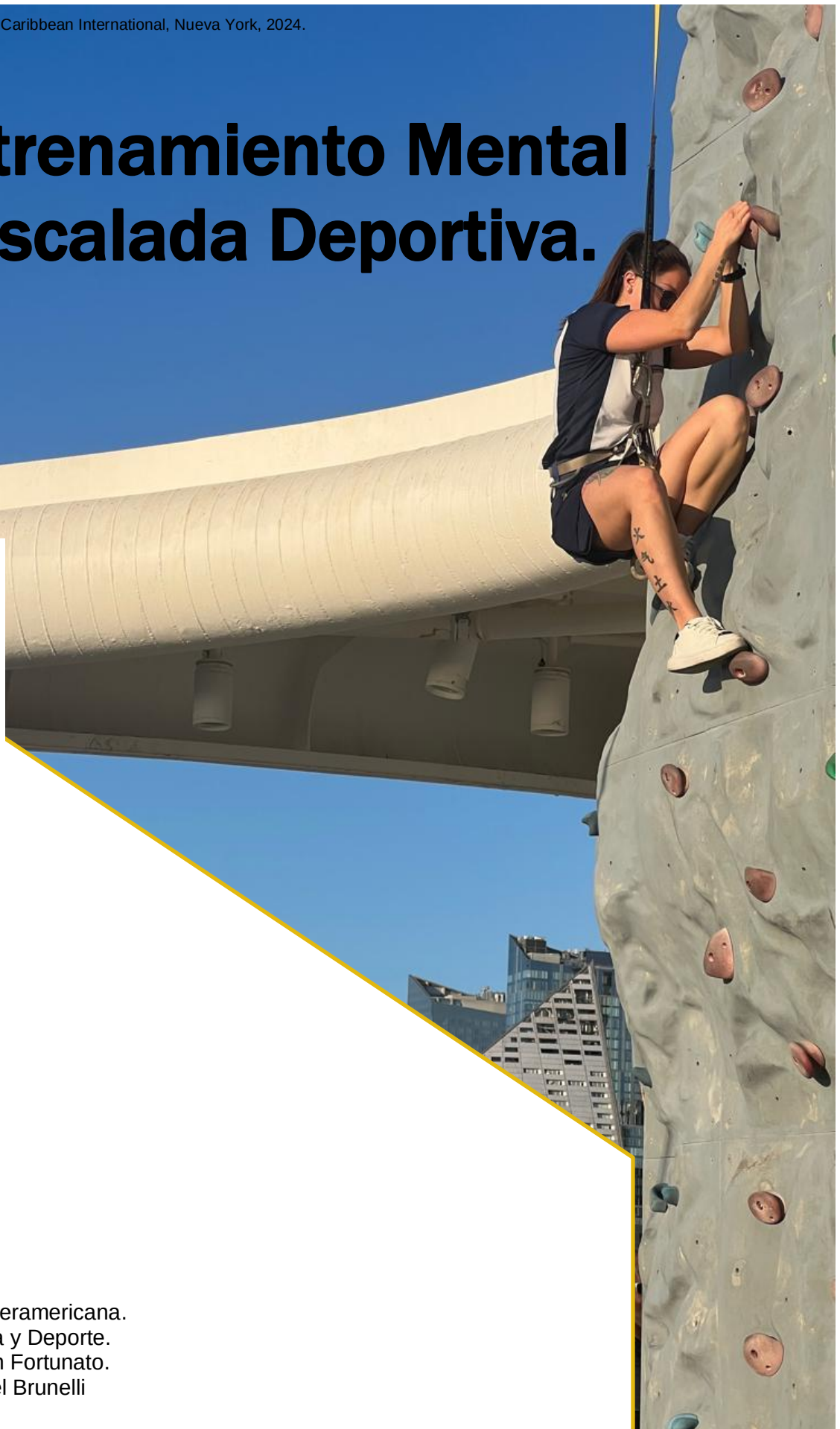


El Entrenamiento Mental y la Escalada Deportiva.

los



Universidad Abierta Interamericana.
Lic. En Actividad Física y Deporte.
Autora: Paloma Jazmin Fortunato.
Tutor: Maximiliano Ariel Brunelli
15/11/2024



Agradecimiento

A mi mamá, que me impulsó a seguir educándome y fue mi fuente inagotable de consultas.

A mi tío, que sin saberlo fue mi inspiración para nunca abandonar.

A mi pareja, que me hizo creer en mí misma y me acompañó mientras lloraba y pataleaba.

Al Decano de la Facultad, Horacio Brozzi, que me acompañó a lo largo de mi carrera, siempre atento y predispuesto a ayudar ante cualquier inquietud.

A los escaladores que participaron en esta Investigación, no solo por participar voluntariamente, sino por hacerme parte de su comunidad al mismo tiempo.

A cada familiar y amigo que me apoyó en el proceso y me alentó a seguir adelante y no rendirme.

A mis alumnos y clientes alrededor del mundo, que me inspiraron a hacer esta investigación, por mí y por ellos.

Resumen

La escalada deportiva ha pasado de ser una actividad exclusiva de montañistas a una práctica de entrenamiento y ocio. A lo largo de los años, se han reconocido sus beneficios físicos, psicológicos y sociales, lo que ha llevado a la incorporación de la escalada en programas educativos y de bienestar.

Así como personas ajenas a la comunidad escaladora pueden beneficiarse de la práctica, los deportistas dedicados a esta disciplina podrían mejorar su rendimiento mediante un entrenamiento mental adecuado. Para ello, a través de encuestas realizadas a 24 escaladores, se identificaron los principales desafíos mentales (como el bloqueo, la ansiedad y la falta de autoconfianza) y las estrategias que emplean, como respiración, visualización y diálogo positivo. Aunque muchos escaladores no siguen un entrenamiento mental estructurado, utilizan prácticas para superar estos contratiempos.

Estos hallazgos sugieren la importancia de incorporar un enfoque estructurado de entrenamiento mental en las rutinas de escalada, tanto antes, durante como después de la práctica. Finalmente, la investigación abre la puerta a futuras exploraciones sobre la efectividad de distintos tipos de entrenamiento psicológico según los objetivos y modalidades de la escalada.

Índice

Agradecimiento	2
Resumen	3
Índice	4
Introducción	7
Justificación	9
Objetivos Generales y Objetivos Específicos	11
Marco Teórico	12
Escalada: Definición, Breve Historia	12
Escalada Deportiva en Pared	13
Escalada Deportiva Como Actividad Recreativa	13
Entrenamiento Dentro de la Escalada Deportiva	13
Resistencia	13
Fuerza	14
Flexibilidad	14
Los Factores Psicológicos en la Escalada Deportiva	15
Psicología Deportiva	15
Psicología Deportiva y Escalada	15
Ansiedad	16
Motivación	16
Arousal	17
Concentración/Atención	17
Estado de Flow	17
Estado del Arte	19
Metodología	23
Encuestas	24

	El Entrenamiento Mental y la Escalada Deportiva.	
Presentación de Resultados		26
Discusión		30
Conclusiones		31
Recomendaciones de la Autora		33
Referencias		36

El Entrenamiento Mental y la Escalada Deportiva.
El Entrenamiento Mental Como Pilar en la Práctica de la Escalada Deportiva.



Fotografía, Salida de Escalada Nivel 1,
Escuela C.A.Bur.,
Sierra de los Difuntos, Mar del Plata, 2022.



Fotografía, Salida de Escalada Nivel 2, Escuela C.A.Bur.,
Valle del Picapedrero, Tandil, 2022.

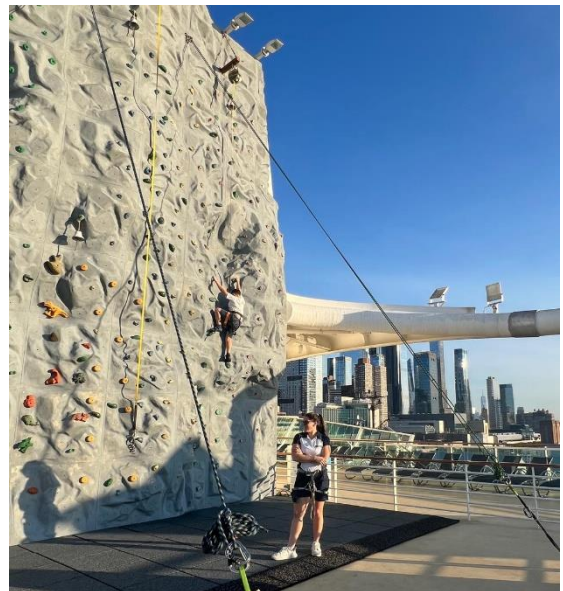
Palabras clave:

Escalada Deportiva,

Entrenamiento integral,

Factores Psicológicos,

Entrenamiento Mental.



Fotografía, Serenade OTS, Royal Caribbean
International, Nueva York, 2024.

Introducción

La escalada deportiva es una práctica que se ha profesionalizado a pasos agigantados en los últimos cien años. Pero cabe recordar que en sus comienzos solo era un medio para otro fin: conquistar las montañas. Con el tiempo, se ha convertido en actividad recreativa y de ocio para muchos amantes de la naturaleza y el aire libre.

Sus beneficios son innumerables, desde el aspecto físico, pasando por el psicológico y con el vínculo que uno genera con el medio ambiente y el colectivo social.

En las últimas décadas, estos beneficios se hicieron más claros, obligando a los profesionales de la salud y la educación a tomar un papel en la práctica y difusión del deporte y actividades relacionadas como acampe, trekking y otras actividades en la naturaleza. Entre las propuestas, se comenzaron a incorporar algunos ejercicios y prácticas en escuelas y otros ambientes como “team buildings” laborales, capacitaciones en life coaching y superación personal entre otros.

Esta actividad tuvo que abrirse paso al ciudadano común para que la sociedad pudiera darse cuenta de los innumerables beneficios psicológicos que uno puede obtener, no solo para practicar la actividad, sino para mejorar su calidad de vida. ¿Y si las personas no oriundas de la cultura escaladora pueden obtener beneficios de ello, entonces no sería lógico creer que los deportistas de esta disciplina, con un entrenamiento mental acorde, puedan obtener beneficios que ayuden a potenciar su performance?

Es entonces cuando resulta necesario investigar y dar las herramientas para que los profesionales de este deporte puedan asistir y estructurar una planificación que maximice las habilidades de sus deportistas, clientes y de sí mismos.

Bajo esta premisa se hizo una recopilación de datos a partir de papers e investigaciones anteriores, para tomar los puntos de referencia de evaluación de la psique. Luego, se confeccionó un cuestionario que se realizó a 24 escaladores de distintos niveles.

A partir del análisis de la bibliografía obtenida y de los resultados del cuestionario, se mencionaron los distintos desafíos mentales que se le presentan normalmente a los escaladores, y las distintas prácticas y ejercicios que utilizan para afrontarlos.

Con estos datos, se pudieron visualizar las técnicas de entrenamiento más efectivas de acuerdo con los desafíos mentales y, así, fue posible proveer un acercamiento al tipo de entrenamiento mental que debe realizarse antes, durante y después del entrenamiento y la práctica regular de este deporte.

A su vez, esta investigación permitiría dar un paso más en el escalón del entendimiento de la psique en relación con el deporte, con una estructura más o menos elaborada de entrenamiento psicológico, futuras investigaciones podrían ahondar en cada una de sus secciones para comprobar la mayor o menor efectividad en el desarrollo de habilidades o en combinaciones de entrenamientos según el objetivo o el subtipo de escalada que se propone.

Justificación

Cuando ahondamos en el entrenamiento de alto nivel y su planificación, se puede vislumbrar que hay una deficiencia en la estructuración de este aspecto del entrenamiento, dejando la preparación psicológica en desventaja con respecto a la performance física y técnica.

Si bien se está hablando de una perspectiva psicológica, donde un profesional de esa área es necesario, pocas son las oportunidades de los entrenadores y entrenados de acceder a un equipo de entrenamiento tan diverso y específico. Por esto, la importancia de que el entrenador, profesor de educación física, monitor o instructor, tengan los conocimientos básicos para poder realizar la tarea sin necesidad de recurrir a un psicólogo deportivo y utilizar a este como sujeto de consulta.

Cuando un deportista conoce su cuerpo y su mente, puede entonces generar un entrenamiento más adecuado a sus objetivos ya que será capaz de reconocer cuándo las barreras de progreso son por falta de fuerza, técnica o, efectivamente, por ser barreras mentales.

Entonces, es necesario incluir un método de entrenamiento mental como parte de la planificación, al igual que se hace con el entrenamiento físico y técnico, con posibilidad de ajuste y adaptación según el individuo y el nivel o ámbito a donde se lleve, teniendo en cuenta que no será igual la planificación para un competidor olímpico, para un sujeto que hace salidas esporádicas a la roca o para un niño que participa por primera vez en la palestra de un parque recreativo.

Al haber participado como instructora en diferentes ámbitos informales donde se ofrecía la actividad, y participan grupos escolares, equipos de trabajo que disfrutaban de una jornada de convivencia o en parques vacacionales, la necesidad de un acercamiento diferente al deportivo se hace necesario y relevante. No solo por una cuestión de seguridad, sino también para asegurar que los participantes disfruten de la actividad, obtengan la mayor

cantidad de beneficios posibles de la misma y puedan compartir su experiencia, promocionando y ayudando a que crezca la práctica de escalada, independientemente de si volverán a practicarla o no.

Objetivos Generales y Objetivos Específicos

Los objetivos pueden abordarse desde distintas perspectivas. Uno general, que orienta todo el proyecto, objetivos específicos (o metas), y objetivos desde lo profesional.

Objetivo General

Considerando que esta investigación es de carácter cualitativo y de estilo descriptivo, se propone ANALIZAR la relevancia de una planificación de entrenamiento mental como parte importante de un entrenamiento integral en escaladores deportivos.

Objetivos Específicos

DEMOSTRAR la relevancia de la evaluación del estado mental y psicológico del escalador.

IDENTIFICAR las distintas herramientas de entrenamiento y preparación psicológica y mental para la práctica de escalada deportiva.

Objetivos Profesionales

PROPONER una planificación de entrenamiento mental que converja con el entrenamiento de otros aspectos de la escalada como la técnica y la preparación física.

Marco Teórico

Escalada: Definición, Breve Historia.

Escalar significa “subir, trepar por una gran pendiente o a una gran altura.” (Real Academia Española, 2023)

La Escalada deportiva tiene sus inicios a fines del siglo XIX. La escalada deportiva como tal, es un deporte relativamente nuevo. Se ha desprendido de su madre, el alpinismo, tan solo en la década de 1930, para convertirse en una disciplina en sí misma. Ha evolucionado en todas sus variantes de hoy en día, hasta el punto de que se abrió paso en los JJOO desde el 2020.

Comenzó siendo solo un elemento más dentro del alpinismo, cuando el hombre se propuso empezar a conquistar los picos más altos. Había algunos sectores que se complejizaban para alcanzar las mayores alturas, y el hombre tuvo que ingeniárselas para poder conquistar los gigantes naturales que conocemos como montañas.

Ante los distintos obstáculos, se fueron fabricando herramientas para asegurar la subida, para poder clavarse en el hielo, y para acceder a pasos más complejos. Se comenzó a desarrollar la técnica y a incursionar en distintos materiales de asistencia, así surgieron las dos grandes clasificaciones de escalada: libre (sin materiales) y artificial (con ayuda de elementos de seguridad). (Hepp et al., 1993)

Con el tiempo, la disciplina se volvió más popular y ya no era una actividad exclusiva de los más valientes ni de quienes pudieran acceder a estos espacios remotos con el equipo necesario, se comenzaron a abrir clubes y gimnasios donde se manejaban ambientes de entrenamiento controlado y el clima ya no era un factor clave para la práctica del deporte. Además, se abrieron disciplinas dentro de la escalada donde los desafíos no surgían de las alturas en sí, si no de la complejidad, haciendo que las vías propuestas fueran de tres o cuatro pasos en una pared cercana pero muy compleja. De allí la disciplina de bloque o Bouldering, lo que hizo a la escalada en pared convertirse en un deporte en sí mismo, y es esta disciplina la

que ha alcanzado los niveles Olímpicos, ya que permite cuantificar y calificar los niveles de especialización y técnica. (Wilkinson, 2019)

Escalada Deportiva en Pared

La escalada deportiva consiste en escalar rutas verticales o ligeramente inclinadas, generalmente en paredes de roca. Los escaladores se aseguran con cuerdas y utilizan anclajes previamente colocados para su protección. La escalada deportiva se centra en la dificultad técnica y física de la ruta, y los escaladores compiten por alcanzar la cima y completar los movimientos requeridos. (Veras, s.f., párr. 31)

Escalada Deportiva Como Actividad Recreativa.

La escalada es un deporte inclusivo ya que todos pueden practicarlo, independientemente de la edad y el nivel deportivo, ya que sus objetivos pueden variar desde la práctica de algo nuevo hasta el entrenamiento en sí para mantenerse en forma.

Se trata de un deporte que roza lo extremo y de esa manera se promociona hoy en día en los distintos parques de atracciones. A su vez, se lo considera como una actividad muy valiosa para entrar en contacto con la naturaleza, por esto se asocia con salir de la rutina, desconectarse del trabajo, y genera un ambiente más ameno y de disfrute.

Entrenamiento Dentro de la Escalada Deportiva

Se habla de entrenamiento integrado a la preparación con enfoque físico, técnico y táctico de forma que se puedan aplicar en el contexto de competición. (Antón, 1994)

En el caso de la escalada, requiere de fuerza y resistencia, pero la evolución de la performance de los deportistas ha llegado a un punto de inflexión donde se necesita también desarrollar habilidades motoras, psíquicas y cambios metabólicos constantemente. (Michailov, 2014)

Resistencia

La resistencia o endurance es de las habilidades que más seguido se menciona a lo largo de investigaciones y artículos científicos. Más específico, se habla de los tipos de

resistencia necesaria en la escalada como lo es la resistencia de agarre (Phillips et al., 2012), o resistencia estática de los músculos del tren superior. (Vujic et al., 2020). Pero el factor fuerza resistencia es el característico dentro de la escalada. (Michailov, 2014). De hecho, se dice que la fuerza-resistencia muscular, es decir, la capacidad del sujeto para mantener un esfuerzo muscular durante un tiempo prolongado “constituye uno de los factores esenciales del rendimiento”. (Marín Quiles, 2017, citado en Phillips et al., 2012)

Fuerza

En la escalada deportiva, se necesita de distintos tipos de fuerza como la fuerza-resistencia y la fuerza explosiva, (Phillips et al., 2012). También es importante trabajar ciertos grupos musculares que competen a esta actividad, comenzando con el trabajo de los flexores de los dedos, de los brazos, y los antebrazos, sin dejar atrás el trabajo de la zona media o core, (Michailov, 2014; Muehlbauer, 2012).

Flexibilidad

Durante la escalada se alternan ejercicios dinámicos e isométricos donde es necesario tener fuerza y flexibilidad en los flexores y extensores del tronco en distintos planos y direcciones. El trabajo de flexibilidad también se enfoca en los hombros, la cadera y la columna (Muehlbauer, 2012). Un buen entrenamiento de la flexibilidad permitirá que el escalador acomode su centro de gravedad cerca de la roca con un movimiento de extrema aducción o abducción; en otra situación de escalada, sobre todo cuando el apoyo del pie debe ser a una altura cercana a la cadera, el mismo flexor junto con el aductor y sus rangos de movimiento, marcarían la diferencia en un alto nivel de performance, (Phillips et al., 2014).

Psicología Deportiva

La psicología deportiva y de la actividad física es la ciencia que estudia las conductas, pensamientos y emociones de los deportistas dentro de un contexto de competición. Esta disciplina tuvo sus comienzos en el siglo XIX y se formalizó como ciencia a fines del siglo XX.

En la psicología deportiva se estudian los distintos factores psicológicos que pueden afectar a la performance del deportista y, los profesionales de esta área asesoran tanto a los entrenados como a los entrenadores. (Weinberg et al., 1995)

Al ser una ciencia relativamente nueva, se compone de contenidos científicos altamente influenciados por la práctica profesional, la cual es un elemento clave en este campo.

Psicología Deportiva y Escalada.

Antes de llevar adelante cualquier tipo de planificación y entrenamiento, es importante determinar qué habilidades psicológicas influyen en el rendimiento del escalador. Por eso, se establecieron evaluaciones de personalidad, de situación deportiva, de medición psicológica, que arrojan resultados con los que los psicólogos deportivos trabajan, en conjunto con los instructores, para el beneficio de sus deportistas. (Weinberg et al., 1995)

En escalada, uno de los elementos principales a reconocer es lo que lleva a uno a empezar a practicar la actividad y lo que hace que uno permanezca. Las sensaciones que genera esta actividad “trascienden el deporte; se trata de una exploración del propio límite...” (Carcedo, 2024).

La escalada, a diferencia de otros deportes, tiene una perspectiva psicológica más extrema ya que el escalador afronta nuevas rutas y cambios ambientales diariamente (Sánchez et al., 2005, como se citó en Feher et al., 1997) no hay dos vías iguales e incluso la misma vía no será escalada de la misma manera dos veces.

Además, en este deporte, hay situaciones críticas que pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso, como lo son la capacidad de resolver problemas, de recordar secuencias de movimientos, gestión del estrés o niveles de ansiedad. (Watts, 2004)

Ansiedad

Ansiedad es el “sentimiento de miedo, pavor e incomodidad que a veces se presentan como reacción a un estado de tensión o estrés.” (National Cancer Institute, consultado 2024).

Dentro del contexto deportivo, es un estado psicoemocional negativo donde se experimentan emociones como la preocupación y el nerviosismo. Este puede afectar al estado de activación dando niveles excesivos y, por ende, disminuyendo el nivel de rendimiento. (Castro-Sánchez et al., 2020)

La Teoría de la eficiencia del procesamiento, definida como un conjunto de modelos psicológicos que conciben al ser humano como un procesador activo de los estímulos que obtiene de su entorno (Atkinson et al., 1968), considera 3 posibles efectos de la ansiedad sobre el rendimiento en la escalada o cualquier otro deporte: positivo, negativo o neutro.

Basándose en esta teoría, se *explica* que, en la respuesta negativa, INEFICIENCIA por ansiedad, el sujeto utiliza más recursos de los necesarios para un movimiento y toma decisiones poco prácticas para el paso que se realiza (ansiedad cognitiva). También, esto se puede ver reflejado en una pérdida de coordinación en los movimientos, visión túnel, falta de concentración, taquicardia o tensión muscular (ansiedad somática).

Por el contrario, la ansiedad puede afectar al sujeto de forma positiva, generándole una motivación que lo llevará a dirigir sus recursos (energía, concentración, fuerza) en dirección a la tarea que se está realizando, como puede ser un paso complejo. (Hardy et al., 2007)

Motivación

Se define a la motivación como los niveles de esfuerzo que una persona supone frente a un objetivo. La motivación se puede resumir entonces como la suma de la dirección y la intensidad de ese esfuerzo.

La motivación surge de la interacción entre factores personales como la personalidad, el interés, la necesidad o las metas; y factores situacionales como el contexto de competencia, el diálogo con el entrenador, la participación de la familia. (Weinberg et al., 1995)

Arousal

El arousal, también conocido como activación, es la combinación de reacciones fisiológicas y psicológicas en concordancia con los niveles de motivación del sujeto.

Este nivel de activación varía a lo largo de la práctica de una actividad, y va a depender del mensaje enviado por el contexto, la interpretación del deportista, y la gestión de esta interpretación.

De allí surge la hipótesis de la “U” invertida, donde se establece que hay un nivel óptimo de activación para cada tarea, si los niveles de activación son bajos, entonces el rendimiento no será suficiente, pero lo mismo sucedería si hay una activación desmesurada para el tipo de tarea, entonces el rendimiento también se vería afectado. (Weinberg et al., 1995)

Concentración/Atención

La atención o concentración se trata del enfoque selectivo que un sujeto tiene hacia un objeto o estímulo determinado. (Soler et al., 2015)

Es un proceso cognitivo que sigue el modelo de la Teoría de Procesamiento de la Información. Durante una tarea, el deportista debe ser capaz de seleccionar los elementos relevantes y descartar los irrelevantes. Este proceso viene acompañado del concepto anterior, arousal, llevando al deportista a generar un nivel de activación de la concentración óptimo para la toma de decisiones ante una situación o estímulo determinados. (Tamayo et al., 2021)

Estado de Flow

Se habla de flow cuando un sujeto entra en un estado subjetivo donde se involucra en una tarea de tal manera que se pierde total conexión con el resto de lo que sucede alrededor, con el paso del tiempo y con la conciencia de uno mismo. Se dice que en el estado de flow, la

persona está enfocada, concentrada, al máximo nivel de sus capacidades y sin ningún rastro de ansiedad, en control absoluto.

Según investigaciones, para alcanzar el estado de flow, se debe cumplir con tres condiciones. Primero, el sujeto debe tener claros los objetivos de la tarea que se realiza y estar comprometido con estos. Debe haber un equilibrio entre el desafío que se presenta y las habilidades del sujeto que va a realizarlo. Por último, el sujeto debe ser capaz de leer los cambios del ambiente y adaptarse constantemente. (Csikszentmihalyi, 2014)

A continuación, se presentan investigaciones relacionadas con la temática tratada y fragmentos de contenidos que hacen al caso.

En la investigación de Martínez Ros (2014), se realizaron encuestas a escaladores para medir sus capacidades mentales y analizar la importancia del trabajo psicológico en la escalada. Entre los resultados, se observó que casi todos los participantes utilizan la imaginación, pero pocos la planifican o trabajan con antelación, y que casi todos practican mentalmente su deporte. También se menciona que los escaladores encuestados tenían sus objetivos claros y que eso repercutía en altos niveles de motivación y confianza.

Sánchez, X. Y Torregrosa, M. (2005), investigaron el papel de los factores psicológicos dentro de la práctica de escalada y sus implicaciones en la performance de los deportistas, dando una descripción exhaustiva de cada uno de estos factores y herramientas utilizadas por los escaladores para incorporarlas en su práctica.

1. Procesos básicos de captación y procesamiento de información.
2. Aspectos motivacionales.
3. Mecanismos emocionales.

Procesos Básicos de Captación y Procesamiento de Información.

Anticipación. Se trata de adelantarse a lo que va a suceder. Antes de escalar se suele hacer una lectura de lo que se va a hacer, en este proceso se incluye la vía, la discriminación de su dificultad, previsión de lo que puede resultar difícil.

Atención-Concentración. Es importante mantenerse enfocado en cada movimiento y proceso. Las más exitosas suelen ser el control de la respiración o el uso de mantras para traerse al aquí y ahora.

Imaginación. En esta, no solo se plantea imaginar y crear la forma en la que se va a superar un paso, sino también considerar diferentes opciones.

Aspectos Motivacionales.

Autoconfianza. Es la medida en la que un escalador confía en sí mismo y sus capacidades. Para mejorar esta habilidad es imperativo tener una conciencia interna, esto se puede lograr con la práctica, mientras más uno hace, más conoce sus limitaciones.

Motivación. Es la fuerza que te lleva a escalar, pero sobre todo la que te hace seguir escalando.

Mecanismos Emocionales.

Estrés. El estrés puede venir de distintas fuentes como puede ser la interpretación de la situación o las consecuencias de esa interpretación.

Las consecuencias van a estar directamente ligadas a la interpretación del escalador y su gestión del estrés, cuando éste se gestiona mal, entonces el cansancio aparece más rápido, la tensión se acumula y se puede generar lo que se conoce como “visión túnel”, haciendo que uno pierda de vista elementos y soluciones que tiene al alcance.

Para trabajar el estrés, uno debe reconocer distintos tipos de herramientas como los ejercicios de respiración, meditación.

Borbor Vera, J. A. (2023), realizó una investigación cuyo objetivo fue la sistematización de un entrenamiento mental para combatir el miedo en la escalada.

Entre los resultados arrojados por las encuestas y las observaciones de campo, se pudieron discriminar las reacciones más comunes de los escaladores como el aumento de ritmo cardiaco y la sudoración excesiva en las manos, seguida por tensión en las extremidades; y la que era sospechada, pero resultó ser poco común, el vértigo.

Este trabajo también aportó datos sobre situaciones del contexto de la escalada que parecerían hacer diferencia en la motivación y la gestión del miedo, se trata del sentido de comunidad, donde los escaladores se alientan mutuamente, a la vez que comparten sus miedos y apoyan a sus colegas.

Otras prácticas que los escaladores aplican para sentirse más seguros son la comunicación con sus aseguradores y técnicas de respiración, pero algo que al autor le resulta interesante de las respuestas es que no mencionan una forma de controlarlo, muchas veces solo responden diciendo que tienen miedo a volar, y simplemente evitan hacerlo, y la mayoría de las soluciones es evitar realizar lo que les da miedo en lugar de controlarlo para tener una mejor evolución y progresión en la escalada.

A partir de estos resultados, el autor propone una serie de ejercicios que se pueden incorporar antes, durante y después del entrenamiento regular. Entre ellos, buscar la fuente de motivación, generar en los escaladores un interés por su entrenamiento y conciencia sobre el mismo, crear listas de objetivos y metas, hacer charlas sobre diálogo interno, detectar y trabajar irregularidades en la respiración durante la escalada, trabajar la relajación progresiva y la diferencial, en conjunto con la respiración, dar charlas sobre concentración, enseñar sobre visualización y lectura de vías.

En el artículo “Ansiedad en Escalada en Roca: Cómo Afecta al Rendimiento” (2022), se presenta una investigación donde se hizo un estudio de campo para medir los niveles de ansiedad en un grupo de escaladores frente a distintas vías, acorde a su nivel, y cómo ésta afectó a su performance.

Se pudo determinar que los escaladores más ansiosos perdían energía para poder mantenerse en control mientras que los menos ansiosos invertían esa energía en una performance de calidad.

Entre las recomendaciones del autor se propone pensar la estrategia antes de comenzar, identificar los sectores difíciles, los posibles riesgos y los sectores de descanso.

Controlar la respiración, escalar con fluidez, enfocarse en la tarea y no en el resultado, practicar situaciones que uno sabe que le afectan más y trabajar el auto diálogo positivo.

En esta investigación se ha establecido un enfoque de tipo descriptivo. A partir de la recolección de datos bibliográficos y el análisis de investigaciones anteriores, se confeccionó una encuesta de 15 preguntas sobre distintos desafíos psicológicos en escalada para que los escaladores encuestados compartieran los distintos métodos que utilizan para superar los mismos.

Análisis de Resultados

Al ser una investigación de ámbito social, los datos y resultados son de carácter cualitativo, ya que lo que se mide (emociones, sensaciones, sentimientos) no se puede poner en números, así como también cuantitativo, ya que se puede analizar los tipos de instrumentos utilizados, con qué combinaciones y frecuencia, para así establecer patrones de conducta y elementos más recurrentes, como también información sobre los desafíos de los escaladores, su evaluación, herramientas disponibles para resolución y desarrollo de aptitudes, de forma teórica y práctica.

La investigación se realiza de forma remota, compartiendo la encuesta a través de redes sociales utilizando la plataforma de Google Forms. Esta herramienta (Google Forms), permite que, en caso de ser necesario, el número de entrevistados sea mayor, permitiendo la recolección de más datos de caso.

Deporte Sobre Entrenamiento Mental y Escalada Deportiva.

Te invito a reflexionar y contestar las siguientes preguntas sobre formas de afrontar desafíos mentales en la escalada, teniendo en cuenta tus propias experiencias, así como también otras ideas y reflexiones que te surjan.

1. ¿Qué tipo de desafíos se te presentan más seguido en la escalada, los físicos o los mentales?
2. ¿Qué tipo de desafíos mentales te surgen con más frecuencia en la actividad?
3. ¿Alguna vez sentiste que tu cuerpo se viera afectado por tus pensamientos durante una ascensión? ¿Qué tipo de sensación era?
4. Cuando sentís que perdés el control o que tu cuerpo está cediendo a lo que tu mente dice, ¿Qué hacés para volver a concentrarte?
5. ¿Qué prácticas utilizas los días previos a una ascensión difícil/competencia para poder enfocar?
6. Si al momento que estás escalando una vía, sentís que no sos capaz de hacer ese movimiento o que no vas a llegar, ¿Qué haces para contrarrestar esa sensación?
7. Cuando tu mente empieza a decirte que no podés hacer un paso, ¿Qué haces para cambiar ese pensamiento?
8. ¿Cómo controlas tu cuerpo para terminar una vía cuando tu mente siente el cansancio?
9. ¿Qué prácticas utilizas los momentos previos a una ascensión para evitar bloquearte?
10. Si pudieras incorporar un entrenamiento mental a tu rutina de entrenamiento, ¿Qué tipo de ejercicios o prácticas crees que te servirían más?
11. ¿Qué tipo de prácticas utilizas si empiezas a sentir miedo a la altura? ¿Y si es miedo al fracaso?
12. ¿Qué habilidades mentales crees que son más importantes de desarrollar para tu práctica de escalada?

13. ¿De qué manera te es más útil la intervención de tu instructor o compañeros cuando te bloqueas?
14. ¿Con qué frecuencia entrenas tu mente para escalada en relación con el entrenamiento físico?
15. ¿Tus prácticas mentales las realizas en conjunto con tus entrenamientos físicos o en otros momentos?

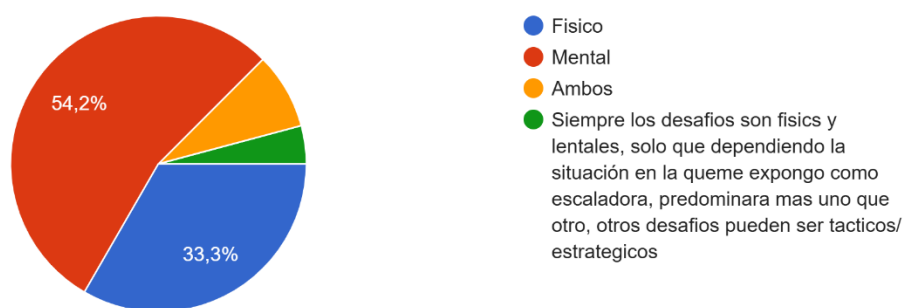
Resultados

Las encuestas arrojaron los siguientes resultados:

De los 24 encuestados, más de la mitad se encuentran con desafíos mentales más que físicos, mientras que nueve tienen desafíos físicos más que mentales, y el resto ambos por igual. Gráfico 1*

¿Qué tipo de desafíos te encontrás más seguido cuando escalas, de tipo físico o mental?

24 respuestas



De los desafíos mentales presentados en los escaladores, las menciones más recurrentes fueron el miedo a la volada o a la caída, y desafíos de autoconfianza como no estar seguros de si leen bien una vía, no saber si son capaces o si les da la fuerza. También, se mencionaron la incertidumbre y la frustración, y en menor medida, la charla interna, ansiedad y falta de concentración.

En la escalada, 19 de los 24 encuestados han sentido alguna vez que su cuerpo o performance se vieran afectados por sus pensamientos. Estos pensamientos les generaron bloqueos, tensión muscular, temblor en las piernas, falta de fuerza o energía, dificultad al respirar, sequedad en la boca, palpitaciones y/o movimientos menos fluidos.

Cuando los escaladores pierden la concentración, la mitad mencionó trabajos de respiración, ya sea solo tomar conciencia de ella o tratar de balancearla con ejercicios de retención o inspiración profunda. Algunos utilizan charla interna como “sí puedo”, “paso a paso”

o palabras de motivación. Y otros recurrieron a la renovación de la vista, apartándola de la vía para reenfocharla o tomarse el tiempo para volver a leer la vía mientras descansan.

Cuando los escaladores saben que se van a enfrentar a una ascensión difícil o a una situación de competencia, solo cuatro no tienen ningún tipo de preparación o ritual. Entre los demás, nueve realizan actividades de meditación, visualización o similares; cinco hacen preparación regular intentando quitar importancia al evento, y el resto descansa o se toma día libre.

En situaciones donde los escaladores empiezan a sentir que no van a lograrlo, siete de ellos tratan de empujar y seguir intentándolo, siete utilizan distintos tipos de diálogo interno o pensamiento positivo, siete trabajan con respiraciones y se toman el tiempo de analizar la situación, dos se toman descanso y uno trata de no pensar.

Cuando, en su charla interna, su mente les dice “no puedo”, la premisa de la mayoría de los escaladores radica en el seguir INTENTANDO, cinco a través de diálogo positivo, cinco a través de respiraciones, cinco a través de análisis y relectura de vía. Dos escaladores trabajan la vía antes, eligiendo algo acorde a sus habilidades y tomándose el tiempo de leerla, para evitar estar en una situación así, y dos no han experimentado esta barrera a lo largo de sus prácticas. El resto, intenta pensar en otra cosa, pide ayuda o se bloquea.

Ante situaciones de cansancio o fatiga mental, solo dos se rinden, y tres de ellos no han sentido el cansancio mental, sino el físico. Entre los otros, siete cambian el ritmo de su ascensión, cinco continúan al fallo, cuatro utilizan ejercicios de respiración y tres fijan su objetivo en finalizar la vía.

Algunas prácticas que utilizan los escaladores, previo a la ascensión, para evitar bloquearse, son la lectura de la vía, repasar físicamente los movimientos a realizar (memoria muscular), respiraciones, movilidad articular y entrada en calor. Solo cinco escaladores no hacen nada o no consideran necesaria una preparación previa.

Si pudieran incorporar un entrenamiento mental, entre los ejercicios o prácticas, los escaladores elijen, en orden de popularidad, Yoga y Meditación (7), ejercicios de concentración y visualización (6), ejercicios de respiración (3), y practicar situaciones donde uno no se siente cómodo.

Ante el miedo a las alturas y al fracaso, ocho escaladores dicen no sentir miedo a la altura ni al fracaso. Todos los escaladores hablan de una u otra manera sobre el fracaso como una oportunidad de aprendizaje y para seguir intentando y practicando, es decir, ninguno afronta el fracaso como un miedo o algo negativo, sino como un elemento más del deporte, que sirve de referencia para las prácticas futuras. Citando a uno de los escaladores, “Con respecto al fracaso, si estas en la roca escalando ya es una victoria. Tu mente tiene q entender eso. No hay fracasos en la escalada.”

Para situaciones donde enfrentan el miedo a la altura, siete escaladores utilizan técnicas de respiración, seis utilizan técnicas de visualización en el objetivo o el siguiente paso, dos utilizan diálogo interno, y dos proponen actividades prácticas como repasar los elementos de seguridad, mantenerse en diálogo con su asegurador e ir exponiéndose a la altura de a poco.

Las Habilidades que los escaladores consideran más importantes son, sobre las capacidades mentales, la concentración como lo más relevante, luego la motivación, la tolerancia a la frustración y por último la gestión del miedo y del riesgo; sobre la relación con la actividad, tener una relación de disfrute, tomándola con tranquilidad y paciencia; sobre perspectiva interna, autoconfianza y autoestima; y sobre perspectiva externa, aprender a escuchar, pedir y aceptar ayuda.

Cuando los escaladores se bloquean, cinco de ellos prefieren el silencio o la no intervención. Del resto, a 10 de ellos les sirven las indicaciones concretas y precisas, es decir, que sus compañeros o instructores les indiquen sobre alguna toma o movimiento que les permita enfocarse y visualizarlos; a nueve de ellos les funciona una intervención más

emocional, con palabras de aliento y motivación, haciéndolos sentir seguros y tranquilos, sin tener que apurarse.

En relación con el entrenamiento físico, 11 de los escaladores no realizan ningún tipo de entrenamiento mental o poco pero no a conciencia, cuatro de ellos adoptan el entrenamiento mental como una filosofía de vida, cinco entrenan su mente dentro de la práctica deportiva, tres de ellos hacen algún tipo de entrenamiento mental (meditación, respiraciones, yoga) al menos una vez por semana, y dos solo hacen algún entrenamiento cuando sienten que su mente está sobrepasada.

Cuando realizan entrenamientos o prácticas mentales, 11 escaladores lo realizan en conjunto con el entrenamiento físico, dos separan el entrenamiento a veces, y solo uno realiza sus entrenamientos mentales de forma separada. El resto no realiza ningún tipo de entrenamiento mental, o al menos no a conciencia.

Discusión

Luego de la lectura de bibliografía, análisis de las encuestas y comparación con investigaciones anteriores. Todavía se vislumbra una gran carencia sobre la estructuración de un entrenamiento mental, por no decir que es totalmente nula. Sin embargo, en su gran mayoría, los escaladores tienen una vaga idea de lo que implica un entrenamiento mental y cómo estas habilidades pueden afectar a su performance y viaje deportivo.

Ya sea de manera consciente o inconsciente, los escaladores aplican distintas prácticas, entre las cuales se repiten mayoritariamente las técnicas de respiración y de diálogo positivo como herramientas para combatir bloqueos y pérdida de la concentración, que son los desafíos más comunes.

Con esta investigación y los resultados que arroja, se invita a futuros investigadores a crear entrenamientos estructurados para aplicar por separado y en conjunto con el entrenamiento físico de escalada, y hacer un análisis comparativo sobre las distintas técnicas y la aplicación óptima de esta herramienta.

De acuerdo con lo obtenido de esta investigación se propone implementar horas de meditación, prácticas de distintas técnicas de respiración, ya sean de períodos cortos o largos, práctica del enfoque y la concentración, trabajo sobre la lectura de vías y riesgos, trabajo en conjunto con un psicólogo deportivo al cual los escaladores tengan acceso para trabajar algún desafío en particular como es la gestión de miedo o frustración.

Esta investigación demuestra que no solo es importante sino imperativo que los escaladores tanto como los entrenadores converjan en un plan de entrenamiento consciente sobre la psique, y que dediquen tiempo tanto dentro del entrenamiento regular como fuera.

Conclusiones

El entrenamiento mental en escalada deportiva es un elemento clave para optimizar el rendimiento de los deportistas, maximizando no solo sus capacidades físicas, sino también sus fortalezas psicológicas. A lo largo de esta tesis, se ha demostrado que la mayoría de los escaladores enfrentan desafíos mentales más que físicos. Entre los obstáculos mentales más comunes, se destacan el miedo a la volada, la falta de autoconfianza, la incertidumbre y la frustración. Estos factores psicológicos influyen directamente en la performance, a menudo desencadenando bloqueos mentales, tensión muscular y disminución de la concentración.

Aunque muchos escaladores no entrenan su mente de forma estructurada, un número considerable reconoce la importancia de incluir prácticas mentales en su rutina. Las técnicas de respiración, visualización y meditación son algunas de las estrategias que los escaladores encuentran útiles para manejar tanto el miedo como la fatiga mental, y la cultura de aprendizaje del fracaso está profundamente integrada en su enfoque hacia el deporte. Sin embargo, aún queda trabajo por hacer en la integración de entrenamientos mentales más sistemáticos dentro de la práctica escaladora.

La sistematización implicaría integrar prácticas mentales específicas —como trabajo de respiraciones, meditación para la visualización y el establecimiento de metas, ejercicios de concentración, y la gestión de ansiedad— de manera coherente y progresiva en un sistema estructurado de entrenamiento. De este modo, el escalador no solo se entrena físicamente, sino que también se prepara mentalmente para enfrentar los desafíos que se puedan presentar durante la escalada.

Entonces, podemos concluir que el entrenamiento mental es una pieza fundamental en la preparación integral de un escalador deportivo. Es crucial que los entrenadores y deportistas reconozcan la importancia de este aspecto y lo incorporen sistemáticamente en sus rutinas, para lograr un mayor rendimiento en la escalada deportiva.

Por lo tanto, se recomienda la investigación de distintas estructuras de entrenamiento mental, dentro y fuera de la práctica de la escalada deportiva, y su inclusión formal en los programas de escalada, tanto a nivel competitivo como recreativo, para potenciar los resultados y favorecer el desarrollo integral de los deportistas.

Al tratarse de un tema que atraviesa el trabajo cotidiano de la autora, durante esta investigación no solo se siguieron los pasos estructurales de un Proyecto de Tesis, sino que en el camino se fueron recolectando elementos que, si bien no son científicos, son evidencias en vida sobre la temática planteada a lo largo de este trabajo.

A modo de cierre se presentan películas, con momentos claves remarcados, que tratan de una u otra manera los desafíos mentales y psicológicos que se encontraron escaladores y otros deportistas extremos y de elite en sus competencias y objetivos, así como también su preparación y “fuerza mental” para poder superar los mismos.

Dir. McGann, L. (2023). *La Inspiración más Profunda*. Netflix. Documental que narra la trayectoria de la deportista Alessia Zecchini y su instructor/pareja Stephen Keenan, con sus logros, adversidades, enfoques, entrenamientos y formas de afrontar un deporte extremo como lo es la práctica de Apnea en aguas abiertas. La deportista cuenta su historia y distintos desafíos y prácticas que utilizó para controlar sus emociones en su libro *Apnea: Viaje a las profundidades del cuerpo y del océano*.

Dir. Jones, T. (2021). *14 Picos: Nada es Imposible*. Netflix. Documental que narra el “Proyecto Imposible” del montañista nepalí Nimsdai Purja, donde se propone hacer cumbre de los 14 picos superiores a 8mil metros en 7 meses. Se comparte el link del artículo periodístico sobre el proyecto. <https://www.redbull.com/ar-es/nirmal-purja-escala-picos-mas-altos-record-project-possible>

También, al unísono con la práctica de deportes extremos en general y lo que éstos impulsan dentro de los deportistas, a continuación, una placa encontrada en áreas profundas, con una importante reflexión para considerar cuando uno participa en este tipo de actividades.



Placa en área de Buceo en Santa Cruz de Tenerife, Islas Canarias, España. En conmemoración de la muerte del buceador Cesar López, (22-04-95).

“BUCEADOR. Recuerda que rebasar los límites de seguridad puede costar la vida”

**“Cuando te
enfrentas a
desafíos
aparentemente
imposibles,
recuerda que el
mayor obstáculo
está en tu propia
mente.” – Alex
Honnold**

Fotografía, Salida de
Escalada Nivel 2, Escuela
C.A.Bur.,
Valle del Picapedrero,
Tandil, 2022.



Referencias

- Antón, J.A. (1994). *Balonmano: Metodología y Alto rendimiento*. Paidotribo. Barcelona.
- Atkinson, R. C. & Shiffrin, R. M. (1968). *Human memory: A proposed system and its control processes*. En Spence, K. W. & Spence, J. T. (1968), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 2). Elsevier, ScienceDirect.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0079742108604223>
- Borbor Vera, J. A. (2023). *Sistematización de Metodología en Entrenamiento Basada en el Mejoramiento de Componentes Psicológicos en Escaladores Jóvenes*. Trabajo de titulación, Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, Tecnológico Universitario Pichincha, Ecuador.
- Carcedo, D. (2024). *Alex Honnold – Análisis Psicológico del protagonista de Free Solo*. <https://www.pasoclave.com/lifestyle/>
- Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Ramírez-Granizo, I.; Ubago-Jiménez, J.L. (2020). *Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas*. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1): 42-53.
- Clínica Universidad de Navarra. (2024). Consultado el 30 de octubre de 2024
- Consejo General de la Psicología de España. (2015). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España.
- <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>
- Córdoba, J. (2012). *Análisis Comportamental del Rendimiento Deportivo*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Ed M. Csikszentmihalyi (Dordrecht: Springer), 227-244.
- Hardy, L; Hutchinson, A. (2007). *Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: A test of processing efficiency theory*, *Anxiety, Stress & Coping*. 20:2, 147-161.

[e](#)

Hepp, T.; Güllich, W.; Heidorn, G. (1993). *La Escalada Deportiva: Un Libro Didáctico de Teoría y Práctica*. 3ª Edición, Ed. Paidotribo.

Marín Quiles, M. (2017). *Análisis de las Variables Determinantes del Rendimiento y de los Métodos de Entrenamiento en Escalada Deportiva*. Trabajo Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández de Elche, España.

Martínez Ros, S. (2014). *LA HABILIDAD MENTAL Y EL RENDIMIENTO EN LA ESCALADA: Éxito o Fracaso*. Universidad Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte – Huesca, Trabajo de Fin de Grado.

Michailov, M. (2014). Workload characteristic, performance limiting factors and methods for strength and endurance training in Rock Climbing. *Medicina Sportiva*, 18(3), 97-106.

Muehlbauer, T., Stuerchler, M., y Granacher, U. (2012). Effects of climbing on core strength and mobility in adults. *International Journal of Sports Medicine*, 33(06), 445-451

National Cancer Institute. <https://www.cancer.gov/>. (United States Government). Consultado el 24 de octubre de 2024.

Phillips, K.; Sassaman, J.; Smoliga, J. (2012). *Optimizing Rock Climbing Performance Through Sport-Specific Strength and Conditioning*. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 1-18.

Psicología Ambiental. (2024). *Elementos Básicos de Psicología Ambiental [Unidad 4, T8. 4. 3 Teoría del Arousal y el Rendimiento Arousal, Estrés Ambiental y Rendimiento]*. Psicología Ambiental, Universidad de Barcelona, España.

Psychology Research and Behavior Management, 2021; volumen 14; páginas 1041-1052.

Real Academia Española. (2023). Consultado el 15 de octubre de 2024.

S. N. (2022). *Ansiedad en Escalada en Roca: Cómo Afecta al Rendimiento*. Artículo tomado de Investigación, Paso Clave. <https://www.pasoclave.com/ansiedad-escalada-rendimiento/>

Sánchez, X; Torregrosa, M. (2005). *El papel de los factores psicológicos en la escalada deportiva: un análisis cualitativo*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 14, núm. 2, 2005, pp. 177-194 Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España.

Smelser, Neil J; Baltes, Paul B. (2001). *Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Elsevier, Oxford.

Soler Prieto, Y., & Suárez Rodríguez, M. (2015). *La atención en los deportes de combate: Punto de partida hacia el óptimo rendimiento*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 9(202). <https://www.efdeportes.com/efd202/la-atencion-en-los-deportes-de-combate.htm>

Tamayo, A; Daimel, J; Cañizares Hernández, M. (2021). *Un Acercamiento a la Concentración de la Atención en el Deporte Desde la Teoría (Revisión)*. Artículos científicos, Universidad de Granma, Cuba.

Torres, A. (2017). *La Teoría del Procesamiento de la Información y la Psicología*. Revista Digital Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com>

Veras, L, (s.f.). *¿Cuándo se inventó la escalada deportiva?* <https://www.malku.cl/>

Vujic, S; Mirkov, D; Dikic, N; Küpper, T; Totic, S; Djokovic, A; Radivojevic, N; Andjelkovic, M; Oblakovic, B. J; Baralic, I; Manovski, K. (2020). *Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of male elite ice climbers and sport climbers*. Sportmed. 2021; 72: 75-80.

Watts, P. B. (2004). *Physiology of difficult rock climbing*. European Journal of Applied Physiology, 91, 361-372.

Weinberg, R. S; Gould, D. (1995). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. 4º Edición, Ed. Médica Panamericana.

Wilkinson, F. (2019). *La Escalada en Roca: de Práctica Antigua a Deporte Olímpico*.

National Geographic, España. <https://www.nationalgeographic.es/viaje-y-aventuras/2019/03/la-escalada-en-roca-de-practica-antigua-a-deporte-olimpico>