

## ESCALADA - PERFECCIONAMIENTO

*“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. Por otra parte intentaremos planificar un 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 entrenando la continuidad realizando una gran cantidad de movimientos en el menor tiempo posible y con intensidades generalmente muy bajas. Así conseguiremos una buena base sobre la que mejorar y que nos evitará futuras lesiones.

En una segunda parte empezaremos a combinar la fuerza 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.

Todo esto se ira combinando con diversos ejercicios relacionados tanto con la técnica de pies y de manos.

### FIN DE CURSO

Al finalizar el curso cada alumno 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 aconsejable haber realizado previamente alguno de los cursillos anteriores.
- Ropa preferentemente cómoda (elástica o ancha) y muy aconsejable la compra de pies de gato.