



ESCALADA



Moltes persones pensen que l'escalada és només un esport per aventurers o atletes extrems. Però la realitat és que cada cop més gent, de qualsevol condició física i edat, gaudeix d'aquest esport que, a més de posar-te en forma, resulta divertit i aporta nombrosos beneficis per a la salut física i mental.

La pràctica d'escalada des de joves (entre 5 i 14 anys) és especialment aconsellable, ja que els nens aprenen a escalar de forma molt natural mitjançant el joc i poden, en cas de ser aquest el seu objectiu, desenvolupar un nivell esportiu molt alt en relativament poc temps. No és estrany que nens d'entre 10 i 16 anys arribin a tenir un nivell pròxim al d'escaladors professionals adults.

Com introduir-se en l'esport?

Actualment ja no és necessari "anar a la muntanya" per poder escalar (malgrat, òbviament, aquesta possibilitat segueix existint i és molt atractiva). L'escalada s'ha convertit, també, en un esport "urbanita" gràcies a l'enorme proliferació de rocòdroms on practicar-la en estructures artificials que permeten la simulació i aprenentatge quasi il·limitada de tipus de moviments. Els rocòdroms són un entorn ideal per a la introducció i pràctica de l'escalada amb nens, ja que no cal desplaçar-se fora de la ciutat, es pot combinar amb horaris escolars i, sobretot, permet una supervisió i planificació del procés d'aprenentatge en condicions de seguretat total.

Beneficis físics de l'escalada per a nens

L'escalada és un perfecte instrument per millorar les condicions físiques dels més petits (entre 5 i 8 anys) mitjançant jocs i la pràctica de l'esport per pre/adolescents (de 9 a 14 anys).

En l'àmbit físic, l'escalada:

- Enforteix i tonifica els músculs de tot el cos.
- Desenvolupa una major resistència i força.
- Millora la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri.

Prova d'aquests beneficis és que cada dia és més recomanat per professionals de la salut com psicomotricistes, fisioterapeutes i osteòpates.

Beneficis psicològics pels nens

Tant en l'àmbit de l'escola com en la vida quotidiana, l'escalada aporta valors que tenen a veure amb la auto superació i la motivació, reforça l'autoestima i potencia la concentració i l'atenció.

En concret:

- La progressió per la paret, amb els agafadors de mans i suports als peus, requereixen un alt grau de concentració, atenció i creativitat.
- L'escalada ajuda a millorar l'auto-avaluació i a identificar i ampliar els límits personals.
- Reforça sentiments positius, com l'orgull, la superació i la satisfacció.
- També millora l'autoestima i la confiança en un mateix.
- Al tenir la ment ocupada en la recerca estratègica de la següent presa, es deixen de costat els problemes i s'arriba a un estat de relaxació mental.

L'escalada com tractament per a malalties psicològiques

Molts terapeutes han començat a recomanar l'escalada per a nens hiperactius i amb problemes d'atenció. Molts nens amb TDAH també tenen problemes en el sistema motor, per exemple falta de reflexos o d'equilibri, aquestes dificultats poden ser millorades a través de l'escalada terapèutica.



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú

