

DE GATEAR A TREPAR Y ESCALAR, UNA ACTIVIDAD ANCESTRAL QUE DEBE RECUPERARSE

Carles Giralt.

David Macià.



INTRODUCCIÓN

De gatear a trepar sólo hay un cambio en la inclinación del plano. Mientras de niños gateamos en un plano horizontal, después podemos realizar la misma acción en un plano cada vez más inclinado y, en algunos casos, podemos llegar a superar la verticalidad.

Pero el paso de gatear a trepar no se presenta en la escala evolutiva de la misma manera que puede presentarse el paso de gatear a caminar o correr. ¿Podríamos decir entonces que esta actividad es más antigua que el caminar? Creemos que sí.

Siguiendo las teorías de Darwin, expresadas por Desmond Morris (1972), diremos que, si retrocedemos unos millones de años, en la primera fase de los homínidos nos costó bastante bajar de los árboles para competir con los animales que ya andaban con los pies en el suelo. El mono se hizo cazador y recolector para acabar en el sedentarismo. Creemos interesante hacer esta reflexión porque si trepar a los árboles, paso obligado en la escala evolutiva, duró muchos milenios, ha pasado a ser ahora el paso olvidado y, por lo tanto, deberíamos poder recuperar esta actividad tan ancestral y a la vez tan atractiva.

Decimos que treparamos cuando de pequeños queremos subirnos a la silla o intentamos salir de aquella especie de "jaula" en la que nos encierran para evitar nuestros inoportunos movimientos. También, cuando ya de mayores nos gusta subirnos a los árboles, paredes o farolas. También llamamos trepar a la acción que algunos deportistas realizan, armados solamente de pies y manos, intentando encaramarse por las paredes más difíciles y arriesgadas del medio natural. Pero trepar es también subir por una cuerda lisa o con nudos, por una escalera de cuerda o de madera o subir una montaña de fuerte pendiente.

Y ¿por qué hablamos de una actividad que debemos recuperar?

Pensamos que trepar es una de las actividades físicas básicas más desatendidas en el ámbito educativo. Así, por ejemplo, se realizan muchas actividades en las que intervienen las extremidades inferiores y alguna parte del tronco, pero de la cintura hacia arriba se trabaja muy poco. Hemos creído a menudo que el riesgo que supone trepar, pensando siempre en una posible caída, es muy elevado y si además añadimos el rechazo que ha adquirido socialmente, debido a la opinión generalizada sobre su inutilidad, nos encontramos ante un panorama ciertamente difícil para poder desarrollar esta actividad.

A pesar de todo, está muy probado que el trabajo muscular que la acción de trepar proporciona es un buen reforzador-corrector de la columna vertebral y de la musculatura de los miembros superiores y de los de su fijación con el tronco. Si además añadimos que la espalda es una de las zonas que presentan más problemas en una sociedad sedentarizada, debemos creer forzosamente que realizar estas actividades es positivo. Queremos añadir que encontramos también en el trabajo que realizan los hombres, los brazos y las manos (flexores de los dedos) una importante justificación para apoyar la realización de este tipo de actividades.

Aunque podemos oír decir que este trabajo ya se realiza en la infancia porque los niños se suben a los árboles, paredes y otras estructuras, los que hemos podido traba-

jar estos temas con jóvenes adolescentes y gente adulta hemos observado una carencia importante de fuerza en los brazos. Esto se manifiesta en la gran cantidad de personas que es incapaz de levantar su propio peso realizando una flexión de brazos o simplemente de mantenerlo en suspensión.

Pero no únicamente son razones fisiológicas las que justifican estas actividades puesto que trepar, además, nos puede abrir las puertas de la naturaleza: el acceso a la montaña y el paseo por un espacio vertical son motivos suficientes para recuperar una actividad que mucha gente cree que no nos pertenece y que, sin embargo, podemos asegurar que nos puede ayudar a encontrar el lugar que nos corresponde.

TREPAR EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Si nos centramos ya en el ámbito educativo, podemos decir que todas las actividades que se relacionan con la de trepar son susceptibles de ser adaptadas y de extraer de ellas un gran valor educativo.

Desde el punto de vista de la Educación Física, estas actividades (ejercicios en el gimnasio o excursiones en la montaña) pueden proporcionar contenidos a impartir en esta área. Esto supone un conocimiento de la naturaleza y del entorno que hoy en día se hace necesario y que, además, puede relacionarse con materias como la Geografía, la Historia o la Física y puede explicar algunos de los contenidos de estos programas.

Como ya hemos dicho, existen una serie de aspectos de cariz pedagógico y social que pueden apoyar en gran medida estas actividades. La "capacidad" de autocontrolarse, de autosuperarse y la misma relación de colaboración con los compañeros conceden a esta actividad unos valores propios y la virtud de poder divertir y motivar a los alumnos. Si algún problema se nos puede plantear será un problema de medios, pero de esto ya hablaremos más adelante.

Trepar ha de ser considerado en el área de la Educación Física como una actividad más, muy importante y que será bien aceptada si la progresión es correcta.

Los niños, de hecho, se suben por todas partes y a veces se caen. Pero, a pesar de las represalias de los padres y profesores, continúan apresurándose a subir por la escalera, a los árboles, por la pared y a los tejados. Es preciso, pues, que nos planteemos utilizar estas tareas como elementos educativos y no como actividades que deben suprimirse. Pero para eso es necesario tener claro qué es lo peligroso y qué no lo es, qué podemos hacer para que lo peligroso deje de serlo y para que el alumno sea más consciente de ello.

A menudo encontramos personas que rechazan unas actividades por considerarlas peligrosas cuando, precisamente desde el punto de vista educativo, deberían enseñarse para prevenir al alumno del riesgo que conllevan.

Las caídas pueden ir asociadas al miedo a lesionarse pero no necesariamente; la mayoría de ellas no producen lesiones e incluso las hay que son divertidas. Por lo menos todas nos enseñarán algo interesante, más aún cuanto más las controlemos. La caída, sin duda, nos puede ayudar a aceptarnos, a conocer las propias posibilidades, a reparar el error y también a analizar aspectos de la Física; pero, a pesar de todo, no tenemos por qué caer al suelo ya que, de hecho, esto no ha de pasar nunca. Debemos insistir en la importancia de la bajada, tanto o más que en la de la subida, porque ésta última ya cuenta con el estímulo de llegar arriba y con la satisfacción que esto proporciona, mientras que, por el contrario, hallar un estímulo para la bajada es más difícil. Si nos interesa trabajar la caída, podemos colocar un gran colchón o servirnos de la seguridad que nos proporciona la cuerda.

La escalada es aventura y la aventura es incertidumbre. Si observamos la clasificación de los juegos deportivos que ha hecho Parlebas (1981), comprobaremos que la escalada se sitúa entre los deportes que presentan incertidumbre informativa procedente del entorno y, a su vez, proporciona comunicación motriz con el compañero. Estas características, que son comunes a otras actividades que se realizan en el medio natural (espeleología, kayak en equipo, vela, circuitos na-

turales, etc.), pueden aportarnos interesantes valores educativos en un momento en el que, según Toni Puig (1985), los jóvenes desean huir de los estereotipos culturales y de los entornos estables para ir hacia un modelo cultural más abierto:

"Por suerte, los jóvenes no son ni folklóricos ni limitan sus ambiciones, odian el aislamiento y la repetición, aceptan innovaciones y tienen ganas locas de participar en las grandes corrientes de creación que cruzan pueblos y fronteras".

Tampoco podemos olvidar en nuestra área el trabajo físico que esta actividad supone. Ya la Gimnasia Natural de Herbert proponía este tipo de trabajo en lo que él denominaba "locomociones secundarias". Trepar y escalar constituían el segundo ejercicio dentro del orden que establecía ya que consideraba que este ejercicio permitía una ligera recuperación del trabajo cardiovascular y pulmonar que lo precedía, fortaleciendo la musculatura de las extremidades superiores (Langlade, 1983).

Por otra parte, la Gimnasia Natural Austríaca de Gaulhofer y Streicher (Langlade, 1983), sitúa la actividad de trepar dentro de lo que denominan ejercicios de base o fundamentales.

Ante estos antecedentes históricos, no podemos más que reconocer la lección y reflexionar. Si ya en aquella época se perseguía acercar el niño y la educación física a la naturaleza, ¿qué es lo que no será necesario hacer hoy en una sociedad que se desarrolla en un mundo cada vez más artificioso?

En la actualidad, las actividades en la naturaleza están presentes en los programas oficiales de Educación Física y debemos incluir también la escalada. Pero creemos que en la realidad no son desarrolladas adecuadamente por la falta de conocimientos o formación del profesorado y permanecen todavía ancladas en la tradición. Sería conveniente buscar la manera de organizar estas actividades para que tengan una aceptación importante y no supongan un enorme esfuerzo organizativo.

En los esquemas que adjuntamos podremos ver ejemplos diversos de sesiones realizadas con diferen-

tes grupos de BUP y que no dejan de ser propuestas de aplicación de la escalada en las actividades educativas dentro del área de la Educación Física.

El primer problema con el que nos vamos a enfrentar en el momento de intentar plantear un programa de este tipo va a ser el de saber de dónde sacar la información.

Es muy posible que no conozcamos suficientemente este mundo porque la formación impartida en el INEFC, hasta hace muy poco, no contemplaba esta área de conocimiento y, por lo tanto, no quedaba incluida en el currículum formativo del licenciado, cosa que aún ocurre en algunos otros centros. Igualmente podemos proceder de centros que no sean los de INEF y no tener ningún conocimiento sobre el tema. En este caso, es preciso que gente especializada nos asesore. En Cataluña podemos dirigirnos a ECAM (Escola Catalana d'Alta Muntanya), al INEF o a los centros excursionistas del barrio o del municipio. Además, podemos obtener bastante información bibliográfica aunque no nos aportará mucha información de orden práctico.

Pensamos que, desde el punto de vista educativo, el propio profesor de Educación Física debe ocuparse de estas actividades, con previo asesoramiento de compañeros con experiencia o de personal técnico. Es necesario aprovechar, siempre que esto sea posible, la existencia de escaladores o de alumnos inquietos, que con toda seguridad debe haber en el centro, para organizar la actividad más fácilmente.

¿Requiere mucho material?

Consideramos que no. Seguramente es frecuente la imagen del escalador cargado con clavos y cuerdas, equipado con botas especiales y con un montón de chatarra colgando. Pero lo cierto es que, para realizar esta actividad a un nivel educativo o de iniciación, no necesitamos tantas cosas.

Tenemos bastante con una anilla plana por persona que consideramos que cada alumno puede tener y que además nos servirá para realizar otras actividades en la sesión de educación física. También necesitaremos algunas cuerdas, en función del número de alumnos y

de la altura del lugar que elijamos. Deberemos añadir a todo esto el material metálico, mosquetones y ochos descensores, que contribuirá a la seguridad de los compañeros. A excepción de las cuerdas, todo el material es muy duradero y no se deteriora fácilmente. Respecto a los mosquetones podemos anticipar que, en un futuro no muy lejano, formarán parte del material deportivo que todo alumno tiene en casa, como la raqueta o la mochila. Por lo que se refiere a los ochos descensores, con 10 como máximo hay bastante para trabajar con un grupo-clase.

Las cuerdas requieren un cuidado y tratamiento especiales y es por eso que les dedicamos unas líneas. Aunque son bastante caras, pueden constituir un material útil y polivalente siempre y cuando se respeten estas recomendaciones:

- que no se mojen
- que no se expongan a rozamientos excesivos
- que no se pisen

Todo este material se puede conseguir fácilmente en cualquier tienda de deportes especializada.

¿Y los monitores?

Ya hemos comentado antes la necesidad de contar con los alumnos que ya practiquen esta actividad o con los más interesados para hacerse cargo de un grupo de BUP. Sin embargo, creemos que con el propio profesor y la ayuda de algún técnico (ECAM, INEF, etc.) ya hay bastante. Si trabajamos con alumnos de edades muy tempranas, es preciso pensar en reducir al máximo el grupo y tener un monitor para cada 4 o 5 alumnos, relación que puede variar si se hace una correcta progresión.

¿Dónde podemos escalar?

Por lo que se refiere al lugar, podemos realizar la actividad en el mismo gimnasio (explicación y práctica de nudos y técnicas de seguridad), en las escuelas de escalada que están repartidas por toda la geografía y que podremos consultar en la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) o en el Centro Excursionista más próximo.

Pero antes deberemos utilizar los muros del propio Instituto (si son de obra vista) o, si nos es permitido,

los espacios urbanos adecuados. Pensamos que una buena progresión ha de pasar por todos estos espacios que hemos citado y llegar a la roca dentro del medio natural. Somos conscientes de la dificultad que esto puede comportar en los institutos y en las escuelas, sobre todo por la concentración del programa de educación física y el poco tiempo disponible para desarrollarlo. Es por eso que aconsejamos la utilización del medio natural lo antes posible y, si es preciso, el uso de otros espacios para completar la actividad.

Si queremos profundizar esta cuestión es aconsejable ver el artículo que sobre las escuelas de escalada han escrito Pere Lloveras y Xavier Aguado en el número 10 de esta revista (diciembre, 87).

Cuando ya nos hayamos informado y conozcamos el tema, tengamos el material y dispongamos de monitores y del lugar adecuado, **¿qué es lo que podemos hacer?** En los esquemas que mostramos a continuación podemos ver tres ejemplos que defendemos como una posible progresión para introducir la escalada en el ámbito educativo. Dicha progresión debe pasar por:

- 1.- El gimnasio.
- 2.- El rocódromo o la pared de la escuela (preparada o adaptada).
- 3.- La pared escuela (zona natural equipada y de poca altura).
- 4.- La roca natural o pared (de 40 a 70 m.).

LA ESCALADA COMO DEPORTE DE COMPETICIÓN

En los últimos años, el constante desarrollo de esta práctica y, por tanto, su entrenamiento, han dado lugar a la competición. Aunque en un principio ésta fue muy criticada cada vez va ganando más aceptación.

La escalada de competición consiste en valorar un escalador en relación a los demás, en un mismo lugar y en un mismo momento. Hay quien dice que este hecho desvirtúa totalmente el espíritu con que nació la escalada y quizás sea cierto, pues esto era lo que pensaba, hace unos años, la mayoría de los escaladores.

Una competición de escalada se desarrolla de la siguiente manera:

los escaladores se enfrentan unos con otros en un sistema de itinerarios progresivos en dificultad. Normalmente la competición consta de tres fases: eliminatoria, semifinal y final. Cada escalador pasa a la fase siguiente una vez que ha superado la anterior pese a que, en última instancia, es la comisión organizadora la que decide sobre el tema.

Las primeras competiciones en Europa occidental se celebraron en Italia en 1985, a pesar de que ya se practicaban otras modalidades de competición en los países del Este. Siguió después Francia, pero no es hasta 1986 que en España, y concretamente en Cataluña, se celebra la primera competición; este hecho dio lugar a la organización de un exceso de competiciones (6 en dos meses) durante ese año. Era preciso, pues, que se constituyera un comité para regir el calendario competitivo.

Aún, hoy en día, hablar de escalada de competición es hablar de desacuerdos sobre todo a nivel de reglamento. Debemos reconocer que se trata de un deporte muy peculiar que necesita la elaboración de un reglamento estable que se pueda aplicar a todas las competiciones. Los criterios no están todavía muy unificados y la problemática se centra principalmente en si se debe medir o no el tiempo de realización de los itinerarios y si es preciso determinar el punto más alto alcanzado en un itinerario, en caso de no haberlo acabado.

La escalada de competición ha dado lugar a un fuerte movimiento, tanto a nivel de profesionalización de sus practicantes como de masificación de la actividad. En los últimos años, los escaladores deportivos van en busca de nuevas zonas para abrir nuevas vías donde poder entrenar. Por este motivo, y debido a la irracionalidad de algunos, se han degradado entornos de gran belleza que rodeaban placas de mucho interés, ya sea a causa de su equipamiento y/o de la utilización indiscriminada de magnesio (que evita la sudoración de la piel pero que produce una fuerte erosión en la roca) y/o al mal uso que se hace del entorno, ensuciándolo y degradándolo en general.

Dejando a parte este panorama

pesimista, surge una esperanza: es la escalada Indoor o de paredes artificiales. Aquí, los problemas ecológicos se vuelven éticos y constituye, ciertamente la única salida que hoy por hoy tiene la escalada de competición y aún más si se masifica.

No querríamos acabar sin constatar que la realidad de la escalada de competición afecta a un grupo muy reducido de personas. Sin embargo, empiezan a surgir iniciativas que aproximan la competición al practicante medio y hasta al que se inicia. Este es un aspecto que deberemos trabajar si se quiere, por una parte, potenciar este deporte y, por otra, otorgarle un estatus más elevado.

Más adelante deberemos hablar de la preparación física del escalador para evitar lesiones por sobrecarga y para mejorar el rendimiento competitivo y la autonomía de quien realiza una práctica recreativa.

De momento, y ya para acabar, queremos hacer una pequeña revisión de lo que se está haciendo en este campo, porque con la aparición de esta modalidad deportiva ha surgido la necesidad inmediata del entrenamiento para buscar mejores resultados. Si bien esta práctica ya existía antes, es cierto que con la escalada de competición nace la preocupación **obsesiva** por el entrenamiento.

Este terreno, todavía virgen en muchos aspectos, empieza a ser explorado por cada escalador de maneras muy diferentes y diversas. Se incluyen en esta actividad los escaladores que compiten habitualmente, los que no tienen el nivel exigido o los que no comulgan con los principios de la competición y no la practican.

Por lo que se refiere al tipo de entrenamiento, pueden diferenciarse fundamentalmente dos clases:

- El entrenamiento de acondicionamiento físico en el gimnasio: este entrenamiento se diversifica mucho, pero lo podemos resumir en una serie de ejercicios, con o sin carga, destinados principalmente a mejorar la fuerza y la flexibilidad, buscando sobre todo su aplicación específica en la escalada. En la actualidad está muy aceptado y es practicado por la

mayoría de los escaladores, complementándolo siempre con la misma escalada.

- El entrenamiento técnico "in situ": se trata de mejorar las cualidades que requiere la escalada únicamente escalando, en una pared artificial, en presas añadidas o en la misma roca natural. Este tipo de entrenamiento no es practicado por muchos escaladores de forma exclusiva.

Ambas clases de entrenamiento tienen sus ventajas y sus inconvenientes, aunque es muy frecuente que no se utilice ninguna de las dos como sistema único de preparación. No debemos olvidar la importancia que día a día está ganando en este deporte el entrenamiento llamado **mental**.
