

CURSO DE METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DE LA FUERZA Y LA RESISTENCIA EN ESCALADA DEPORTIVA POR EVA LÓPEZ.

SABADELL, 4 y 5 JUNIO DE 2011

I. NÚMERO DE PLAZAS Y REQUISITOS DE LOS PARTICIPANTES

- 15 plazas
- Nivel medio de conocimientos sobre terminología y los conceptos básicos de entrenamiento deportivo (haber leído al menos 1 libro sobre entrenamiento general o en escalada)
- Más de 2 años de práctica de la escalada deportiva
- Nivel deportivo igual o superior a 7a

II. MATERIAL NECESARIO

- Cuaderno y bolígrafo
- Ropa deportiva, pies de gato y bolsa de magnesio

III. HORARIO PROVISIONAL (consulta en <http://twitter.com/evalopezblog> o <http://eva-lopez.blogspot.com/>)

- Sábado de 11:00 a 14:30; y de 16:30 a 20:00
- Domingo: 10:30-13:30

IV. OBJETIVO GENERAL

Adquirir los conocimientos y herramientas básicas para comenzar a planificar con efectividad el entrenamiento de las cualidades físicas en escalada deportiva a partir de unas características personales y objetivos concretos.

V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar y analizar los factores de rendimiento físicos en escalada, así como los puntos fuertes y débiles propios en el desempeño de la actividad para extraer los objetivos de entrenamiento
- Conocer y aplicar de manera individualizada y efectiva los principios de entrenamiento, los ejercicios, la metodología de fuerza y resistencia para escalada y los conceptos básicos de planificación en base a unos objetivos y características personales concretas.
- Establecer herramientas de control del proceso de entrenamiento y de manejo de la carga
- Revisar y replantearse los conceptos aprendidos previamente y analizar la experiencia propia con sentido crítico y voluntad de mejora.

VI. METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LAS CLASES

Basado en las investigaciones actuales en neurociencia cognitiva, el curso busca motivar y favorecer el aprendizaje, y por ello tiene un carácter eminentemente práctico, activo, y social. Cada tema se tratará en:

1. **Aula:** Exposición teórica, ejercicios de aplicación práctica y síntesis
 2. **Rocódromo:** Aplicación de lo aprendido dentro de una situación real y estudio de casos individuales
- Se entregarán apuntes*

VII. RESUMEN DE CONTENIDOS DEL CURSO

1. Análisis de la escalada y factores de rendimiento físicos en escalada deportiva

2. Métodos de entrenamiento de las Cualidades Físicas en escalada deportiva

2.1. Fuerza

- a) Objetivos del entrenamiento de la fuerza en escalada
- b) Tipos de fuerza y Métodos de entrenamiento
- c) Tipos de ejercicios: Pesas, campus, dominadas, suspensiones, y bloque
- d) Pautas para programación y control de la carga (cómo manejar intensidad, volumen, y pausa)

2.2. Resistencia

- a) Objetivos del entrenamiento de la resistencia en escalada
- b) Métodos de entrenamiento de Continuidad
- c) Métodos de entrenamiento de Resistencia corta y Larga
- d) Pautas para programación de métodos y control de la carga

3. Planificación del entrenamiento de las Cualidades Físicas en escalada deportiva

- 3.1. Principios de entrenamiento, leyes de adaptación, y análisis de la carga en escalada deportiva
- 3.2. Programación del entrenamiento: Cómo elaborar una planificación personalizada
- 3.3. Herramientas para evaluación y control del proceso de entrenamiento

4. Bibliografía recomendada