

Escalando hacia la integración

Por María Ignacia Ovalle, Macarena Galleguillos

El desarrollo de una idea, la investigación, y la realización de este proyecto ha sido la experiencia más grande y gratificante que hemos tenido como estudiantes, y por qué no decirlo, también una experiencia que marcó nuestras vidas....

EN RESUMEN | Las autoras muestran la realización de un proyecto cuya intención fue acercar a los jóvenes al mundo de la escalada y crear un espacio innovador que aún no se ha explorado. Los resultados fueron superiores a las expectativas: no simplemente escalaron, sino que además ascendieron muy alto y uno de ellos logró terminar la ruta de escalada y consiguió la cumbre del Muro. Demuestra una capacidad inmensa de autosuperación y de destreza física.

¿CÓMO PARTIÓ?

Estamos en IV año y último de la carrera de Educación Física de la Universidad Andrés Bello (Santiago, Chile). En una de la asignaturas nos solicitaron la realización de un proyecto, en el cual debíamos integrar conocimientos y estrategias aprendidas durante los años de estudios universitarios.

Una de nosotras, Macarena, ha sido monitora de deportes “outdoors”, manejo de cuerdas, y equi-

Las autoras son estudiantes de cuarto año de Educación Física, U. Andrés Bello, Santiago, Chile.
Correo-e: mariaovalle@gmail.com



po técnico de Escalada. Ignacia, por otra parte, ha estado vinculada desde siempre con la Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa, en donde actúa como voluntaria en diversos programas que ofrece la institución.

Nos entusiasamos con la idea y comenzamos a desarrollarla.

No son muchas las oportunidades en que las personas con discapacidad intelectual, incluidas las que tienen síndrome de Down, gozan de oportunidades de practicar deportes “outdoors”. Lo constatamos nosotras como deportistas, como estudiantes universitarias, y ahora como monitonas del grupo de jóvenes que participará en este proyecto.

Creemos que falta información, derribar prejuicios y atreverse a conocer a estas personas para darles oportunidades e integrarlas de corazón.

¿CÓMO LO DESARROLLAMOS?

Realizamos algunas lecturas (características psicológicas y de aprendizaje de la persona con síndrome de Down) para establecer el programa para trabajar con ellas: dar primero algunas clases teórico-prácticas para que conocieran el mundo de la escalada y hacer después una salida a terreno.

Para aquellos que no la conozcan, la escalada consiste en trepar paredes de rocas utilizando manos y pies. Dentro de este deporte existen dos modalidades: Tradicional y Deportiva. Esta última se practica sobre rutas previamente equipadas, lo que le da mayor seguridad por encima de

todo. Este tipo de escalada se puede realizar en roca o en muro artificial. Para realizar este deporte se requiere ante todo condición y destreza física, ya que demanda mucha complejidad a nivel psico-motor, puesto que ha de ir resolviendo grandes problemas motóricos a medida que se va ascendiendo por una ruta.

Dividimos el proyecto en dos fases. La primera consistió en tres clases de incorporación y comprensión de los jóvenes hacia la escalada deportiva. La segunda fase: salida a terreno (centro de escala deportiva) y práctica de lo aprendido en condiciones reales.

Fase 1

Clase 1

Presentación del proyecto a los jóvenes. Presentación de Escalada deportiva con apoyo audiovisual:

- ¿Qué es la escalada?
- Historia de la escalada
- Características principales
- Equipo Técnico
- Aspectos Básicos
- Seguridad.
- Cierre de la actividad y preguntas.

Clase 2. Clase práctica

Familiarización con el equipo de escalada



- Presentación del equipo técnico de escalada a los jóvenes, constitución del material, su uso y manejo.
- Realización de ejercicios de iniciación a la escalada con equipo técnico.
- Caminar por un puente, asegurados por un arnés de calzón, experimentando la sensación de la “caída” en escalada.
- Cierre de la actividad y preguntas.

Clase 3. Clase Práctica: Técnicas de escalada

- Realización de la maniobra de “Puente Tibetano”, utilizando el equipo técnico de escalada, experimentando con las cuerdas de escalada.
- Realización de Trepar por una escalera asegurados de un arnés de calzón y experimentar la caída en la escalada.
- Cierre de la actividad y preguntas.

A través de estas fases logramos realizar un trabajo gradual con los jóvenes, empleando una metodología de enseñanza en la cual ellos integraron la escalada a sus conocimientos. El apoyo audiovisual y táctil les permitió examinar y explorar el equipo para favorecer su seguridad y confianza el día de la salida a terreno.

Fase 2

Salida a terreno en el Centro de escalada deportiva.

- Aplicación de lo aprendido en el Taller.
- Escalar por una pared en condiciones reales.
- Convivencia y cierre de la actividad.



Realizamos esta salida en un centro especializado en deportes “outdoors”, ya que cuenta con un muro de escalada de 12 metros de altura, llamado “Geoexpediciones”. Acá comenzamos con un calentamiento previo a la actividad y luego procedimos a equipar a los jóvenes para comenzar a escalar.



CONCLUSIÓN

El resultado del proyecto fue un éxito. Nuestra intención fue simplemente acercar a los jóvenes al mundo de la escalada y crear un espacio innovador que aún no se ha explorado. Sin embargo, los resultados fueron superiores a las expectativas que teníamos, porque no simplemente escalaron, sino que además ascendieron muy alto y uno de ellos logró terminar la ruta de escalada y consiguió la cumbre del Muro, demostrando así, para sorpresa de todos los que estábamos observando, una capacidad inmensa de auto-superación y de destreza física.

En todo momento los jóvenes se sintieron motivados y estuvieron cooperadores. Conocieron y se manejaron con los elementos del equipo y los pasos a seguir que requiere este deporte.

Este desafío nos permitió aprender muchísimo de ellos, y asombrarnos de sus capacidades.

Experiencias como éstas motivan para seguir haciendo proyectos que permitan darles oportunidades deportivas a personas con necesidades especiales. Creemos que éste es un paso gigantesco para ampliar las barreras y prejuicios que a veces nosotros mismos imponemos o inventamos sobre la discapacidad. Es una oportunidad de ampliar los horizontes y generar espacios para TODOS y así promover el respeto, el cuidado y la aceptación que cada ser humano merece en éste y en todos los planos.