

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

Alberto Gimeno

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.....	6
○	Grupos de entrenamiento	6
○	Número de alumnos/as	7
○	Tiempo total y real de clase.....	7
○	Número de sesiones por semana, mes y temporada.....	7
○	Horarios de entrenamiento	8
○	Relación de instalaciones y materiales.....	9
●	ESTABLECIMIIENTO DE OBJETIVOS	9
○	Objetivos generales	10
○	Objetivos específicos	10
○	Objetivos operativos a nivel cognitivo, socioafectivo y psicomotor.....	12
○	Objetivos de rendimiento.....	13
○	Valoración de la consecución de los objetivos.....	13
●	VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	14
○	Test de rendimiento	14
○	Objetivo de los test de rendimiento.....	14
○	Valoración de los resultados de los test.....	14
●	DISTRIBUCIÓN DE LOS CICLOS DE ENTRENAMIENTO	15
○	Contenidos y secuenciación de los mismos	15
○	Calendario.....	15
●	RELACIÓN DE ANEXOS	17
○	ANEXO I: Excursiones y actividades	17
○	ANEXO II: Protocolo Covid19 para entrenamientos	18
○	ANEXO III: Equipación de los deportistas y el equipo técnico	20



INTRODUCCIÓN

El presente documento, tiene por objeto dar a conocer a los deportistas y a sus familias, la programación de la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón, para la temporada 2021/2022. Dicho documento se redacta desde la dirección de la Escuela, y cuenta con la validación de la Junta directiva del Club y del Vocal de Escalada, el cual será durante la presente temporada el máximo responsable de la Escuela.

En ella se presentan las líneas maestras sobre las que la EEMA desarrollará su trabajo durante este curso, atendiendo a los pilares que, desde la dirección de la Escuela, se consideran fundamentales para el buen desarrollo de la misma, y la consecución de los objetivos fijados para cada uno de los grupos de entrenamiento.

Bajo el pretexto de seguir creciendo, afianzando una escuela a la altura de un club como Montañeros de Aragón, se ha procedido a remodelar la Escuela, conservando las bases y la esencia, que durante más de 20 años han dado forma a nuestra Escuela.

Estos cambios se centran en la ampliación de los grupos y edades sobre las que la EEMA ha venido trabajando hasta la fecha, con la clara intención de dar formación deportiva de calidad, de forma continua, sin importar la edad de los deportistas. Esto se traduce en que, a partir de esta temporada, desde los 6 años y hasta la adultez, todo aquel que esté interesado en aprender, va a tener la oportunidad de adentrarse en el mundo de la escalada, de la mano de nuestro equipo técnico.

De igual forma, se amplían los horarios de entrenamiento para la Escuela Infantil, añadiéndose un programa de entrenamientos de cuerda, fuera de las instalaciones de Montañeros de Aragón, con los que la EEMA pretende complementar la formación de los más pequeños de la casa.

Atendiendo a la programación, en ella se recogen por puntos la información más relevante de nuestro club, el funcionamiento de la Escuela, quiénes somos, grupos de entrenamiento, ratios, días y horarios.

En un segundo apartado, se fijan los distintos objetivos que el equipo técnico ha diseñado para la temporada. Entre ellos destacan los objetivos generales y específicos para cada uno de los grupos de entrenamiento, los objetivos de rendimiento y objetivos operativos.

Seguidamente, se expone cual será la valoración del rendimiento deportivo que la el equipo técnico de la escuela ha fijado, y como se realizará la misma.

Finalmente se recogen los ciclos de entrenamiento establecidos, y tres anexos que especifican el programa de excursiones, el protocolo COVID a seguir en los entrenamientos y cómo se pretende equipar a los integrantes de la Escuela para esta temporada 2020/2021.



INFORMACIÓN GENERAL

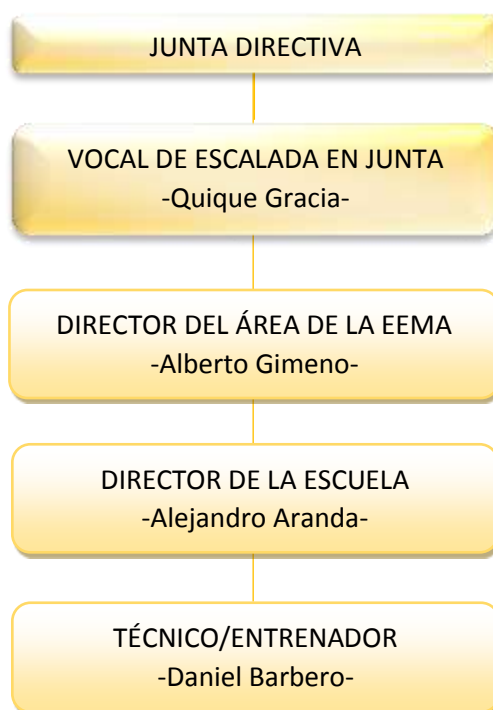
Nombre de la Entidad

La Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón, cuyo objetivo y razón de ser radica en la enseñanza de la escalada deportiva como disciplina deportiva, cuenta con una sede social propiedad del club, ubicada 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 2021/2022.

Organigrama y estructura de la EEMA



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 área de la EEMA: encargado de la promoción y expansión de la EEMA hacia nuevas vertientes relacionadas con la alta montaña. Asesorará la gestión de la Escuela



de Escalada y buscará las sinergias necesarias con los distintos tejidos federativos y empresariales con el objetivo de mejorar la EEMA.

- Director de la Escuela: será el 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. A su vez será el responsable de la comunicación con los padres de los deportistas, de todo aquello directamente relacionado con el funcionamiento de la Escuela. De igual modo gestionará la coordinación y supervisión del equipo técnico de la Escuela, así como de la aprobación de aquellas propuestas generadas por el equipo 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.
- Técnico/entrenador: responsable de ejecutar el programa de entrenamientos diseñado por la dirección de la Escuela. 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. Reportara sus avances y cualquier necesidad directamente relacionada con el funcionamiento de la Escuela, a su cargo inmediatamente superior, en este caso al director de la Escuela.

Tipología de la actividad

La Escuela de escalda de Montañeros de Aragón centra su actividad dentro de la denominada enseñanza no formal, teniendo como objetivo la transmisión de conocimientos y valores inherentes a los deportes de montaña, concretamente a la escalada deportiva.

Dentro de las distintas modalidades que comprenden este deporte, la Escuela se centra en la enseñanza teórico-practica de las tres modalidades reguladas dentro de los marcos de competición reflejados en los reglamentos de la Federación Aragonesa de Montañismo, y la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, siendo estas las siguientes:

- Escalada de dificultad. Centrada en la ascensión de vías de trazado vertical cuya dificultad radica en factores como la longitud de la vía o el tipo de agarre. En ellas el aseguramiento del deportista implicado, se realiza mediante el chapado de la cuerda, en los diversos seguros ya ubicados a lo largo de la vía.
- Escalada en bloque. Derivada de la modalidad de escalada de dificultad, este tipo de escalada cuenta con un formato en el que el trazado de la vía se desarrolla en muros de distinta inclinación y forma, de no más de 3 metros de altura, en los que la caída del deportista se protege mediante la colocación de colchonetas en el suelo.
- Escalada de velocidad. En ella se busca la ascensión de los deportistas por vías de dificultad predefinidas, en las que prima la velocidad para la consecución de las mismas. El tipo de aseguramiento suele hacerse mediante sistemas de auto retención, conocidos por su marca comercial como “*Trublue Autobelay*”, aunque también puede ser realizado en polea, por la figura de los aseguradores.



Además de todo lo anteriormente expuesto, cabe destacar que las tres modalidades se han recogido por primera vez en su historia dentro del formato olímpico conocido como Overall, en el que se ha seguido el reglamento internacional de la IFSC (International Federation of Sports Climbing), de la que emanan nuestro reglamento nacional y autonómico.

Metodología práctica para los entrenamientos

Para la temporada 2021/2022, siempre y cuando la situación sanitaria local y nacional derivada del avance y control de la pandemia, generada por el COVID19 lo permita, la Escuela de Escalada pretende llevar a cabo entrenamientos diferenciados según el grupo de entrenamiento al que pertenezcan los deportistas.

A grandes rasgos la metodología practica se centrará en el entrenamiento de las tres disciplinas anteriormente mencionadas. Para ello está previsto que los entrenamientos de escalada en bloque se realicen en las instalaciones de Montañeros de Aragón.

Para el entrenamiento de escalada de dificultad, la Escuela trasladará sus entrenamientos a las instalaciones del CDM José Garcés, los cuales pueden sufrir modificaciones en base a acuerdos con los distintos recursos habilitados para su práctica, en los distintos establecimientos ubicados en Zaragoza, y sobre los cuales aún se está trabajando.

En el caso de la escalada de velocidad, los entrenamientos serán llevados a cabo en el complejo municipal mencionado, alternándose su práctica con el de la escalada en dificultad.

Como complemento a los entrenamientos, está previsto sacar un calendario de excursiones a distintos enclaves naturales, donde está permitida la escalada. Este calendario se recoge en el Anexo I, aunque su ejecución queda pendiente de la evolución de la actual situación sanitaria.

Grupos de entrenamiento

Dando continuidad a las líneas de trabajo implementadas desde la temporada 2019/2020, está previsto mantener los tres grupos de entrenamiento infantil creados, los cuales se conforman a principios de temporada bajo las recomendaciones del equipo técnico a la dirección de la Escuela, atendiendo a criterios de homogeneidad en cuanto a edad y nivel de los deportistas se refiere.

En ellos se da cabida a todos los deportistas que por primera vez se quieran acercar a la práctica de este deporte de la mano de Montañeros de Aragón, como a aquellos que ya llevan tiempo con nosotros, y cuyas edades estén comprendidas entre los 6 y los 16 años.

Como novedad para esta temporada, la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón, ha decidido ampliar horizontes, creando un nuevo grupo de entrenamientos destinado a todos aquellos jóvenes y adultos que ya hayan practicado alguna vez este deporte, o que deseen iniciarse por primera vez en él. Los entrenamientos de este grupo en concreto se llevarán a cabo íntegramente fuera de las instalaciones de Montañeros de Aragón.

De forma general los grupos que se plantean para la temporada 2021-2022 son los siguientes:



- Grupo 1: Iniciación. Este grupo estará formado por deportistas nacidos entre 2015 y 2013, comprenderá las categorías de iniciación y benjamín.
- Grupo 2: Progresión. Albergará a aquellos deportistas nacidos entre 2012 y 2011, comprenderá la categoría alevín.
- Grupo 3: Perfeccionamiento. Dará cabida a los deportistas nacidos entre 2010 y 2009 y comprenderá la categoría infantil.
- Grupo 4: Tecnificación. Este grupo concentrará a los deportistas nacidos a partir de 2008 y albergará las categorías cadete y juvenil. Además de los criterios de edad definidos, para pertenecer a este grupo de entrenamientos, el o la deportista deberá ser seleccionado por el equipo técnico, atendiendo para ello a criterios de nivel.
- GR 5 jóvenes-adultos. De nueva creación, este grupo se diseña como criterio general para deportistas con más de 18 años de edad hasta la adultez.

Número de alumnos

Para la temporada 2021/2022 se establecen unas ratios de 10 deportistas por grupo. Estas cifras quedan condicionadas a las Ordenes Sanitarias que la DGA pudiera aplicar. En dicho caso se reajustarán los grupos y horarios, pudiendo ser desdoblados, cumpliéndose así con la normativa fijada en cada momento.

Tiempo total y real de clase

El tiempo total de las sesiones de entrenamiento está fijado en una hora para todos los grupos de entrenamiento, dos días a la semana, salvo para el Equipo de Tecnificación, cuya duración establecida será de una hora, tres días a la semana.

Dado que los descansos entre series o ejercicios son de vital importancia para optimizar el rendimiento y la mejora de factores como 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.

Número de sesiones por semana, mes y temporada

La Escuela de Escalada sigue el calendario escolar del curso vigente para todos sus grupos, incluido el de jóvenes-adultos, respetando o guardando vacaciones, los días que 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 esté 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 Iniciación	1	63
Grupo 2 Progresión	1	63



Grupo 2 Perfeccionamiento	1	65
Grupo 3 Tecnificación	2	95
Grupo 4 Jóvenes-Adultos	1	33

*Incluidos días de entrenamiento de lunes/miércoles y viernes.

Horarios de entrenamiento

Se distinguen dos tipos de grupos en función de la naturaleza de los mismos, por un lado, los grupos infantiles de Iniciación, Progresión, Perfeccionamiento y Tecnificación; y por otro el grupo de Jóvenes-Adultos.

En el caso de los grupos infantiles, los días de entrenamientos serán los lunes y los miércoles en las instalaciones de Montañeros de Aragón, trasladándose los viernes a las instalaciones del CDM José Garcés.

En relación al grupo de los Jóvenes-Adultos, sus entrenamientos están programados para ser efectuados en el CDM José Garcés, donde alternarán la práctica de escalada de dificultad con la de escalada en bloque.

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

Grupo 1 iniciación

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
18:00 – 19:00	/	/	Iniciación	/	/
17:00 – 19:00	/	/	/	/	Iniciación*

*El entrenamiento de los viernes se realizará de forma conjunta, pudiendo desdoblarse los grupos de entrenamiento.

Grupo 2 Progresión

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17:30 – 18:30	Progresión	/	/	/	/
17:00 – 19:00	/	/	/	/	Progresión*

*El entrenamiento de los viernes se realizará de forma conjunta, pudiendo desdoblarse los grupos de entrenamiento.

Grupo o 3 Perfeccionamiento

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17:00 – 18:00	/	/	Perfecc.	/	/
17:00 – 19:00	/	/	/	/	Perfecc.*

*El entrenamiento de los viernes se realizará de forma conjunta, pudiendo desdoblarse los grupos de entrenamiento.



Grupo 4 Tecnificación

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:30 – 17:30	Tecnificación	/	/	/	/
16:00 – 17:00	/	/	Tecnificación	/	/
17:00 – 19:00	/	/	/	/	Tecnificación*

*El entrenamiento de los viernes se realizará de forma conjunta, pudiendo desdoblarse los grupos de entrenamiento.

Relación de instalaciones y materiales

Para llevar a cabo los entrenamientos de la Escuela y obtener el rendimiento deseado por parte de los deportistas y del equipo técnico, el Club cuenta con un boulder interior equipado con paredes de presas con distintos desniveles, protegidas todas ellas con colchonetas en el suelo.

Paralelamente, en los días señalados según el calendario para la temporada 2021/2022, los entrenamientos de la Escuela tendrán lugar en las instalaciones municipales del CDM José Garcés, donde está previsto realizar entrenamientos de cuerda y de boulder.

Igualmente, y de forma complementaria, está previsto realizar excursiones a roca y a otros rocódromos, donde poder poner en práctica los conocimientos adquiridos en los entrenamientos.

En relación a los materiales necesarios para la práctica deportiva de la escalada, la Escuela de Escalada cuenta con cuerdas, cascos, arneses, cintas express y sistemas de retención propios, para el desarrollo de los entrenamientos y salidas. No obstante, recomendamos a los deportistas la adquisición de material en propiedad, como es el caso de arnés, casco y pies de gato.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

En el siguiente apartado se recogen los tres tipos de objetivos que persigue la Escuela para todos sus deportistas, siendo éstos los siguientes:

- Objetivos generales. En ellos se recogen las metas globales de la Escuela para todos los deportistas inscritos, sin que existan distinciones según el grupo de entrenamiento al que pertenezcan.
- Objetivos específicos. Basados en las características intrínsecas de cada uno de los grupos de entrenamiento, estos recogen los fines directos que con cada uno de los deportistas se pretenden lograr, tanto a nivel grupal como de forma individual.
- Objetivos operativos a nivel cognitivo, socioafectivo, psicológico y psicomotor. De carácter interno, son los que marcan la evolución del resto de los objetivos fijados por los técnicos de la Escuela. Sobre ellos se asienta el progreso personal y de equipo, que se espera medir de forma cuantitativa y cualitativa en los deportistas.
- Objetivos de rendimiento. Adaptados a cada uno de los deportistas, buscan comprobar de forma cuantitativa el progreso real en cada uno de los miembros del equipo,



mediante no solo los eventos de competición, si no también mediante la evaluación de los test de rendimiento personal.

A continuación, se desglosan los objetivos previamente mencionados, en función de los grupos establecidos para la temporada 2021/2022.

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 de la montaña y la escalada.
- 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, jóvenes y adultos.
- 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 Iniciación:

- Dotar de las capacidades necesarias a los deportistas para afrontar con éxito la práctica de la escalada, a niveles de iniciación.
- Continuar la progresión inicial del deportista.
- Iniciar al deportista en las fases no competitivas del recorrido de pruebas de Juegos Escolares de Escalada de Aragón.
- Potenciar el acondicionamiento físico del deportista.
- 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.
- Fomentar el vínculo Escuela-Familia-Deportista.

Grupo 2 Progresión:

- Continuar la progresión inicial de los deportistas.
- Aprender las técnicas básicas de aseguramiento.
- Aprender las técnicas básicas de chapaje.
- Preparar a los deportistas para las fases de competición de Juegos Escolares de Escalada de Aragón.
- Potenciar y mejorar el acondicionamiento físico del deportista.
- Desarrollar y potenciar las capacidades individuales de los escaladores de forma específica.
- Trabajar la vertiente psicológica del afrontamiento de la escalada.
- Trabajar las capacidades de afrontamiento y dotar de recursos a los deportistas frente a las caídas.
- Desarrollar el compañerismo necesario para la práctica de la escalada.
- Fomentar el conocimiento de los diversos sectores de escalada existentes en Aragón.
- Fomentar el vínculo Escuela-Familia-Deportista.

Grupo 3 Perfeccionamiento:

- Trabajar de forma específica la progresión inicial de los deportistas.
- Preparar técnicamente al deportista para un desarrollo más completo en la práctica de la escalada deportiva y competición, tanto en Juegos Escolares como en campeonatos de Aragón.
- Desarrollar y potenciar mayores capacidades tanto técnicas como tácticas de los escaladores.
- Dotar de la seguridad necesaria a los deportistas para el afrontamiento de competiciones deportivas.
- 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.



- Potenciar el control de la vertiente psicológica del afrontamiento de la escalada en sus distintas modalidades.
- Reforzar el aprender las técnicas básicas de aseguramiento.
- Reforzar el aprendizaje de 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.
- Fomentar el vínculo Escuela-Familia-Deportista.

Grupo 4 Tecnificación:

- Servir de referente para las bases de la EEMA.
- 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 de 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 la Escuela, trata de dar una formación integral a todos los que se acerquen a Montañeros de Aragón a practicar escalada, enseñándoles el deporte, y a la vez ofreciéndoles



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 de los técnicos 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 su valoración 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 su entrenador. Más allá de los resultados puramente deportivos, en este apartado se busca la superación constante del deportista. Para su valoración se utilizan determinadas pruebas 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 deportistas de la Escuela pasarán una serie de pruebas físicas, para determinar y valorar su estado físico general y específico, antes de iniciar la temporada. Posteriormente, cada tres meses se repetirán los test, con el objetivo comprobar la evolución lograda a lo largo del trimestre, pudiendo determinar cuáles son las áreas en las que es necesario implementar la carga de entrenamiento, siempre bajo el criterio del equipo técnico de la Escuela.

Estos test se centran en la medición de las capacidades del deportista en cuanto a fuerza, resistencia y flexibilidad se refiere. Paralelamente los deportistas se someten al test C-AAF, I.M.C e I.C.C.

Como complemento a los mismos, y para conocer aquellas debilidades y fortalezas intrínsecas a los deportistas, se ha diseñado una herramienta denominada de control de planos, en la que se evalúan a nivel de control técnico, táctico, psicológico y físico, los distintos deportistas.

Objetivo de los test de rendimiento

El objetivo principal de los test 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 identificar y 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 el entendimiento de la importancia de este tipo de pruebas, así como mejorar de forma paralela la motivación y autoestima de los integrantes de la Escuela.



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 junio, 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 finales de trimestre coinciden con Navidades, Semana Santa y final del periodo lectivo escolar en verano, siendo éstas las siguientes fechas:

- Final del 1^{er} trimestre: 17 de diciembre.
- Final del 2^o Trimestre: 8 de abril.
- Final del 3^{er} Trimestre: 24 de junio.

A grandes rasgos, los contenidos trabajados en el primer trimestre, irían destinados a lograr alcanzar unos niveles óptimos de acondicionamiento físico en los deportistas, 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 2021/2022. En él se marcan los días de entrenamiento establecidos para la totalidad de los grupos.

Este calendario también contempla además de las fechas de entrenamiento, las festividades tanto escolares, como 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 tanto a los deportistas como a sus familias.



TEMPORADA 2021/2022

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
19	30					

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
17	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						

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			

- 4** Inicio de la temporada de los grupos de Progresión y Tecnificación.
- 6** Inicio de la temporada del grupo de Iniciación y Perfeccionamiento/entrenamiento del grupo de Tecnificación.
- 8** Inicio de la temporada del grupo de jóvenes-adultos/entrenamiento de todos los grupos.
- 18** Día de entrenamiento para los grupos de Perfeccionamiento y Tecnificación.
- 20** Día de entrenamiento para los grupos de Iniciación, Perfeccionamiento y Tecnificación.
- 27** Día de entrenamiento para todos los grupos.
- 24** Final de la temporada.
- 29** Festivo escolar.
- 17** Día festivo.



ANEXO I: EXCURSIONES Y ACTIVIDADES

En el presente anexo se reflejan las salidas previstas para la Escuela durante la temporada. Este calendario de salidas es orientativo, dado que aún no se conocen las fechas exactas de realización de las excursiones.

Este calendario se llevará a término siempre y cuando se den las condiciones necesarias para llevar a cabo cada una de las salidas. Estas condiciones residen en factores como las condiciones climáticas, el número mínimo de inscritos, o la normativa sanitaria establecida en cada momento, la cual habrá de permitir el desarrollo de este tipo de actividades.

Salidas previstas para el primer trimestre:

- Septiembre: salida de día a las instalaciones de 7Fun Puerto Venecia (inicio de la temporada).
- 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 Trasobares.

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 o Benasque.



ANEXO II: PROTOCOLO COVID PARA ENTRENAMIENTOS

Para la presente temporada 2021/2022 se mantienen las medidas de prevención frente al COVID, las cuales fueron implementadas la temporada pasada. Estas medidas podrán sufrir modificaciones en función del avance y control de la pandemia, llegando a su suspensión en el caso de que las autoridades competentes en la materia así lo dictaminen.

Estos protocolos buscan 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.

Los protocolos diseñados por Montañeros de Aragón se extraen de los protocolos de actuación marcados por la DGA en el ámbito educativo y deportivo, el 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.

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 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.

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 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 procederá a seguir las indicaciones pautadas por parte de los rastreadores, pudiendo decretarse una cuarentena y la suspensión temporal de los entrenamientos.

Entrenamientos en instalaciones ajenas a Montañeros de Aragón:

- Se seguirá en todo momento la normativa fijada por esa instalación en concreto.
- Los protocolos establecidos de forma previa en esta guía para la práctica de la escalada seguirán siendo de aplicación durante el entrenamiento.



ANEXO III: EQUIPACIÓN DE LOS DEPORTISTAS Y EL EQUIPO TÉCNICO

Para la presente temporada se equipará a los deportistas y técnicos de la escuela con las siguientes prendas básicas:

- Una camiseta de entrenamientos/competición corporativa con el logo y los colores de la Escuela.
- Una braga o buff corporativa con el logo y de la Escuela.
- Una mochila de cuerdas con el logo y de la Escuela.

El coste de las prendas del deportista correrá a cargo de los progenitores del mismo.

De forma optativa se podrá complementar la equipación de los deportistas con las siguientes prendas:

- 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, tanto en entrenamientos como en competiciones deportivas o salidas de la Escuela.

De forma paralela, la dirección del área la Escuela trabaja para la esponsorización de la misma, a través de la entrega de materiales de escalada o textiles por parte de marcas relacionadas con el mundo de la montaña y la escalada. En el caso de llegar a acuerdos beneficiosos para el Club y la Escuela, estos serán puestos en conocimiento de los deportistas y sus familias.