

ESCALADA - DESARROLLO

“En la escalada el cerebro es el músculo más importante”. Wolfgang Gullich.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Gorka Albeniz

- * Grado en Administración y Dirección de empresas (Universidad Pública de Navarra)
- * Formación: TD1 de montaña y TD2 (En Kirolene, Durango)
- * Experiencia: 8 practicando activamente escalada.
- * Socio fundador y guía en la empresa de aventura Mugitu S. Microcoop.
- * Monitor de escalada durante 2 años en Rocódromo Mugitu + Desplome.

OBJETIVO DEL CURSO Y DESCRIPCION GENERAL

La escalada deportiva surge como una variante a la escalada tradicional o clásica en la que el desarrollo de las cualidades físicas como la fuerza y la técnica toman un papel más importante que en la escalada tradicional en la que primaba la capacidad psicológica y aventurera.

La escalada deportiva consiste en la progresión por la pared sin utilizar ayudas artificiales, tales como cuerdas, mosquetones, empotradores o clavos, salvo para mantener la seguridad del escalador. Esta variante de la escalada clásica se desarrolla en itinerarios o rutas provistas de anclajes (puntos de aseguramiento y “reunión”) previamente colocados y fijados.

El objetivo principal del curso es conseguir asentar todos los conocimientos necesarios para poder realizar las diferentes modalidades de ascensiones sin ningún tipo de dificultad. Se llevarán a cabo algunas de maniobras más complicadas que pueden ayudar al desarrollo de la actividad al aire libre. Por otra parte se realizarán ejercicios básicos de entrenamiento para mejorar las cualidades tanto técnicas como físicas que son necesarias para progresar en este deporte.

COMO SE ESTRUCTURA EL CURSO

El curso comenzará realizando un repaso rápido al material y diferentes métodos de progresión por la pared. A su vez se empezará a entrenar la continuidad realizando una gran cantidad de movimientos en el menor tiempo posible y con intensidades generalmente muy bajas.

En una segunda parte se proseguirá enseñando como resolver algunas situaciones complicadas que pueden darse en el desarrollo de la actividad al aire libre. Simultáneamente se realizarán ejercicios básicos de fuerza mezclados con la resistencia larga siendo la fuerza siempre la primera en entrenar.

Por último y de cara al buen tiempo comenzaremos a disminuir el número de movimientos a entrenar pero aumentando notablemente la intensidad de cada uno de ellos.

FIN DE CURSO

Al finalizar el curso cada alumno será capaz de resolver diferentes situaciones que se dan escalando y tendrá una buena base física y motivación suficiente como para intentar superarse en su nivel y además crear un buen ambiente de grupo que favorezca esa motivación por progresar.

FORMATO

Veinticinco clases de una hora repartidas durante dos días a la semana a lo largo de prácticamente cuatro meses.

RESTRICCIONES

- Este curso está encaminado para gente que tenga unos conocimientos básicos de escalada y que haya demostrado su capacidad para ello. Es muy aconsejable haber realizado previamente el cursillo de iniciación.
- Ropa preferentemente cómoda (elástica o ancha) y muy aconsejable la compra de pies de gato.