

ENTRENAMIENTO DE ESCALADA

Basado en la evidencia científica

SERGIO CONSUEGRA



CURSO PRESENCIAL 29 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

Imparte



COLEGIO
CISNEROS
ALTER



Colabora



Entrenamiento del Factor Técnico-Táctico

- 1.- Consideraciones fundamentales para el correcto aprendizaje de la técnica.
- 2.- Táctica y estrategia
 - 2.1.- Capacidad de lectura y resolución de problemas.
 - 2.2.- Gestión de ritmos y reposos.
 - 2.3.- Elección de la vía/boulder.
 - 2.4.- Condiciones ambientales e individuales.
- 3.- Diferencias fundamentales entre la escalada a vista y ensayada.
 - 3.1.- Proyectar una vía.

Entrenamiento para la prevención de lesiones

- 1.- Principales lesiones en escalada.
 - 1.1.- Lesiones crónicas o por sobreuso: poleas, tendones y músculos.
 - 1.2.- La desestabilización articular como causa lesional.
 - 1.3.- Entrenamiento compensatorio. Análisis y ejercicios.

Planificación del entrenamiento

- 1.- Diseño de sesiones de entrenamiento.
 - 1.1.- Definir objetivos.
 - 1.2.- Transferencias e interferencias.
 - 1.3.- Estructura de una sesión.
 - 1.4.- Control de la carga de entrenamiento: la pérdida de fuerza.
- 2.- Conceptos básicos de planificación.
 - 2.1.- Unidades de planificación: Macro ciclo, mesociclo y micro ciclo.
 - 2.2.- Planificación lineal inversa. Periodo preparatorio general, específico y competitivo. Ventajas e inconvenientes.

Conceptos básicos de entrenamiento

- 1.- ¿Es lo mismo escalar que entrenar en escalada?
- 2.- El proceso de entrenamiento.
 - 2.1.- Intensidad y umbrales: La ley de Schulz-Arnold.
 - 2.2.- Homeostasis, SGA y supercompensación: La ley de Seyle.
 - 2.3.- Principios del entrenamiento.
- 3.- Factores determinantes del rendimiento en escalada
 - 3.1.- Factor físico.
 - 3.2.- Factor psicológico.
 - 3.3.- Factor técnico-táctico.

Entrenamiento de Fuerza, Potencia & RFD

- 1.- La importancia de la fuerza en escalada.
 - 1.1.- ¿Qué es la fuerza?
 - 1.2.- ¿Para qué sirve la fuerza en escalada?
 - 1.3.- Cómo producimos fuerza: el sistema neural y el músculo.
 - 1.4.- ¿Por qué se puede ver limitada la producción de fuerza? Causas de la fatiga.
 - 1.5.- El fallo muscular y sus efectos sobre el rendimiento.
- 2.- Entrenamiento de fuerza máxima.
 - 2.1.- Fuerza máxima de agarre y relación fuerza-peso. Test de valoración. Suspensiones: Técnica de ejecución y métodos de entrenamiento.
 - 2.2.- Fuerza máxima de tracción: Dominadas.
 - 2.3.- Métodos de entrenamiento de la fuerza.
 - 2.3.1.- Entrenamiento basado en la velocidad (VBT).
 - 2.3.2.- Entrenamiento neural.

- Información e inscripciones -

Para garantizar la calidad de la formación se requiere un mínimo de 8 y un máximo de 16 asistentes.

Lugar: *Por determinar*

Fechas: 29 de abril al 3 de mayo de 2023

Horario: 17:00 a 21:00

Precio: 390 €

Inscripción: Cumplimentación del formulario de inscripción y pago de la reserva de plaza (*links disponibles en sergioconsuegra.com/cursotenerife*)

Asignación de plazas por riguroso orden de inscripción.

En caso de que el alumno/a no pudiera asistir por motivos personales se reembolsará el 100% del importe si la cancelación se realiza antes del 1 de marzo, el 50% si se realiza antes del 1 de abril, no siendo reembolsable si la cancelación se realiza en fecha posterior.

2.3.- Tapering y desentrenamiento: cómo minimizar la pérdida de adaptaciones.

2.4.- Planificación ATR. Mesociclos de acumulación, transformación y realización. Ventajas e inconvenientes.

Programación

	29 de abril	30 de abril	1 de mayo	2 de mayo	3 de mayo
17:00 a 18:00	Conceptos básicos	Prácticas Fuerza	Prácticas Movilidad	Prácticas resistencia	Lesiones
18:00 a 19:00	Fuerza, potencia & RFD	Core	Resistencia	Técnico- táctico	Planificación
19:00 a 19:30	<i>Break</i>	Prácticas Core	<i>Break</i>	<i>Break</i>	<i>Break</i>
19:30 a 21:00	Fuerza, potencia & RFD	Movilidad	Resistencia	Lesiones	Planificación

Esto es un horario completamente orientativo; los tiempos reales dependerán de la dinámica del grupo

2.3.3.- Cluster training.

2.3.4.- Entrenamiento ocoéntrico.

2.4.- Ejercicios de acondicionamiento físico general.

3.- Fuerza de contacto y potencia.

3.1.- Fuerza de contacto: RFD_{200ms} & RFD_{95%}. Métodos de entrenamiento.

3.2.1.- ¿Para qué vale el realmente el Campusboard? Metodología, propuestas de ejercicios y adaptaciones.

4.- Entrenamiento integrado de potencia y RFD: Boulder.

Entrenamiento de Core

1.- ¿Qué es realmente el "Core"? Anatomía básica.

2.- Entrenamiento funcional: Mitos y realidades. Ejercicios.

3.- Entrenamiento integrado de Core. Ejercicios.

Entrenamiento de Movilidad

1.- ¿Qué es la movilidad? Diferencias entre ROM, flexibilidad, elasticidad, stiffness...

2.- ROM activo, pasivo y reserva motriz.

3.- La regulación nerviosa de la movilidad.

3.1.- Regulación involuntaria mediante reflejos medulares: Reflejo miotático y reflejo de inhibición autógena o miotático inverso.

3.2.- Regulación cerebral: La percepción de amenaza como limitante del ROM. Mapas cerebrales, SIMs y DIMs.

4.- Biotensegridad: Fascias y cadenas musculares. En busca de la mejor solución posible.

5.- Opciones para optimizar la movilidad.

5.1.- Estiramientos. Tipos y efectos.

5.1.1.- Activos y pasivos.

5.1.2.- Dinámicos y estáticos.

5.1.3.- Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP).

5.2.- Foam Roller y pelotas.

5.3.- Entrenamiento de fuerza en rangos límites.

6.- ¿Qué hacer entonces? Resumen y pautas generales de actuación.

Entrenamiento de resistencia

1.- Bioenergética y metabolismo: cómo producimos energía.

2.- El viejo paradigma del rendimiento: vías energéticas, intensidad y duración del esfuerzo.

3.- La producción de energía en escalada: fases de agarre y suelta.

4.- Parámetros determinantes de la resistencia.

4.1.- Umbral de oclusión (OT).

4.2.- Critical force (CF) y Energy Store (W').

4.3.- La capacidad oxidativa muscular: desoxigenación y reoxigenación.

4.4.- Integral fuerza-tiempo (FTI).

4.5.- Eficiencia técnica y metabólica.

5.- Tests para la determinación de umbrales.

5.1.- Critical force & W' .

5.2.- Umbral de oclusión.

5.3.- Control de adaptaciones: FTIs.

6.- Entrenamiento según objetivos.

6.1.- Mejorar el flujo sanguíneo del antebrazo.

6.2.- Mejorar la capacidad de desoxigenación: ejercicios aislados e integrados.

6.3.- Mejorar la capacidad de reoxigenación: ejercicios aislados e integrados.

6.4.- Entrenamiento con restricción de flujo sanguíneo (BFR).