

MONTAÑA Y ESCALADA

PLANIFICACIÓN DE SESIONES



RAÚL REBORDA LORENZO
raulreb3@gmail.com
+34680929490

GENERAL

- ***1-En las primeras sesiones la imagen que los participantes van a tener de las instalaciones y del personal al cargo son muy importantes. Al igual que la que el personal obtenemos de los participantes.***

1.1-Presentación del personal técnico, así como el que sera habitual en las instalaciones.

1.2-Presentación de las instalaciones ,materiales, medidas, protocolos y documentación necesaria.

1.3-Recopilar algunos datos sobre los participantes, aquellos que nos interesan para poder generar las sesiones más adaptadas.

1.4-Hincapié en el grupo, que se conozcan e interactúen entre ellos.

1.5-Generar buenos hábitos de entrenamiento.

- ***2-Una vez superadas las primeras sesiones el papel del técnico es puesto a prueba.***

2.1-Debe prestarse especial atención al grupo, anulando o reforzando las acciones.

2.2-Actitud

2.3-Aptitud.

2.4-Mantener la motivación

2.5- Feedback.

- ***3-A la hora de organizar una sesión hay una serie de aspectos que vamos a tener en cuenta.***

3.1-Edad.

3.2-Objetivo

3.3-Metodología

3.5-Cronología

3.4-Estado de forma.

3.5-Recursos

Base

1.1 Presentación equipo

Presentación formal y función dentro de la sala.

Presentación del equipo y función dentro de la sala.

Nuestra manera de trabajar en la sala.

1.2-Presentación sala

Se muestran las instalaciones de la sala.

Filosofía y ética de la sala.

1.3-Presentación de medidas protocolos y documentación

Exposición del contenido y facilitación de impresos

1.4 Recopilar datos

Mediante cuestionarios o presentaciones, enfocadas a datos relevantes para nuestro fin.

1.5 Grupo

Romper el hielo con juegos o trabajos en los que interactúen.

1.6 Buenos hábitos

Es importante desde un primer momento generar esos hábitos que nos ayudan a hacer que las sesiones sean de calidad; Calentamiento, descansos, hidratación, estiramientos...

Análisis

2.1-Grupo

Dentro de los grupos siempre hay distintos caracteres y nuestra misión sera de que reine un ambiente de respeto absoluto.

Esto será un aspecto a trabajar con charlas juegos y actividades orientadas a ese fin.

2.2 Actitudes

Cada participantes tiene unas actitudes de partida, que serán positivas o negativas.

Explotaremos las positivas y trabajaremos sobre las negativas.

2.3 Aptitudes

Cada participantes tiene unas aptitudes de partida, que serán positivas o negativas.

Explotaremos las positivas y trabajaremos sobre las negativas.

2.4 Motivación

Generar un estado de interés, diversión y reto.

2.5 Feedback

Reforzar o eliminar conductas no deseadas, mediante la retroalimentación.

Escalada deportiva

La escalada deportiva es la capacidad de coordinar una serie de movimientos complejos, con todo el cuerpo, para ascender por una vía predefinida con la mayor economía de movimiento

Habilidades que se valoran en la escalada

BASES DE APOYO

La ubicación precisa y sin reajustes de manos y pies muestra una escalada eficiente.

Las manos y los pies son las bases de apoyo del escalador. A través de ellas, puede interactuar con las presas. La ubicación precisa y sin reajustes es indicativo de una escalada eficiente, resultando en la economía de movimientos.

TRANSICIÓN ENTRE LOS MOVIMIENTOS

Debe escalar de manera precisa, sin errores ni dudas, y sin la necesidad de tener que palpar las presas previamente.

La economía energética y gestual del escalador incluye la unión de los movimientos. La inercia generada por uno es aprovechada en el siguiente.

Para conseguir esa fluidez, debe escalar de manera precisa, sin errores ni dudas, y sin la necesidad de tener que palpar las presas previamente.

COORDINACIÓN ESCALANDO

El escalador debe coordinar todo su cuerpo en cada movimiento.

El escalador debe coordinar todo su cuerpo en cada secuencia a lo largo de todos los movimientos. Mientras avanza, debe mantener, durante todo momento, la tensión corporal necesaria para no perder las bases de apoyo (manos y pies).

TÉCNICA ESCALANDO

El escalador debe seleccionar los movimientos biomecánicamente más adecuados, con una ejecución precisa y eficiente.

El escalador debe mostrar una selección de los movimientos biomecánicamente más adecuados. La aplicación debe ser precisa, permitiendo la ejecución más eficiente posible de la ruta.

TÁCTICAS AFRONTANDO LA RUTA

El escalador ahorrará energía si escala con el ritmo adecuado, y aplica las mejores posiciones de descanso

Al ascender la ruta, el escalador debe tomar una serie de decisiones tácticas. Algunas las tomará previamente. Otras, en cambio, las debe realizar mientras escala. El escalador se beneficiará de un gran ahorro energético si acierta con el ritmo adecuado para la ruta, y las mejores posiciones de descanso.

