios naturales que nos rodean, en los cuales se desarrollan algunas de nuestras actividades.

Objetivos específicos

En el presente apartado se definen los objetivos específicos a desarrollar con cada uno de los grupos que conforman la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón. A continuación, se presentan enumerados según al grupo de entrenamiento al que se corresponden.

Grupo 1 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.
- Aprender las técnicas básicas de aseguramiento.
- Aprender las técnicas básicas de chapaje.
- 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-Deportista.

Grupo 2 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.
- Manejar las técnicas básicas de aseguramiento.
- Manejar las técnicas básicas de chapaje.
- 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-Deportista.

Grupo 3 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 necesarias para el desarrollo de vías de varios largos, así como caídas dotándoles de recursos para ello.
- Reforzar el dominio de las técnicas de aseguramiento.
- Dominar las técnicas básicas de chapaje.
- Aprender a montar reuniones de vía.
- Desarrollar y mantener el compañerismo necesario para la práctica de la escalada.
- Fomentar el conocimiento y práctica 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-deportista

Objetivos operativos a nivel cognitivo, socioafectivo, psicológico y psicomotor

El planteamiento general que se realiza de los objetivos cognitivos, socio-afectivos, psicológicos y psicomotores, se basan en el principio de progresión en la enseñanza. Es decir, se utiliza un sistema de aprendizaje de los patrones motores y psicológicos en espiral, de tal forma que todas las temporadas aprenden lo mismo, pero aumentando el nivel de complejidad. Este sistema es similar al utilizado en los centros educativos para sistematizar el aprendizaje en el alumno.

Si por un lado están los niveles psicológicos y psicomotores, por otro lado, estaría el nivel socio-afectivo.

Este nivel resulta más importante, si cabe, que los dos anteriores. La intención de los responsables de la Escuela y del equipo técnico se centra en que, por encima de todo, los deportistas se desarrollen como personas, y para ello resulta necesario el desarrollo de las relaciones interpersonales, enfocado en este caso al mundo de la escalada, de cara a que formen un buen grupo para en un futuro, poder irse a practicar escalada de una forma autónoma.

Con todo ello se trata, desde la Escuela, de dar una formación integral a todos los que en Montañeros de Aragón la practican, enseñándoles a escalar, y a la vez ofrecerles una formación como personas, inculcándoles valores como el respeto, la autosuperación, la amistad, la autoconfianza y la cooperación por encima de la competición.

Objetivos de rendimiento

Tal y como se viene recogiendo en este proyecto, los objetivos de rendimiento de los distintos equipos de la Escuela tan apenas alteran el curso de la programación establecida, lo que quiere decir que en primer lugar se plantea el trabajo de la temporada y en función de ello se valoran los resultados.

No obstante, con el equipo de tecnificación se plantean de una manera distinta los objetivos, resultados y rendimiento.

Al comienzo de la temporada se mantienen sendas reuniones de forma individual y colectiva, con cada uno de los deportistas seleccionados para el equipo de tecnificación. Con ayuda del entrenador, se plantean una serie de objetivos funcionales y de rendimiento, y una fecha o fechas para su consecución, de tal forma que resultan ser más realistas, que si se tuvieran que lograr unos objetivos impuestos.

Valoración de la consecución de los objetivos

Todos y cada uno de los objetivos anteriormente plasmados tienen una valoración objetiva o subjetiva por parte del equipo técnico que gestiona la Escuela, en función de la naturaleza de los mismos.

En el caso de los objetivos generales se realizará un seguimiento de los mismos y la valoración su consecución, se realizará de forma subjetiva, incidiéndose de forma individualizada en cada uno de los deportistas, reforzándose la actuación en cada una de las áreas que, a criterio del técnico de la Escuela, requieran de una mayor focalización para su logro.

En los objetivos de carácter específico, la valoración será a nivel de grupo y se buscará culminar la temporada, lográndose unos niveles aceptables de los mismos. Para la valoración de los mismos se empleará tanto la observación subjetiva como objetiva. Esta última se realizará de forma conjunta con la valoración de objetivos de rendimiento.

Por último, los objetivos de rendimiento, tal y como se recoge en el punto anterior, se centran en la superación de diversas metas fijadas de forma conjunta entre el deportista y el técnico de la Escuela. Más allá de los resultados puramente deportivos, en este apartado se busca la superación constante del deportista. Para su valoración se utilizan determinados test de rendimiento objetivo, y la propia valoración del deportista, buscando que sea consciente de sus progresos y limitaciones, tratando siempre de buscar la superación personal.

VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Test de rendimiento

Al comenzar la temporada todos los escaladores de la Escuela, a excepción del grupo de iniciación (reservado para nuevas altas), los deportistas pasarán una serie de pruebas físicas para determinar y valorar su estado físico general y específico, antes de iniciar la temporada. Posteriormente, a lo largo de toda la temporada y un total de tres veces, se les vuelven a pasar los test, para comprobar si ha existido el progreso esperado.

A los escaladores se les pasan un total de 7 pruebas que demuestran su estado físico, más el test C-AAF, I.M.C e I.C.C.

Test de fuerza:

- Test de dominadas: realizar el máximo número de repeticiones sin un límite de tiempo previo establecido.
- Test de tracciones: agarrados a una multipresa, realizar dominadas aguantando 3 segundos en distintas posiciones: 1º brazos totalmente rectos, 2º brazos en ángulo de

90º, 3º brazos totalmente flexionados. Tendrán que realizar el máximo de repeticiones posibles.

- Test de fuerza de dedos: utilizando un tensor, realizar el máximo posible de aperturas y cierres sin decaer el ritmo.

Test de resistencia:

- Test de resistencia en barra: agarrados de una multipresa aguantar el máximo de tiempo posible totalmente suspendidos en el aire, agarrándose con las manos.
- Test de repetición del itinerario: sobre un recorrido circular previamente establecido realizar el máximo de repeticiones del mismo.
- Test de resistencia aeróbica: realizar un recorrido libre de movimientos teniendo que chapar, tratando de aguantar el máximo número de movimientos posibles.

Test de flexibilidad:

- Test de la regla: Con los pies planos, pegados al final de un banco intentar desplazar la regla que esta sobre el banco, sin flexionar las rodillas, lo más lejos posible.

Además de pasar estos test, se comprueban los resultados de la Escuela en las competiciones, y se les pasa, sin que ellos sean conscientes, el test de control de planos, donde se valoran los niveles de control de las siguientes áreas.

- Plano Táctico:
 - Nivel perceptivo.
 - Nivel decisonal.
 - Nivel de ejecución.
 - Nivel de controlabilidad de la ejecución
- Plano Táctico:
 - Capacidad de visualización.
 - Memorización.
 - Anticipación.
 - Improvisación.
 - Automatización.
 - Toma de decisiones.
 - Plan de vía.
 - Conocimiento.
- Plano Psicológico:
 - Motivación.
 - Activación.
 - Concentración.
 - Competitividad.
 - Cohesión.
- Plano Físico:
 - Lesiones anteriores.
 - I.M.C.
 - Fuerza de dedos.

- Potencia y resistencia.
- Capacidad de recuperación en la propia vía.
- Fuerza de tracción.
- Flexibilidad.

El denominado control de planos no requiere de ningún test, se trata de una valoración por parte del técnico de la Escuela, en el que simplemente con observar con detalle al deportista en los entrenamientos, sería suficiente para poder realizar una primera valoración y en base a ella trabajar aquellos aspectos en los que se requiera un mayor trabajo.

Objetivo de los test de rendimiento

El objetivo principal de los test que se pretende pasar a los deportistas de la escuela se centra en conocer y registrar el progreso del deportista de forma cuantitativa y cualitativa, buscando así la motivación del mismo.

De igual modo, a nivel de trabajo interno, sirve para potenciar aquellas áreas en las que el escalador necesita invertir más tiempo y esfuerzo, para poder llegar a los objetivos marcados por el equipo técnico y el propio deportista.

Por último estos test sirven para que el entrenador sea capaz de aumentar la carga de entrenamientos de forma objetiva, especialmente en los equipos de perfeccionamiento y tecnificación.

Valoración de los resultados de los test

La valoración de los test se pondrá en común en primer lugar con el equipo técnico de la Escuela para conocer de primera mano, la evolución de los deportistas de cada uno de los grupos de entrenamiento.

De forma paralela, se transmitirá a los deportistas de forma trimestral, cómo va su evolución, para trabajar de forma transversal y conjunta con él su progresión, buscando de igual forma que entiendan la importancia de este tipo de pruebas, así como mejorar de forma paralela su motivación y autoestima.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CICLOS DE ENTRENAMIENTO

Contenidos y secuenciación de los mismos

La presente temporada se distribuye en ciclos de entrenamiento trimestrales, abarcando de octubre a mayo, la práctica totalidad del curso escolar, siendo el funcionamiento de la Escuela de Escalada prácticamente análogo al de la escuela convencional, guardándose en la Escuela de Montañeros de Aragón los mismos días de fiesta.

El establecimiento de los periodos de entrenamiento se ha hecho coincidir con las festividades reflejadas en el calendario escolar, de tal forma que los comienzos y finales de trimestre coinciden con Navidades y Semana Santa. Los periodos de entrenamiento quedarían establecidos de la siguiente forma:

- 1^{er} Trimestre: desde el 5/7 de octubre al 26/21 de diciembre.
- 2^o Trimestre: desde el 11/13 de enero al 22/24 de marzo.
- 3^{er} Trimestre: desde el 7/12 de abril al 26/31 de mayo.

A grandes rasgos, los contenidos trabajados en el primer trimestre irían destinados a lograr alcanzar unos niveles de acondicionamiento físico de los deportistas óptimos, para poder ir progresando en la dificultad y volumen de carga física, durante el segundo y el tercer trimestre. De esta forma se pretende lograr las capacidades acondicionamiento físico deseadas por el equipo técnico y el propio deportista.

Calendario

A continuación, se plasma el calendario base de entrenamientos para la temporada 2020/2021. En él se marcan los días de entrenamiento establecidos para la totalidad de los grupos.

Este calendario también contempla las fechas de entrenamiento, festividades escolares, provinciales autonómicas y nacionales.

En él no se reflejan las salidas y excursiones, así como el calendario de competiciones. Todas ellas están aún por determinar, y se comunicarán las fechas con la suficiente antelación a las familias de los deportistas.



TEMPORADA 2020/2021

| OCTUBRE | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| NOVIEMBRE | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

| DICIEMBRE | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

| ENERO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| FEBRERO | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

| MARZO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| ABRIL | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

| MAYO | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

| JUNIO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

- 5 Inicio de la temporada.
- 21 Día de entrenamiento.
- 26 Final de trimestre
- 29 Vacaciones escolares.
- 17 Día festivo.
- 13 Día festivo escolar

ANEXO I: EXCURSIONES Y ACTIVIDADES

En el presente anexo se reflejan las salidas previstas para la Escuela durante la temporada. Dichas salidas se llevarán a término siempre y cuando la situación sanitaria así lo permita. Mientras la situación sanitaria general no sea favorable, no se realizarán. Dichas actividades tendrán un coste similar al fijado en la temporada pasada de 10€ por cursillista, los cuales se van fuera de la cuota abonada para realizar los entrenamientos.

Las fechas aquí reflejadas son orientativas y se avisará a las familias con al menos 15 días de antelación a la fecha de realización de la misma. Si llegado el día, o de forma previa se prevé que por circunstancias asociadas a la climatología, o de cualquier otra índole, se desaconseja realizar la salida en cuestión, esta será pospuesta.

De igual modo los emplazamientos seleccionados podrán sufrir modificaciones a razón del interés de la Escuela.

Salidas previstas para el primer trimestre:

- Octubre: salida de día a Morata de Jalón.
- Noviembre: salida de día al rocódromo de Ejea de los Caballeros.
- Diciembre: Salida de día al rocódromo de Zuera.

Salidas previstas para el primer trimestre:

- Enero: salida de día a Boulderland
- Febrero: salida de día a Rocópolis
- Marzo: salida de día a Trrasobares.

Salidas previstas para el primer trimestre:

- Abril: Salida de día a San Fausto (Eraul).
- Mayo: Salida de día a Foz de Zafrane.
- Junio: Salida de fin de semana a Alquezar.

ANEXO II: PROTOCOLO COVID PARA ENTRENAMIENTOS

A continuación, se detallan los protocolos necesarios para garantizar al máximo posible la seguridad tanto de los cursillistas como del equipo técnico de la Escuela, evitándose mediante la aplicación de estas normas, los contagios dentro de las instalaciones de Montañeros de Aragón durante los entrenamientos.

Dichas normas surgen de la actual situación sanitaria generada por la enfermedad Covid-19. Los protocolos que Montañeros de Aragón pretende implantar se extraen de los protocolos de actuación marcados por la DGA en el ámbito educativo y deportivo, Ayuntamiento de Zaragoza para los entornos socioeducativos, y la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada para las competiciones de escalada.

Dichas medidas han sido adaptadas a la naturaleza de la actividad deportiva que la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón desarrolla en sus instalaciones. Tanto los responsables del Club, como el equipo que conforma la Escuela somos conscientes de que el riesgo cero no existe, y es por ello por lo que se quiere aplicar la máxima diligencia en el desarrollo de las actividades de la Escuela, en base a la prevención. Dichas medidas podrán ser adaptadas conforme avance la temporada, en función de las distintas normativas que las autoridades sanitarias recomienden.

Acceso a las instalaciones del Club:

- La entrada a Montañeros de Aragón por parte de los deportistas se realizará de forma individual, o bien acompañados de un máximo de una persona responsable del menor.
- El acceso al recinto se hará con mascarilla debiendo de permanecer con la misma puesta durante toda la estancia, a excepción de los momentos destinados a la práctica deportiva como tal.
- A la entrada, se desinfectan las manos con gel hidroalcohólico.
- Una vez en el interior del recinto, y de forma previa al acceso a la zona de Boulder, se tomará la temperatura de los deportistas. En caso de presentar una temperatura superior a los 37,5 grados este no podrá acceder a la zona de escalada, siendo notificada dicha circunstancia a sus progenitores, teniendo que abandonar las instalaciones del Club de forma preventiva.

Acceso de los deportistas al boulder:

- Una vez pasado este primer filtro, los escaladores accederán al interior del boulder para dejar sus pertenencias en la parte superior del Club, cambiándose en los baños habilitados para tal efecto. Durante este proceso se guardarán las distancias mínimas de seguridad establecidas de 1,5 metros.
- El calzado de calle se deberá de igual forma dejar en la planta superior del Club.
- Terminado este proceso los escaladores bajarán al boulder con los pies de gato puestos, siendo estos desinfectados antes de entrar a la zona de colchonetas.
- Al interior del mismo los escaladores sólo podrán acceder con:
 - Una toalla de uso personal.
 - Magnesio líquido.

Procedimiento a la hora de entrenar.

- Se reduce el aforo máximo de la instalación a 8 personas. Al interior del boulder no podrán acceder acompañantes.
- El entrenador llevará mascarilla puesta durante toda la sesión, y será quien vele porque se mantenga la distancia de seguridad de 1,5 metros entre los escaladores.
- Para ello, de forma previa, este habrá diseñado entrenamientos adaptados a tales circunstancias.
- Antes de la escalada propiamente dicha, el escalador se aplicará magnesio líquido, cada vez que se realice un ejercicio.
- En las pausas entre los distintos ejercicios, los escaladores deberán llevar la mascarilla puesta, no siendo esta necesaria cuando estén escalando.

Finalización de los entrenamientos:

- Concluidos los entrenamientos, la salida de los deportistas se realizará de forma escalonada.
- Entre los distintos grupos de entrenamiento se establecen 5 minutos de separación para evitar contactos entre los mismos.
- Los deportistas no deberán acudir a las instalaciones antes de la hora de inicio fijada.

Limpieza y desinfección del Boulder:

- Al finalizar la jornada se ventilarán y desinfectarán las instalaciones del boulder.
- De forma semanal se realizará una limpieza a fondo de las mismas.

Protocolo de actualización ante un posible positivo:

- Aquellos escaladores que resulten estar infectados o crean estarlo, por prevención no deberán acudir a los entrenamientos.
- En el caso de que durante las sesiones de entrenamiento se detecte posible positivo, se comunicará tal circunstancia a la persona en cuestión, procediendo a avisar acto seguido a sus progenitores para que estos se hagan cargo del menor.
- A la persona afectada se le facilitarán guantes de nitrilo y esta será conducida a la parte superior de las instalaciones, a la espera de ser recogido por sus padres o persona responsable del menor. En caso de que el cursillista no requiriese de compañía para abandonar las instalaciones, procederá a abandonar las mismas.
- La familia del menor deberá de informar a las autoridades sanitarias de dicha circunstancia.
- De igual modo lo hará al Club en el momento en el que sean conocedores de los resultados de los test PCR.
- En el caso de confirmarse el positivo se establecerá la cuarentena del grupo de entrenamiento por un periodo de 15 días.

ANEXO III: EQUIPACIÓN DE LOS DEPORTISTAS Y EL EQUIPO TÉCNICO

Para la presente temporada se buscará durante el mes de octubre presupuesto a tres marcas textiles para que equipen a los deportistas de la Escuela y a sus técnicos y responsables. Se seleccionará el presupuesto más asequible, y el coste de las prendas del deportista correrá a cargo de los progenitores del mismo.

La equipación básica de los deportistas constará de:

- Una camiseta de entrenamientos/competición corporativa con el logo y los colores de la Escuela.

De forma complementaria, la equipación básica se podrá completar con:

- Un pantalón corto o mayas con el logo de la Escuela.
- Un chaleco con el logo de la Escuela.

El uso de la equipación en competiciones será obligatorio por parte de todos los componentes de la Escuela, mientras que en los entrenamientos solamente será obligatorio su uso cuando estos se realicen fuera de las instalaciones del Club. En el caso de las excursiones o salidas su uso será de igual forma obligatorio.