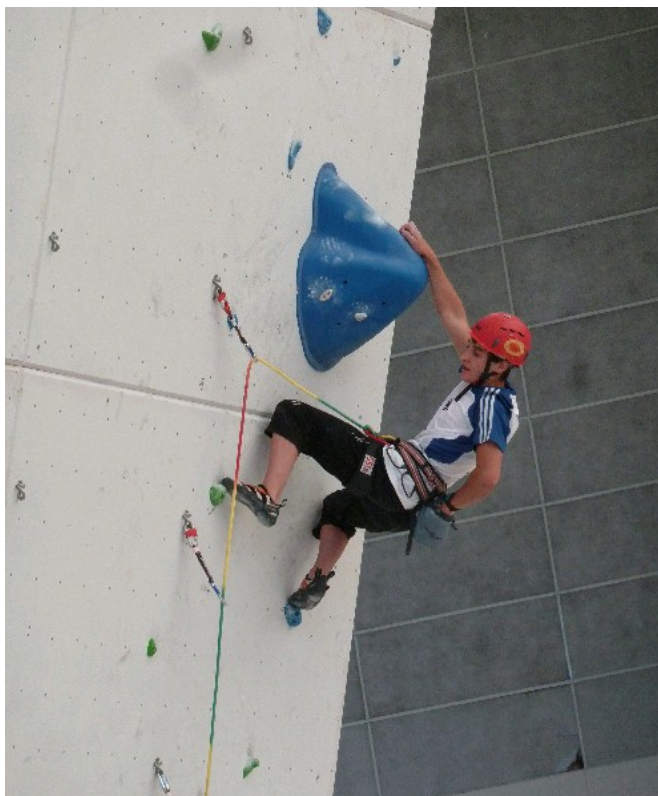


EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN LA ESCALADA

El deporte de competición exige que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades cuando compiten; y estas posibilidades pueden ampliarse mediante el entrenamiento deportivo. En el caso de la escalada deportiva, sin embargo, cada vez es más usual la demanda de planes de entrenamiento para deportistas fuera del ámbito de la competición, y en función de sus propios objetivos personales.

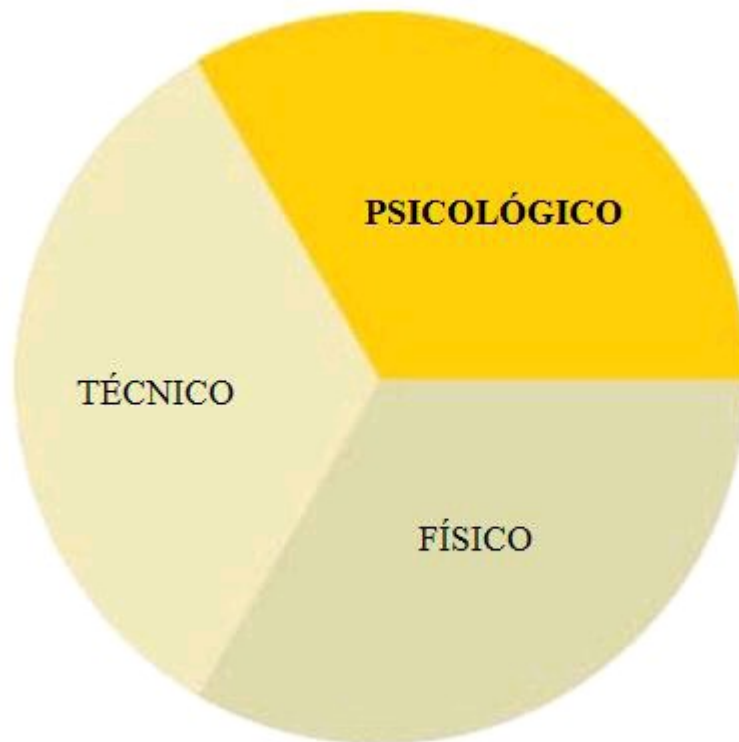
En comparación con cualquier deporte, el estudio analítico del entrenamiento para la escalada es todavía bastante joven. Debido a que la escalada nació a principios del siglo XX como una rama del montañismo, nunca suscitó la atención de los científicos del deporte. Y es concretamente en la década de los 80 cuando nace el entrenamiento analítico para la escalada con el comienzo de las primeras competiciones de este deporte.



Sergio Martín, del Centro de Tecnificación de Escalada Deportiva de Andalucía, en la Copa de España de la Foixarda 2012

La escalada es una compleja actividad desarrollada en el plano vertical donde el desarrollo de la psicomotricidad requiere la adecuada combinación de cualidades físicas, como la fuerza, potencia y resistencia; capacidades técnicas como el equilibrio, colocación de los pies y las manos; y **DESTREZAS PSICOLÓGICAS** como la **motivación**, la **visualización**, el **control de la activación**, la **autoconfianza**, el **control emocional o concentración** y el **feedback cognitivo-conductual**, que describiré más adelante. Además, es un deporte único puesto que precisa de un equilibrio casi total entre las habilidades físicas, técnicas y psicológicas.

La división de los diferentes tipos de escalada es muy diversa y requiere numerosas técnicas que dependerán de los terrenos así como de los intereses que el escalador pretenda alcanzar. Sin embargo, independientemente de la modalidad de escalada que se practique: alpinismo, escalada deportiva, escalada clásica, escalada en hielo, bulder, escalada artificial y/o escalada de competición las destrezas psicológicas vienen a conformar 1/3 del entrenamiento de la disciplina y permanecen estables, variando fundamentalmente los métodos y el momento de entrenamiento.



Entrenamiento Global de la escalada

Si bien es cierto, que en el entrenamiento físico permanecen estables variables como la fuerza y resistencia variando el tipo de ejercicios a realizar y su volumen o intensidad en función del ciclo en el que se encuentre el deportista y del tipo de escalada que se desee practicar, en el caso del entrenamiento psicológico las variables que intervienen en cada una de las disciplinas permanecen estables, variando la forma y momento de entrenarlas. Por tanto, se podría afirmar que **sin un adecuado entrenamiento y desarrollo de las capacidades psicológicas integradas en el plan general de entrenamiento deportivo el escalador difícilmente alcanzará su máximo rendimiento.**

En la actualidad, el entrenamiento para escalada ha alcanzado niveles de perfeccionamiento similares a los de otros deportes. Cualquier escalador de élite es consciente de la necesidad de planificar la temporada en función de sus objetivos, pero sobre todo, de que no existen fórmulas mágicas que permitan alcanzar nuevos niveles de dificultad, sino que es necesario variar los ejercicios y las herramientas. Sin embargo, aun no nos hemos mentalizado de la importancia de la integración del entrenamiento psicológico dentro del Plan General de Entrenamiento.

Un buen entrenamiento personalizado para escalada debe incluir un 1/3 de su planificación a la mejora de las destrezas psicológicas que el deportista necesite, si deseamos que el escalador se acerque al 100% de su rendimiento máximo.