

**FACILITAR LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE DE LA ESCALADA
DEPORTIVA EN LAS PERSONAS INVIDENTES DE LA UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA NACIONAL.**

Autor: Cesar Augusto Orjuela Rodríguez
Directores: Ramiro Álzate, Juan Carlos Ibarra.

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LIC. EN DEPORTE
BOGOTÁ
2013**

RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Facilitar la enseñanza y el aprendizaje de la escalada deportiva en las personas invidentes de la Universidad Pedagógica Nacional.
Autor(es)	Cesar Augusto Orjuela Rodríguez
Director	Ramiro Álzate, Juan Carlos Ibarra.
Publicación	Bogotá D.C. Universidad Pedagógica Nacional, 2013. 14p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	ESCALADA DEPORTIVA; CIEGOS; FACILITAR ENSEÑANZA; APRENDIZAJE.

2. Descripción
<p>Este trabajo de grado plantea la indagación en las formas de enseñara el deporte de la escalad deportiva en las personas ciegas, ya que el profesional del deporte se ve en un problema muy grande cuando quiere implementar la forma convencional de enseñar aspectos generales de la escalda a personas que simplemente lo pueden escuchar, por ello la indagación para facilitar no solo el aprendizaje a estas personas sino la enseñanza por parte de una persona que conoce y domina el tema de deporte.</p>

3. Fuentes
<ul style="list-style-type: none">• BIBILONI SALLEINS, Antonia María. Las adaptaciones necesarias de la escalada deportiva para discapacitados visuales, Universidad de Vic, España, palma de Mallorca (Illes Balears).• Revista gente Colombia edición marzo 2012.

- GONZALES ALARCÓN, Salvador. 2002. Deportes para ciegos y deficientes visuales, , coordinador deportivo, Málaga septiembre de.
- URZANQUI VELASCO, Alejandro. 2007. Beneficios del ejercicio físico y el deporte para la salud en ciegos y deficientes visuales, Málaga.
- RAYA MEDINA, Antonia. 2009. Desarrollo Psicológico del discapacitado visual.
- PUERTAS OYAGUE, Grace. 2005. Propiedades psicométricas del cuestionario de habilidades psicológicas en escalada deportiva, Cataluña España.
- Maestría en educación, Métodos cuantitativos aplicados 2, centro de investigación y docencia, Chiguaegua feb 2008.

4. Contenidos

Objetivo general

Indagar sobre las formas y métodos de enseñanza de la escalada deportiva para de esta manera facilitar la enseñanza y el aprendizaje de este deporte en las personas invidentes de la Universidad Pedagógica Nacional.

Objetivos específicos

- Desarrollar ejercicios que permitan la rápida adaptación de las personas ciegas a este deporte.
- Realizar charlas que nos permitan compartir las experiencias de los ciegos al momento de escalar, como elementos de evaluación y comparación en pro de mejorar el proceso.
- Establecer cuáles son los agarres que generan mayor confianza para realizar la práctica

deportiva.

- Reconocer procesos de adaptación específicos que realizan las personas ciegas para acceder al mundo del conocimiento de la actividad deportiva.

Marco teórico

El hecho de poder enseñar a una persona que no logre seguir las nuestras instrucciones con su mirada representa un gran reto para un educador del deporte en este caso para este trabajo que pretende facilitar este proceso, viendo el problema tan grande al que se enfrenta una persona que enseña regularmente los mismos conocimientos de escalada a personas sin ninguna discapacidad, ve que es un aspecto limitante tanto más para quien pretende entregar su conocimiento ya que no conoce con profundidad o no ha experimentado en estas nuevas formas y métodos de enseñar sus conocimientos, pero la mejor manera siempre es y será afrontando el problema, por ello nos hemos visto en la obligación de cambiar y mejorar los métodos para lograr la asimilación de los conocimientos de la escalada, cambiar desde el punto de impartir la información en grupos ya que es imposible que un escalador pueda enseñar nudos con una cuerda a un grupo de personas ciegas, ya que es imposible que con el solo hecho de hablar y tratar de mostrar una secuencia con su cuerda este grupo no lo pueda comprender, es un hecho el punto de cambiar su metodología como vemos en este ejemplo es imposible enseñar a un grupo muy grande y se debe iniciar estimando comandos o pautas de conocimiento de conceptos para posteriormente entrar en una etapa más compleja, nos debemos centrar en el proceso tan detallado de enseñar persona por persona y lograr cosas que antes una persona como un escalador no lograría comprender.

5. Metodología

En la convivencia habitual con las personas ciegas el investigador se relacionará y aprenderá cosas nuevas sabiendo y teniendo ya una experiencia muy amplia en el deporte de la escalada y quizás sentirá la necesidad de aportar esta experiencia a la solución de problemas, por ello La

metodología que se tendrá en cuenta es la investigación acción, la cual nos permite que el investigador comparta momentos y experiencias que vivan estas personas en el transcurrir del estudio.

- Introducción a la escalada haciendo acercamiento verbal desde la historia de este deporte de sus inicios rudimentarios hasta la actualidad, muros de escalada bajo techo con protección y seguridad de un 100% para personas con ciegos.
- Conocimiento de los elementos de la escalada deportiva características tamaños resistencia y usos.
- Muro de escalada, materiales, estructura, cargas, resistencia y distribución de los agarres sobre la superficie.
- Que son los agarres materiales formas .
- Selección de diseños para trabajo.
- Trabajo sobre rutas de escalada.
- Trabajo con sistemas de freno para escalada.
- Reconocimiento de equipo de escalada.

6. Conclusiones

Generar seguridad y confianza antes de acceder al muro de escalada, esto se realizo con charlas acerca de las formas y estructuras de los muros de escalda y la alta resistencia de los equipos que utilizamos para este deporte, generando respuestas que aclaren y satisfagan las dudas que aparecen.

En el caso del manejo de las cuerdas el tamaño, diámetro y la manejabilidad de estas, hemos logramos identificar que hay una gran dificultad y que como sabemos que las manos son uno de los medios mas importantes para recibir la información del exterior, por ello el hecho de tener una cuerda mas delgada ofrece mayor dificultad a la hora de identificar los nudos y las formas que se deben hacer para llegar a tener un nudo correctamente hecho.

Establecer un lenguaje técnico, claro y eficiente de las acciones que se tienen que dirigir para guiar estas personas en muy importante, ya que facilita con rapidez la ejecución de un movimiento o varios sobre el muro de escalada causando menos desgaste en fuerza física y en tiempo de realizar el ejercicio.

Trabajar sobre rutas ya realizadas fortalece la confianza y seguridad ya que las personas escalen sobre una ruta ya conocida por ellos que ayudara en su fortalecimiento físico y mental y entregara más elementos enriquecedores para los futuros intentos y escaladas que cada uno de ellos realice.

Establecer niveles básicos medios y avanzados son importantes en el ámbito motivacional del escalador ciego, de esta manera el puede manifestar su interés por mejorar en cuanto al realizar una ruta más difícil se trate.

Delimitar y conocer el lugar o el espacio en donde se realizan las prácticas es muy importante ya que esto centra al escalador ciego en un espacio confortable y seguro cuando lo conoce.

Elaborado por:	Cesar Augusto Orjuela Rodríguez
Revisado por:	Ramiro Álzate, Juan Carlos Ibarra.

Fecha de elaboración del Resumen:	07	06	2013
--	----	----	------

Contenido

	<i>pag</i>
<i>Titulo</i>	<i>8</i>
<i>Pregunta.....</i>	<i>8</i>
<i>Objetivo general.....</i>	<i>8</i>
<i>Objetivos específicos.....</i>	<i>8</i>
<i>Justificación.....</i>	<i>9</i>
<i>Estado del arte.....</i>	<i>10</i>
<i>Marco teórico.....</i>	<i>13</i>
<i>Metodología.....</i>	<i>14</i>
<i>Conclusiones.....</i>	<i>16</i>
<i>Referencias bibliográficas.....</i>	<i>18</i>

Título

Facilitar la enseñanza y el aprendizaje de la escalada deportiva en las personas invidentes de la Universidad Pedagógica Nacional.

Pregunta

¿Cómo facilitar la enseñanza y el aprendizaje de la escalada deportiva en las personas invidentes de la Universidad Pedagógica Nacional?

Objetivo general

Indagar sobre las formas y métodos de enseñanza de la escalada deportiva para de esta manera facilitar la enseñanza y el aprendizaje de este deporte en las personas invidentes de la Universidad Pedagógica Nacional.

Objetivos específicos

Desarrollar ejercicios que permitan la rápida adaptación de las personas ciegas a este deporte.

Realizar charlas que nos permitan compartir las experiencias de los ciegos al momento de escalar, como elementos de evaluación y comparación en pro de mejorar el proceso.

Establecer cuales son los agarres que generan mayor confianza para realizar la practica deportiva.

Reconocer procesos de adaptación específicos que realizan las personas ciegas para acceder al mundo del conocimiento de la actividad deportiva.

Justificación

Estudios realizados demuestran que así como todos los deportes ayudan a mejorar el estado físico de las personas en general, también es capaz de mejorar estas mismas capacidades en personas invidentes, las cuales por su estado tienen estas capacidades más reducidas que cualquier otra persona que no posea esta discapacidad¹, por esto podremos plantear un método que permita y facilite la enseñanza y el aprendizaje de la escalada en las personas ciegas, para que también estas puedan ver mejoradas las capacidades físicas y puedan tener una opción más para escoger en cuanto a deporte. También podremos saber en qué medida mejoran las capacidades físicas de las personas ciegas, mejoras en la percepción, la seguridad de estas personas con el trabajo en el muro de escalada, así mismo podremos saber si es necesario realizar modificaciones en el muro de escalada para facilitar este proceso que visto desde nuestro punto de vista se deben tener en cuenta, ya que no tenemos el conocimiento didáctico de si las presas y la distribución de estas sobre el muro ayuden al ciego y faciliten el proceso, establecer que agarres nos den la seguridad y la mayor confianza para iniciar el proceso de adaptación al deporte en este caso a la escalada deportiva.

A la universidad pedagógica nacional ingresan semestralmente un gran número de personas ciegas, como es deber de la universidad brindar y satisfacer todas las necesidades y demandas por las cuales estas personas ingresan a la universidad, dentro de las que se encuentran las actividades deportivas las cuales son muy pocas para estas personas en la universidad, y debido a que en la universidad existe un muro de escalada que debería prestar sus servicios para toda la comunidad universitaria y el cual no está siendo utilizado para el uso por el cual fue construido, son razones por las que se realiza este trabajo, ya que es necesario atender las necesidades de estas personas que en oportunidades anteriores han manifestado su interés por que existan deportes y prácticas como esta y que mejor que con actividades que antes no se habían practicado y que hasta el momento no se les presta mucha atención y son muy poco estudiadas como es el caso de la escalada.

En nuestro país se ha realizado un trabajo que es muy importante para nuestro estudio, aunque solo se ha tomado a una persona ciega para este trabajo, esto tiene su justificación ya que el hizo parte de las fuerzas armadas de Colombia en donde adquirió su ceguera en las batallas que por días presentan los soldados en las selvas colombianas, Reinaldo Torres hace parte de un grupo de montañistas que se hacen llamar “huellas” el cual es un proyecto apoyado por las fuerzas militares de Colombia, este grupo lo lidera el coronel Nelson Cardona y donde hay siete deportistas con discapacidad 6 perdieron una de sus piernas o ambas, y Reinaldo, este es un fragmento de algo que sucedió en una de las prácticas de

¹ BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO Y EL DEPORTE PARA LA SALUD EN CIEGOS Y DEFICIENTES VISUALES, Alejandro Urzanqui Velasco, 2007

escalada en las rocas de Suesca en Cundinamarca, “se le ocurrió vendarles los ojos a los integrantes del grupo, donde también hay montañistas expertos. “Todos se cayeron, menos ‘Rey’. Fue el único que, verdaderamente, supo caminar en la montaña”, y dice. –Y, ¿cómo es la nieve?–.”².

En este trabajo que es muy interesante desde el aspecto de ejemplo de vida y el cual aun se sigue realizando ya que el objetivo de ellos es el de llevara Reinaldo torres hasta la cima del planeta el monte Everest, esto crea un espacio en donde podemos trabajar con las personas ciegas, ampliando el conocimiento para facilitar la práctica de la escalada a estas personas que por estas razones pueden presentar grandes cualidades para practicar deportes como la escalada.

“el objetivo de la investigación educativa no puede ser solamente la producción de conocimiento generalizable, por cuanto su aplicación será siempre limitada y mediada, sino el perfeccionamiento de quienes participan en concreto en cada situación educativa; la transformación de sus conocimientos, actitudes y comportamientos.”³

Estado del arte

Las adaptaciones necesarias de la escalada deportiva para discapacitados visuales, Antonia María Bibiloni Salleins, Universidad de Vic, España, palma de Mallorca (Illes Balears). Este es el trabajo que presenta la relación más directa, ya que han tomado la misma categoría el ciego o limitado visual para llevarlo al campo de la escalada ya sea en roca o indoor como aparece en el trabajo, esto último es lo que primordialmente queremos lograr en este trabajo, realizar un desarrollo que permita al ciego escalar y no como este, el cual plantea que aunque el ciego tiene una limitación que no le permite el rápido acceso a una pared de escalada, que puede llegar a lograr el realizar esta práctica, y la conclusión mas importante a la que se llega en este trabajo, es que no es necesario una modificación en cuanto a los elementos que permiten esta práctica para que el ciego pueda acceder a ella, y sabiendo que lo único que necesitan es una ayuda externa de un compañero llamado en escalada compañero de cordada, para que este pueda servir como guía para acceder hasta el pie de ruta para poder iniciar una escalada, aunque desde el punto que se quiere lograr en este trabajo no son compatibles ya que aquí se pretende formar a la persona bajo una total medida de seguridad para minimizar los riesgos que puede tener una persona y mas aun al tener una discapacidad como esta, pero compartiendo la necesidad del guía que le entrega de una manera auditiva su ayuda para una rápida asimilación del terreno que se está atravesando.

² Tomado de revista GENTE Colombia edición marzo de 2012

³ Maestria en educación, Métodos cuantitativos aplicados 2, centro de insvestigacion y docencia Chiugua feb 2008.

Revista Gente Colombia edición marzo 2012, en esta revista se publica un artículo el cual trata de un trabajo que realiza un grupo llamado “huellas” los cuales se dedican a escalar y hacer prácticas de montañismo en Colombia, ellos son apoyados por las fuerzas militares ya que de allí vienen todos los que hacen parte de este grupo, ellos son soldados que han sido mutilados o que han adquirido su invalidez en el campo de batalla o prestando su servicio con esta institución. En este trabajo se hacen prácticas de escalada que ayudan a fortalecer a las personas para que se preparen para las duras condiciones que van a enfrentar en las altas montañas de Colombia y las que tengan a bien escalar, ya que este es su principal objetivo, llegar a los lugares más altos de Colombia y el más alto del mundo, el monte Everest en la cordillera del Himalaya, esto demanda unas condiciones físicas especiales y más de una persona ciega, para ello estas personas se preparan con escaladores y realizando todas las practicas mas semejantes a las que necesitan en pro de conseguir su logro.

En este trabajo se somete a las personas a realizar las prácticas sin el conocimiento previo de que tan fuertes puedan ser estas para las personas invidentes algo que va en contra de lo que queremos lograr con este trabajo, en donde se pretende organizar un proceso metodológico y didáctico que haga mas fácil tanto la adaptación a un ejercicio físico como el aprendizaje de las personas ciegas, para el momento en el que se tengan que desenvolver en el muro de escalada que será lo más cercano antes de proceder a enfrentarlos a un escenario natural donde las condiciones son tan ilimitadas y puede presentar una dificultad mayor para el ciego que hace la práctica.

Deportes para ciegos y deficientes visuales, Salvador Gonzales Alarcón, coordinador deportivo, Málaga septiembre de 2002. En este libro publicado por la ONCE organización nacional de ciegos de España, nos presenta una historia y un gran número de deportes los cuales han sido adaptados para que los ciegos puedan practicarlos, además de presentar unas características que comparten los ciegos en el momento de realizar las prácticas de actividad física, nos da la oportunidad de saber que los niños ciegos presentan las mismas faces en las etapas de desarrollo motor pero con una diferencia en la rapidez para adquirir estas capacidades, los desajustes corporales que por las posiciones que adoptan los ciegos se presentan, la lenta toma de conciencia corporal por la falta de información que viene del exterior y la falta de lateralidad que son aspectos importantes a la hora de realizar ejercicios con estas personas.

Beneficios del ejercicio físico y el deporte para la salud en ciegos y deficientes visuales Alejandro Urzanqui Velasco, Málaga, marzo 2007. Este trabajo presenta una información muy importante ya que habla del estado físico y las capacidades en las que muchas veces se encuentran los ciegos, y de qué manera se ven mejoradas cuando se someten a realizar actividades físicas, el ejercicio físico en personas invidentes favorece la resistencia

cardiorespiratoria, la resistencia muscular, la fuerza muscular la flexibilidad, la alineación en posición erecta, la agilidad el equilibrio y la orientación espacial, todas estas son cualidades que se ven mejoradas según este autor con la práctica de ejercicios físicos en los ciegos.

Desarrollo Psicológico del discapacitado visual, Antonia raya medina, diciembre, 2009.este texto nos aclara que ni la discapacidad visual ni la ceguera originan en si mismas discapacidades en el desarrollo psicológico de los niños ciegos, pero si pueden generar problemas en cuanto a la enseñanza en los padres y maestros los cuales no entienden las formas particulares que el niño ciego tiene para construir su desarrollo psicológico, un ejemplo claro es intentar que el niño ciego realice tareas que hacen otros niños que no presentan tales características, esto nos demuestra que el trabajo que se pretende realizar tiene una buena base de sustentación ya que el mundo fenomenológico del ciego, tiene una forma diferente de administrar las tareas y los ejercicios físicos.

Desarrollo psicológico del niño ciego, este texto habla de en qué manera se desenvuelve el niño ciego a medida que crece, en cuanto al tema que nos interesa que es el motriz, dan la importancia en cuanto a que influyen en las capacidades que el sujeto tiene para realizarlas dependiendo del conocimiento que este tenga de las condiciones del espacio en donde se realiza.

Propiedades psicométricas del cuestionario de habilidades psicológicas en escalada deportiva, Grace Puertas Oyague,2005, Cataluña España, este cuestionario nos acerca en gran medida a la caracterización de los escaladores, a como ellos pueden ver la actividad de enfrentarse a una ruta que nunca han hecho o intentado, a los pensamientos que ellos tiene de lo que pueden estar pensando las demás personas de lo que hacen, de cómo lo hacen y si lo logra hacer, es una herramienta que muestra variadas características que pueden servir al momento de entrenar a un escalador para favorecer y mejorar sus actitudes psicológicas ante la escalada y de esta manera mejorar su rendimiento.

se puede ver que ya hay varios tratados en el campo del trabajo con las personas ciegas y su relación con el deporte, una excusa mas para trabajar con este tema sabiendo de la existencia de tantos elementos para tomar y tener en cuenta en un trabajo como este, saber que estas personas pueden será tanto o más perceptivas que nosotros nos ubica de cierta manera en una etapa inicial, y es importante ver que los procesos de aprendizaje que estas personas llevan son idénticos a los demás con una gran diferencia y es en la rapidez de adquirirlos, objetivo fundamental de este trabajo, que estos procesos se puedan facilitar para de esta manera hacerlos más rápidos y sencillos tanto para estas personas como para quien los enseña.

Marco teórico

El hecho de poder enseñar a una persona que no logre seguir las nuestras instrucciones con su mirada representa un gran reto para un educador del deporte en este caso para este trabajo que pretende facilitar este proceso, viendo el problema tan grande al que se enfrenta una persona que enseña regularmente los mismos conocimientos de escalada a personas sin ninguna discapacidad, ve que es un aspecto limitante tanto más para quien pretende entregar su conocimiento ya que no conoce con profundidad o no ha experimentado en estas nuevas formas y métodos de enseñar sus conocimientos, pero la mejor manera siempre es y será afrontando el problema, por ello nos hemos visto en la obligación de cambiar y mejorar los métodos para lograr la asimilación de los conocimientos de la escalada, cambiar desde el punto de impartir la información en grupos ya que es imposible que un escalador pueda enseñar nudos con una cuerda a un grupo de personas ciegas, ya que es imposible que con el solo hecho de hablar y tratar de mostrar una secuencia con su cuerda este grupo no lo pueda comprender, es un hecho el punto de cambiar su metodología como vemos en este ejemplo es imposible enseñar a un grupo muy grande y se debe iniciar estimando comandos o pautas de conocimiento de conceptos para posteriormente entrar en una etapa más compleja, nos debemos centrar el proceso tan detallado de enseñar persona por persona y lograr cosas que antes una persona como un escalador no lograría comprender.

Establecer con rapidez formas de supervisar no solo como instructores sino que las personas mismas puedan aprender esas formas de supervisar su propio avance y conocimiento para poder lograr la confianza y seguridad y no solo el hecho de estar siempre siendo supervisados o ayudados por otras personas, aquí nace un gran avance en este trabajo y es el hecho de que una persona ciega pueda ser capaz de supervisar su propio trabajo sin tener ninguna error y poder escalar con toda la seguridad que escalaría una persona que no posee esta discapacidad, este es un hecho que motiva este trabajo y muestra un factor importante en el trabajo realizado con estas personas aquí podemos trabajar la forma de incluir a una persona como estas en un trabajo tan importantes como asegurar a otro escalador y que este escalador tenga la confianza y la seguridad de que su compañero está haciendo el trabajo con pleno conocimiento y destreza que le brinda seguridad y confianza al realizar una práctica deportiva como esta, y es un hecho que también puedan realizar este trabajo con personas no invidentes en un proceso inicial de aprendizaje.

En el trabajo realizado por las fuerzas armadas nos demuestran que las personas invidentes tienen gran potencial para adaptarse a las tareas que puede demandar el deporte de la escalada, también podemos ver que así como ellos no han llevado un proceso demasiado pedagógico que es lo contrario a lo que se pretende lograr con este trabajo, daremos y

experimentaremos que herramientas y de que manera es más fácil acceder a la escalada deportiva como deporte y practica para una persona que carece de su visión, ya que tiene un enfoque experimental este trabajo, en cuanto a que se entregaran ejercicios que posteriormente serán convalidados por la personas ciegas, para de esta manera saber y aprobarlos como un ejercicio de nivel básico para la enseñanza de la escalada a personas ciegas.

El libro de deporte para ciegos y deficientes visuales nos ubica en una categoría de tiempo para el aprendizaje dada por la lenta toma de conciencia corporal del ciego debido a que la información proveniente del exterior es muy escasa y nos presenta un reto para poder brindar una gran cantidad de información variada, para que la persona ciega pueda acortar esos tiempos en la toma de la conciencia corporal para desempeñarse sobre el muro de escalada, que será el elemento final de trabajo en el que realizaremos muestra practica, debemos enfocarnos en las formas que el ciego tiene para adquirir información del medio exterior, ya sea de una manera sonora y ayudas en el momento de explorar sobre la pared para llegar a los siguientes agarres que le permitan culminar al ciego satisfactoriamente una ruta de escalada de una manera eficiente hablando de una forma deportiva.

El objetivo fundamental de este trabajo es proponer un método desde o didáctico que facilite el aprendizaje a estas personas sabiendo todas estas características de las que ya hemos hablado, sabiendo que los ciegos tiene una forma física más deteriorada que una persona normal y que se debe tener una forma especial de tratar desde los espacios hasta los temas y contenidos a tratar, todo esto paraqué las personas ciegas puedan tener un nuevo deporte que comprenda la fenomenología del mundo del ciego.

Metodología

En la convivencia habitual con las personas ciegas el investigador se relacionara y aprenderá cosas nuevas sabiendo y teniendo ya una experiencia muy amplia en el deporte de la escalada y quizás sentirá la necesidad de aportar esta experiencia a la solución de problemas, por ello La metodología que se tendrá en cuenta es la investigación acción, la cual nos permite que el investigador comparta momentos y experiencias que vivan estas personas en el transcurrir del estudio,

Atendiendo el conocimiento que ya se tiene para enseñara a personas con visión el deporte de la escalada, será la base para poder iniciar el trabajo con las personas ciegas, sabiendo que debido a su situación estos presentan un desempeño más lento en el aprendizaje y sobretodo en la toma de la conciencia corporal, de esta manera esta previsto

iniciar con charlas que permitan mostrar todos los temas posibles de la escalada deportiva a estas personas y de esta manera retroalimentar para que todo lo que a ellos les genere interrogantes se puedan visualizar antes de iniciar en una práctica deportiva, e ir depurando temas prácticos y sencillos como son: trabajo con cuerdas, nudos, arneses, mosquetones y sistemas de freno y seguridad ante caídas.

Establecer rutas cortas y sencilla con multitud de agarres todos muy básicos y sencillos para facilitar la máxima esta práctica, todo esto hasta saber con certeza que se avanza en el rendimiento físico para así poner posteriormente esto a prueba, ya que es desconocido si se puede o no realizar ejercicios sobre determinados agarres de un muro de escalada.

En una etapa posterior se plantearán ejercicios sobre el muro pero sin despegar los pies del piso, esto con el fin de hacer conocer a estas personas los diferentes agarres que pueden existir en un muro, sus formas y texturas que pueden generar el pensamiento de que tan fácil o difícil puede llegar a ser la práctica de la escalada, esto nos podrá permitir en una siguiente etapa realizar un taller en donde cada una de estas personas pueda de una manera muy didáctica seleccionar que agarre para ellos genere mayor seguridad y confianza para el momento de escalar. de esta manera se fortalecerá la seguridad con que estas personas llegaran a una práctica, también el ánimo y la expectativa de realizar una escalada segura y confiable.

Como ya se han dado varias etapas en el trabajo, llegado el momento de usar y enfrentarse al muro de escalada, que se realizara con equipo de escalada homologado y certificado par esta actividad en el muro ubicado en el coliseo de la universidad pedagógica, se dará inicio a la primera práctica de escalada sobre muro, en esta se espera que estén ubicados los agarres que con antelación fueron seleccionados por las personas ciegas, se espera generar una gran confianza al momento de hacer este ejercicio, para esto se contara con ayudantes o personas especializadas en el manejo del equipo de escalada para brindar la mayor seguridad a estas personas, el fin de este ejercicio es ver de qué manera se desempeñan las personas en un primer momento sobre el muro, sabiendo que hay que realizar una explicación previa mínima de cómo hacer el ejercicio sobre el muro, de cada momento se tomara nota de las apreciaciones del investigador y de las consideraciones de las personas ya que estas representan el primer medio para saber en qué medida se ve facilitado el ejercicio de la Escalada, para de esta manera ir diseñando ejercicios con forme avanza la práctica del deporte sobre el muro, convalidados por la personas ciegas.

Esta práctica sobre el muro de escalada también nos permitirá saber si es adecuado establecer una distancia mínima y máxima entre la ubicación de los agarres que posee el muro de escalada, ya que el objetivo es facilitarla al máximo el ejercicio para personas ciegas, visto de esta manera se podrá establecer aspectos claves del deporte para que más

adelante personas ciegas practicantes de este deporte puedan ir incrementado la dificultad en la rutas que realizan, y así adaptar un nuevo deporte para personas ciegas, que como todo deporte con preparación y planeación pueda conseguir cada vez mas logros desde lo personal para cada individuo y en lo deportivo para la sociedad que debe permitir estos espacios para personas como estas.

De esta manera podemos plantear un método que pueda ser convalidado con las personas ciegas para el aprendizaje y la enseñanza de la escalada a estas personas y atendiendo la demanda de esta población de la universidad pedagógica nacional, que tiene los elementos necesarios para poder dar un espacio útil para este estudio.

Conclusiones

Con las prácticas de escalda con las personas ciegas se ha logrado obtener gran cantidad de información, algo muy importante que se resalta y que siempre está presente es la seguridad que se debe brindar ya que es un cuestionamiento muy emergente en estas personas, ya que se muestra que es su principal temor o algo que genera cierto nivel del inseguridad y es además lo que no permite una correcta disposición ante este trabajo todo esto se mejoro hablando de la seguridad y de la alta resistencia que poseen los elementos de seguridad con que se trabaja en este deporte ms las características técnicas y versátiles y estos equipos manejan y mas el contacto que ellos mismos han tenido con este.

Algo muy importante en el caso del manejo de las cuerdas ha sido el tamaño, diámetro y la manejabilidad de estas, en muchos otros casos de aprendizaje y practica de nudos con cordinos de diámetros inferiores a los 7 milímetros que se hacen con personas que no poseen esta discapacidad no se muestra ningún impedimento pero para este caso logramos identificar que hay una gran dificultad y que como sabemos que las manos son uno de los medios más importantes para recibir la información del exterior, por ello el hecho de tener una cuerda mas delgada ofrece mucha dificultad la hora de identificar los nudos y las formas que se deben hacer para llegar tener un nudo correctamente hecho y la facilidad para comprobar que este hay quedado bien efectuado, por esta razón las cuerdas que se utilicen para la enseñanza de los nudos deben ser cuerdas superiores a 8 milímetros de diámetro que le brinden una rápida identificación de las formas de los nudos que se deben hacer y una rápida identificación táctil de los posibles errores al hacer una anclaje para la escalda e iniciar una práctica.

Se han establecido patrones básicos para la identificación del arnés y los mosquetones para el rápido y correcto uso de estos equipos, como por ejemplo la identificación de las correaras posteriores y anteriores del arnés que nos indican el derecho y revés de un arnés así como que parte de estos pueda estar mal ubicada o desgastada en el caso de un ares muy viejo y adicional a ello si hay algún error en la colocación de este, también se estableció

que un escalador ciego debe revisar a su compañero para saber si este se ha colocado bien su equipo básico para la escalada realizando la misma inspección de equipo pero en la otra persona, algo que da ms trabajo y a la vez practica en estas personas convirtiéndolas en escaladores muy atentos y seguidores de las buenas prácticas antes de realizar una escalada.

Establecer un lenguaje técnico, claro y eficiente de las acciones que se tienen que dirigir para guiar estas personas es muy importante, ya que facilita con rapidez la ejecución de un movimiento o varios sobre el muro de escalada causando menos desgaste en fuerza física y en tiempo de realizar el ejercicio, haciendo más fácil la escalada para estas personas.

Trabajar sobre rutas ya realizadas fortalece la confianza y seguridad ya que las personas escalen sobre una ruta ya conocida por ellos que ayude en su fortalecimiento físico y mental y entregue más elementos enriquecedores para los futuros intentos y escaladas que cada uno de ellos realice, sobre estas rutas conocidas se puede trabajar sobre la memorización de la ruta los movimientos, los agarres, puntos más difíciles para cada individuo así como los lugares en donde puede reposar y encontrar descansos para poder continuar con la ruta, factores muy importantes para realizar con satisfacción una escalada para ciegos.

Establecer niveles básicos medios y más avanzados son importantes en el ámbito motivacional del escalador ciego de esta manera el puede manifestar su interés por mejorar en cuanto de realizar una ruta más difícil se trate y en grupo la forma de relacionarse buscando ser de una u otra manera un deportista más sobresaliente ante los demás factor muy importantes en el trabajo con esta clase de personas.

Delimitar y conocer el lugar o el espacio en donde se realizan las practicas es muy importante ya que esto centra al escalador ciego en un espacio confortable y seguro cuando lo conoce, a la vez permite que este se pueda ubicar y movilizar de una forma más libre e independiente sin causar anomalías o retrasos en las practicas de escalada.

Todas estas anotaciones hacen que una persona que quiera enseñar un ciego delimite y enfoque mas su trabajo no teniendo que de una cierta forma iniciar de cero en este reto de poder transmitir un conocimiento tan práctico como lo es la escalada a una persona ciega

Referencias bibliográficas

Las adaptaciones necesarias de la escalada deportiva para discapacitados visuales, Antonia María Bibiloni Salleins, Universidad de Vic, España, palma de Mallorca (Illes Balears).

Revista gente Colombia edición marzo 2012

Deportes para ciegos y deficientes visuales, Salvador Gonzales Alarcón, coordinador deportivo, Málaga septiembre de 2002.

Beneficios del ejercicio físico y el deporte para la salud en ciegos y deficientes visuales Alejandro Urzanqui Velasco, Málaga, marzo 2007

Desarrollo Psicológico del discapacitado visual, Antonia raya medina, diciembre, 2009.

Desarrollo psicológico del niño ciego,

Propiedades psicométricas del cuestionario de habilidades psicológicas en escalada deportiva, Grace Puertas Oyague, 2005, Cataluña España.

Maestria en educación, Métodos cuantitativos aplicados 2, centro de investigación y docencia Chigugua feb 2008.