## TABLA DE CONTENIDO


1. Marco contextual
2. Fundamentación
3. Sistema de participación
4. Objetivo general
5. Etapas de formación deportiva
   - 5.1 Nivel de iniciación (6 a 9 años)
   - 5.2 Nivel de fundamentación (10 a 12 años)
   - 5.3 Nivel de especialización
   - 5.4 Centro de perfeccionamiento deportivo
6. Evaluación por niveles y test
   - 6.1 Test nivel de iniciación
   - 6.2 Test nivel de fundamentación
   - 6.3 Test nivel de especialización
   - 6.4 Test centro de perfeccionamiento deportivo
7. Bibliografía

# HACIA LA CONSTRUCCION DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA PRÁCTICA DE LA ESCALADA DEPORTIVA EN SOACHA

## 1. Marco contextual

## ¿QUE ES LA ESCALADA DEPORTIVA?

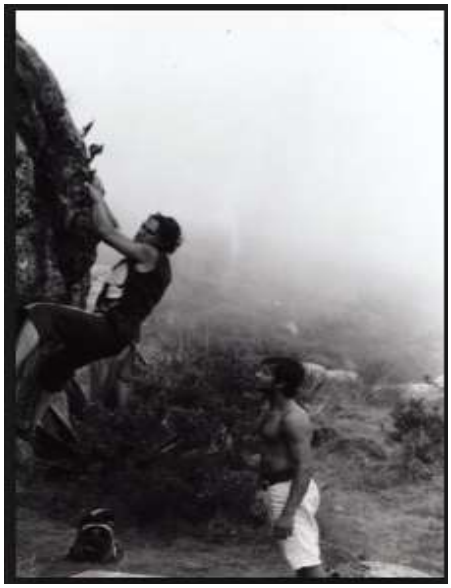
La Escalada Deportiva, es el ascenso en la vertical superando diferentes superficies vertiginosas, siendo recorridas con la máxima expresión Armónica Corporal, y buscando siempre una mayor dificultad para convertirse en un Deporte cuenta con una serie de parámetros reglamentados por un máximo ente conocido como la “IFSC”.




## UN ACERCAMIENTO A LA ESCALADA DEPORTIVA EN SOACHA

En el municipio de Soacha se desarrollan procesos interesantes de planificación, periodización y proyección de deportistas que buscan alcanzar una participación a alto nivel, curiosamente uno de los deportes que ha venido posicionándose de manera progresiva y radical mostrando grandes resultados en sus participaciones federadas ha sido la escalada deportiva.

La cual llega entre los años 80tas y 90tas al municipio de Soacha donde se accedía a la Escalada outdoor donde los primeros practicantes fueron algunos extranjeros (franceses, españoles y norteamericanos) resaltando entre ellos a el escalador francés Bruno karabogosiah quien realizo algunas propuestas de la modalidad conocida como Boulder, atraídos por los bellos parajes que brinda el manto rocoso del Tequendama y cuyos lugares colindantes a Soacha son de fácil acceso y circunstancialmente fueron explorados .



Seguido a esto se desconoce la continuidad y ejecución de la práctica, vuelve a tomar fuerza en segunda instancia por una generación de deportistas amantes del cuidado al entorno natural, por lo general eran deportistas a fines a las artes marciales, yoga, taekwondo, grupos campamentiles y algunos escaladores que incursionaban en la práctica; junto a esto en el año se vincula como actividad esporádica en el marco del programa campamentos juveniles y ocasionalmente como aprovechamiento del tiempo libre.

El Club Ityax Camper orientado por el Esp. ARNULFO TORRES RINCON dispone al servicio de la población el primer muro portable el cual era el único acercamiento a dicho deporte en el municipio,

paralelo a esto, el docente brinda al estudiantado una catedra en la cual realiza un acercamiento a la escalada en roca, debido a la acogida que tuvo dicha práctica el profesional en ciencias del deporte y la educación física EDWIN ALEXANDER FELICIANO TORRES contribuye a la documentación de esta disciplina deportiva con su tesis "PROPUESTA METODOLOGICA PARA EL APRENDIZAJE DE LA ESCALADA A TRAVES DE LA UTILIZACION DE ESPACIOS URBANOS, NATURALES Y ESPECIFICOS DEL DEPORTE" en el año 2009, es así, como Yordany Toro Torres, Viviana López Romero y Camila Usaquén Peña, contribuyen al desarrollo de dicha propuesta como un primer acercamiento a la caracterización del deporte

siguiendo el gusto y manteniendo la pasión por la práctica de la escalada y deportes de montaña para el desarrollo de esta en la cual fuimos parte fundamental en su desarrollo, análisis y el primer acercamiento a una caracterización del deporte.

Es así como Yordany Toro Torres y Viviana Lopez Romero ,Siguiendo el gusto y manteniendo la pasión por la práctica de la escalada y deportes de montaña lo forman parte de su estilo de vida y se consolida un grupo de practicantes con una visión diferente de su entorno natural, los cuales hacia el año 2013 generan la necesidad y proporcionan un motivo para la construcción de la Escuela de Formación Deportiva, la cual es encaminada e incluida en el IMRDS por el profesional Edwin Alexander Feliciano torres con el marco de liderazgo juvenil y nuevas tendencias deportivas; al mismo tiempo, nace la iniciativa de competir y es así, como en Julio del año 2014 se consolida el Club Deportivo de Escalda y Deportes de Montaña Nómadas, el cual, articula el proceso federado con el

proceso formativo siguiendo los lineamientos brindados por la institución municipal a cargo. Con dicha articulación se alcanzan logros importantes con campeones nacionales en las categorías Juvenil A, Juvenil B y Juvenil C, en el año 2015 logra posesionarse a una Campeona Centroamericana de la Modalidad de Boulder en la categoría Juvenil B, quien es proyectada a futuras participaciones internacionales.






El 3 de agosto del año 2016 durante la sesión 129 del Comité
Olímpico Internacional -COI-, la escalada fue seleccionada para ser incluida dentro de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Existen tres aspectos esenciales que se deben tener en cuenta para entender el formato de participación de la escalada en los Juegos Olímpicos: Primero, la propuesta de la IFSC al COI contempla una sola competencia que combina las tres modalidades, Dificultad, Bloque y Velocidad, esto significa que todos los escaladores deberán participar en las tres modalidades; en segundo lugar, el número de cupos previsto será de 20 hombres y 20 mujeres, teniendo medallería de oro, plata y bronce para cada categoría.

Nace entonces la importancia de articular el proceso competitivo con el proceso formativo a lo cual se responde con la identificación del problema y la necesidad misma de distribuir contenidos, caracterización, planeación y periodización del entrenamiento encaminado a competencias de nivel nacional e internacional.



Dr. Manuel Copello Janjaque

Soacha le apuesta a una nueva visión deportiva con un grupo metodológico liderado por el Dr. Manuel Copello Janjaque el cual apoya el proceso formativo incluyendo nuevas herramientas para la construcción optima de propuestas metodológicas que beneficien el proceso de formación deportiva y manifiesten una máxima expresión deportiva en los chicos y chicas inscritos en la escuela de formación de escalada del Municipio de Soacha esto para los años 2017,2018 y 2019 donde se crea la base estructural para la construcción de nuevas estrategias metodológicas.

Ante la creciente población de practicantes y los resultados obtenidos, resulta necesario adaptar el proceso a la exigencias que se derivan del encargo social del instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha; por lo tanto, la orientación del trabajo consiste en: cómo organizar con criterio metodológico la práctica de la escalada deportiva atendiendo los niveles de profundidad que están establecidos por la institución correspondiente; Así que la principal aspiración es crear un manual de preparación de los deportistas de escalada deportiva en el municipio de Soacha, Cundinamarca. Que permita orientar la práctica de este deporte haciendo un uso óptimo de los recursos materiales y humanos disponibles asumiendo en nuestro presente actual 2020 el confinamiento por la pandemia mundial q se asume en nuestra reciente realidad.



# 2. Sistema de participación

# PROPUESTA METODOLOGICA

## OBJETIVOS GENERALES

**Educativo:** Mostrar un elevado sentido de perseverancia y abnegación ante las tareas del entrenamiento y las normas de convivencia social en la escalada deportiva.
**Instructivo:** Manifestar una elevada estabilidad emocional durante la realización de demostraciones físicas en la Escalada Deportiva, aplicando eficazmente los recursos técnicos disponibles.

### 1. NIVEL INICIACION (6 a 9 AÑOS)

### a) OBJETIVO GENERAL

Ejecutar apropiadamente los elementos básicos de la escalada deportiva haciendo énfasis en la manifestación de capacidades coordinativas y patrones básicos de movimiento.

### b) OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Implementar desde la virtualidad estrategias de seguimiento y control de la aplicación del manual descrito.
- ✓ Mejorar la ejecución de patrones básicos de movimiento y sus combinaciones.
- ✓ Desarrollar las capacidades coordinativas como: ritmo, equilibrio, anticipación y ubicación temporo-espacial por medio de diferentes estímulos.
- ✓ Ejecutar e identificar gestos técnicos básicos como: posturas, desplazamientos y agarres.
- ✓ Desarrollar capacidades condicionales haciendo énfasis en la flexibilidad, la resistencia aeróbica, la rapidez de reacción y la fuerza resistencia.
- ✓ Ejecutar e identificar acciones combinadas básicas como: Traversos, Secuencias y Boulder.
- ✓ Controlar y educar la respiración antes, durante y después de la ejecución del ejercicio.



## c) CONTENIDOS

| HABILIDADES | CAPACIDADES FISICAS | TEORICOS | PSICOLOGICOS |
|---|---|---|---|
| • Patrones Básicos de Movimiento<br>• Posturas y Desplazamientos Básicos<br>• Agarre en pronación<br>• Suspensiones (dinámicas y estáticas)<br>• Agarres: Pinza, Plats, Taxi y Under<br>• Traverso<br>• Secuencias<br>• Boulder | • Equilibrio<br>• Ritmo<br>• Anticipación<br>• Acoplamiento<br>• Orientación Espacio-Temporal<br>• Lateralidades y Direcciones<br>• Coordinación viso motriz<br>• Fuerza: Resistencia, Explosiva y Máxima.<br>• Resistencia: Aeróbica y Anaeróbica.<br>• Rapidez: Reacción, Frecuencia y Ejecución.<br>• Flexibilidad<br>• Respiración | • Higiene personal y cuidado corporal<br>• Normas básicas de convivencia<br>• Normas básicas de la practica<br>• Bases de sustentación<br>• Comandos básicos de voz | • Percepción propioceptiva<br>• Motivación<br>• Autocontrol<br>• Puntualidad<br>• Disciplina<br>• Concentración<br>• Seguridad<br>• Autoconfianza<br>• Cohesión<br>• Focos de atención cerrado<br>• Perseverancia |

## d) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- ✓ De acuerdo a la actividad el deportista ejecutara el ejercicio de manera individual, por parejas o equipos.
- ✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados a la mejora de PBM en una intensidad de baja a media a fin de no llegar a la fatiga ya que los PBM están ligados al desarrollo de la habilidad y las capacidades coordinativas; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones técnicas básicas, formas jugadas, circuitos, colchonetas, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.
- ✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de las capacidades coordinativas en una intensidad de baja a media a fin de no llegar a la fatiga ya que las capacidades coordinativas están ligadas a la mejora de la habilidad; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones técnicas básicas, formas jugadas, circuitos, colchonetas, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.
- ✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al aprendizaje de gestos técnicos básicos en una intensidad de baja a media a fin de no llegar a la fatiga ya que la técnica está ligada al desarrollo de la habilidad y el pensamiento; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones técnicas básicas, formas jugadas, desplazamientos direccionados, suspensiones, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.
- ✓ En cada sesión de entrenamiento el niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la flexibilidad, otros con carácter profiláctico en la parte preparatoria para la actividad y al final como trabajo de recuperación; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios

gimnásticos, ejercicios pasivos y activos, formas jugadas, acciones técnicas básicas, spagat, split, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.

**e) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

- ✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la rapidez de reacción, realizando ejecuciones a una intensidad alta por su velocidad de ejecución, teniendo en cuenta que se debe haber realizado un trabajo previo de fuerza, resistencia y coordinación a fin de no llegar a la fatiga ya que estas últimas están ligadas al desarrollo de la rapidez; para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, desplazamientos direccionados a diferentes velocidades, la carrera, circuitos, saltos, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, entre otras.
- ✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la resistencia aeróbica en una intensidad media a fin de no llegar a la fatiga y mantener esfuerzos prolongados; para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, ejercicios gimnásticos, la carrera, circuitos, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, entre otras.
- ✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al aprendizaje de acciones combinadas en una intensidad de baja a media a fin de no llegar a la fatiga ya que la técnica está ligada al desarrollo de la habilidad y el pensamiento; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones técnicas básicas, acciones combinadas, formas jugadas, desplazamientos direccionados, suspensiones, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.
- ✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios a diferentes intensidades controlando su respiración a fin de educarla y contribuyendo así a procesos de adaptación, para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones técnicas básicas, traversos, secuencias, boulder, formas jugadas, desplazamientos direccionados, circuitos, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, balones, conos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.



## f) CONTENIDOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA EVALUACIÓN.

Con respecto a la evaluación, después de mes y medio de que el deportista este activo en la práctica se hará un diagnóstico el cual se realizará periódicamente según el programa del orientador; la batería de test a aplicar será la siguiente:

| PRUEBA | FACTOR | DESCRIPCION |
|---|---|---|
| Equilibrio Flamenco | Equilibrio Corporal | Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3cm). |
| Tapping Test | Velocidad miembro superior | Golpe de placas durante 25 ciclos. |
| Flexión de Tronco sentado (Wells) | Flexibilidad | Flexión de tronco sentado, piernas extendidas. |
| Salto de Longitud pies juntos | Fuerza Explosiva | Salto de longitud sin impulso. |
| Tracción en Dinamómetro | Fuerza Estática | Tracción de un brazo con el dinamómetro. |
| Abdominales | Fuerza-resistencia | Flexionar 45° |
| Flexión mantenida en suspensión | Fuerza Isométrica | Suspensión con brazos flexionados |
| Carrera de ida y vuelta (10x5 m) | Velocidad de desplazamiento | Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros. |



## 2. NIVEL DE FUNDAMENTACION (10 A 12 AÑOS)

### a) OBJETIVO GENERAL

Mostrar un adecuado desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en la ejecución de elementos técnicos relativamente complejos de la escalada deportiva.

### b) OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Implementar desde la virtualidad estrategias de seguimiento y control de la aplicación del manual descrito.
- ✓ Desarrollar las capacidades condicionales como: fuerza, resistencia, rapidez y flexibilidad por medio de diferentes estímulos.
- ✓ Fortalecer y potencializar las capacidades coordinativas por medio de diferentes estímulos.
- ✓ Desarrollar capacidades determinantes haciendo énfasis en la fuerza explosiva, resistencia aeróbica y la rapidez de reacción.
- ✓ Ejecutar e identificar ejercicios gimnásticos básicos como: rollitos, mosquito, invertida de manos y cabeza, entre otros.
- ✓ Ejecutar actividades de cooperación por parejas y grupos a fin de solucionar problemas específicos de la práctica.
- ✓ Afianzar los aprendizajes adquiridos en el nivel anterior.
- ✓ Ejecutar e identificar agarres específicos como: pinza, Plat, taxi y Under.
- ✓ Ejecutar e identificar cambios y cruces de pies.
- ✓ Ejecutar empotres de pierna.
- ✓ Identificar situaciones para utilizar determinada técnica de agarre y de pies.
- ✓ Ejecutar e identificar acciones combinadas como: Traversos, secuencias, secuencia-bloque y Boulder.
- ✓ Reconocer normas básicas de la práctica.
- ✓ Controlar y educar la respiración antes, durante y después de la ejecución de ejercicios propios de la práctica.
- ✓ Desarrollar el pensamiento ejecutando tareas individuales y grupales propias de la práctica.
- ✓ Identificar elementos de seguridad deportivo acorde a la modalidad.
- ✓ Ejecutar niveles específicos de la práctica en vía o boulder.

## c) CONTENIDOS

| HABILIDADES | CAPACIDADES FISICAS | TEORICOS | PSICOLOGICOS |
|---|---|---|---|
| • Posturas y Desplazamientos Básicos<br>• Agarre en pronación<br>• Suspensiones (dinámicas y estáticas)<br>• Agarres: Pinza, Plat, Taxi, regleta (3.5) y Under<br>• Pies: Cambios, Cruces.<br>• Dinámicos<br>• Empotres de pierna.<br>• Babaro<br>• Bloqueos<br>• Traverso<br>• Secuencias<br>• Boulder (V1-V3) | • Equilibrio<br>• Ritmo<br>• Anticipación<br>• Acoplamiento<br>• Orientación Espacio-Temporal<br>• Lateralidades y Direcciones<br>• Coordinación viso motriz<br>• Fuerza: Resistencia, Explosiva y Máxima.<br>• Resistencia: Aeróbica y Anaeróbica.<br>• Rapidez: Reacción, Frecuencia y Ejecución.<br>• Flexibilidad<br>• Respiración | • Higiene personal y cuidado corporal<br>• Normas básicas de convivencia<br>• Normas básicas de la practica<br>• Bases de sustentación<br>• Lectura de la ruta<br>• Reglamento<br>• Técnicas básicas de pionerismo<br>• Comandos de voz por cordada | • Percepción propioceptiva<br>• Motivación<br>• Autocontrol<br>• Puntualidad<br>• Disciplina<br>• Concentración<br>• Seguridad<br>• Autoconfianza<br>• Cohesión<br>• Visualización<br>• Focos de atención cerrado<br>• Perseverancia<br>• Tenacidad<br>• Resolución de problemas |

## d) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

✓ En cada sesión de entrenamiento el niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la flexibilidad, otros con carácter profiláctico en la parte preparatoria para la actividad y al final como trabajo de recuperación; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, ejercicios pasivos y activos, formas jugadas, acciones técnicas básicas, spagat, split, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.

✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la resistencia aeróbica en una intensidad media a fin de no llegar a la fatiga y mantener esfuerzos prolongados; para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, ejercicios gimnásticos, la carrera, circuitos, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, entre otras.

✓ El niño ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la velocidad de reacción en una intensidad alta donde se debe haber realizado un trabajo previo de fuerza, resistencia y

coordinación a fin de no llegar a la fatiga ya que estas últimas están ligadas al desarrollo de la rapidez; para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, desplazamientos direccionados a diferentes velocidades, la carrera, circuitos, saltos, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, entre otras.

**e) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

- ✓ El practicante ejecutara diferentes ejercicios enfocados a la ejecución de acciones combinadas en una intensidad de baja a media a fin de no llegar a la fatiga ya que la técnica está ligada al desarrollo de la habilidad y el pensamiento; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones elementales, acciones técnicas básicas, acciones combinadas, formas jugadas, desplazamientos direccionados, suspensiones, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.

- ✓ El joven ejecutara diferentes ejercicios a diferentes intensidades controlando su respiración a fin de educarla y contribuyendo así a procesos de adaptación, para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones técnicas básicas, traversos, secuencias, boulder, formas jugadas, desplazamientos direccionados, circuitos, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, balones, conos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.

- ✓ El practicante ejecutara ejercicios que le permitan solucionar diferentes situaciones problema a diferentes intensidades; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones técnicas básicas, traversos, secuencias, boulder, tope rope, formas jugadas, circuitos, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, balones, conos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.

- ✓ El practicante ejecutara diferentes ejercicios que impliquen el manejo de material de seguridad en la altura, para tal efecto, los medios a utilizar son: acciones técnicas básicas, acciones elementales, traversos, secuencias, boulder, formas jugadas, desplazamientos direccionados, circuitos, tope rope, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, balones, conos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.

- ✓ El joven contara con los recursos técnicos suficientes para completar y demostrar la ejecución de vías o Boulder de niveles específicos; tomando como referente un nivel aprobado según las tablas internacionales de la IFSC:

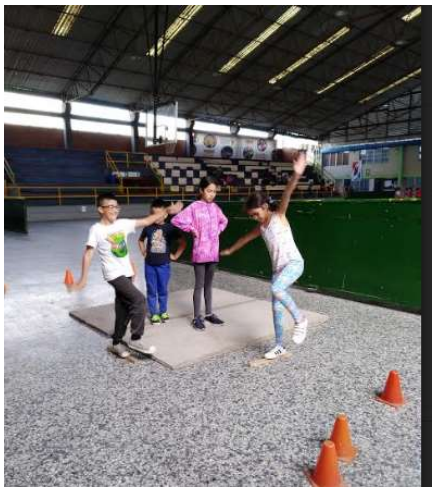
  Boulder: (V1-V3) one side.
  Vías flash: (5.9a-5.10)

Para tal efecto; los medios a utilizar son: boulder, tope rope, vía, muro, colchonetas de seguridad, arnés, cuerdas, sistemas de seguridad, entre otros.

## f) CONTENIDOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA EVALUACIÓN.

Con respecto a la evaluación, después de mes y medio de que el deportista este activo en la práctica se hará un diagnóstico el cual se realizará periódicamente según el programa del orientador; la batería de test a aplicar será la siguiente:

| PRUEBA | FACTOR | DESCRIPCION |
|---|---|---|
| **Equilibrio Flamenco** | Equilibrio Corporal | Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3cm). |
| **Tapping Test** | Velocidad miembro superior | Golpe de placas durante 25 ciclos. |
| **Flexión de Tronco sentado (Wells)** | Flexibilidad | Flexión de tronco sentado, piernas extendidas. |
| **Salto de Longitud pies juntos** | Fuerza Explosiva | Salto de longitud sin impulso. |
| **Tracción en Dinamómetro** | Fuerza Estática | Tracción de un brazo con el dinamómetro. |
| **Abdominales** | Fuerza-resistencia | Flexionar 45° |
| **Flexión mantenida en suspensión** | Fuerza Isométrica | Suspensión con brazos flexionados |
| **Carrera de ida y vuelta (10x5 m)** | Velocidad de desplazamiento | Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros. |





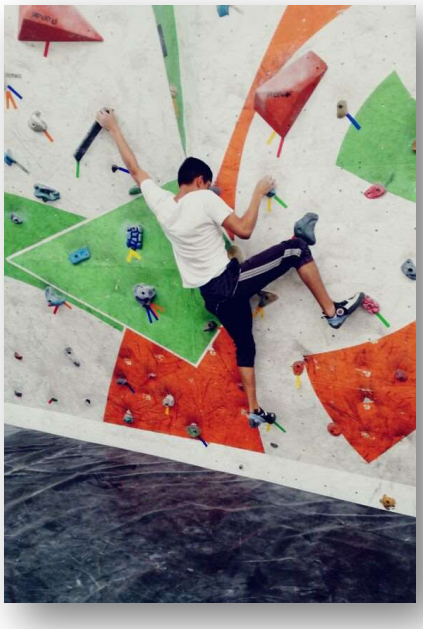
## 3. NIVEL DE ESPECIALIZACION (13 a 15 AÑOS)

### a) OBJETIVO GENERAL

Dominar la técnica de ejecución de las acciones de la escalada deportiva mostrando un adecuado nivel de desarrollo de las capacidades físicas.

### b) OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Implementar desde la virtualidad estrategias de seguimiento y control de la aplicación del manual descrito.
- ✓ Fortalecer las capacidades condicionales por medio de diferentes estímulos.
- ✓ Desarrollar capacidades determinantes haciendo énfasis en la fuerza explosiva, rapidez de frecuencia y la Resistencia anaeróbica.
- ✓ Afianzar la técnica y el aprendizaje de nuevos movimientos.
- ✓ Ejecutar e identificar agarres específicos como: pinza, Plat, taxi, Under, regleta (2.5-1.5), Grips, Bi-dedos.
- ✓ Ejecutar e identificar acciones técnicas de pie como cambios, cruces, hook y contra.
- ✓ Ejecutar e identificar acciones combinadas como: empotres (manos y pies), dinámicos, Babaro, alolot, cuatro, Boulder y vía.
- ✓ Identificar situaciones para utilizar determinada técnica de agarre y de pies.
- ✓ Estimular el desarrollo del p/to en tareas individuales y grupales a fin de solucionar situaciones problema propias de la práctica.
- ✓ Controlar y enfrentar situaciones de miedo en la altura propias de la práctica.
- ✓ Manipular equipo de seguridad deportivo en altura acorde a la modalidad.
- ✓ Identificar zonas de riesgo propias de la práctica.



## c) CONTENIDOS

| HABILIDADES | CAPACIDADES FISICAS | TEORICOS | PSICOLOGICOS |
|---|---|---|---|
| • Suspensiones (dinámicas y estáticas)<br>• Bloqueos a 90°, 145° y total<br>• Traverso<br>• Secuencias<br>• Agarres: Pinza, Plat, Taxi, Under, regleta (2.5-1.5), Grips, Bi-dedos.<br>• Pies: Cambios, Cruces, hook, contra.<br>• Dinámico<br>• Babaro<br>• Alolot<br>• Cuatro<br>• Empotres (manos y pies)<br>• Boulder (V4-V6)<br>• Top Rope<br>• Dificultad (5.10-5.11)<br>• Patrón escalada de velocidad | • Equilibrio<br>• Ritmo<br>• Anticipación<br>• Acoplamiento<br>• Orientación Espacio-Temporal<br>• Lateralidades y Direcciones<br>• Coordinación viso motriz<br>• Fuerza: Resistencia, Explosiva y Máxima.<br>• Resistencia: Aeróbica y Anaeróbica.<br>• Rapidez: Reacción, Frecuencia y Ejecución.<br>• Flexibilidad<br>• Respiración | • Higiene personal y cuidado corporal<br>• Normas básicas de convivencia<br>• Normas básicas de la practica<br>• Bases de sustentación<br>• Lectura de la ruta<br>• Reglamento<br>• Pionerismo<br>• Protocolos de seguridad<br>• Comandos de voz por cordada | • Percepción propioceptiva<br>• Motivación<br>• Autocontrol<br>• Puntualidad<br>• Disciplina<br>• Concentración<br>• Seguridad<br>• Autoconfianza<br>• Cohesión<br>• Visualización<br>• Focos de atención abierto y cerrado<br>• Perseverancia<br>• Tenacidad<br>• Resolución de problemas<br>• Control de objetivos<br>• Competitividad<br>• Creatividad<br>• Control del ego |

## d) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- ✓ En cada sesión de entrenamiento el deportista ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la flexibilidad, otros con carácter profiláctico en la parte preparatoria para la actividad y al final como trabajo de recuperación; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, ejercicios activos y pasivos, formas jugadas, acciones combinadas spagat, split, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, entre otras.
- ✓ El deportista ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la fuerza explosiva teniendo en cuenta una velocidad de ejecución alta, así como su intensidad; para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, auto-cargas, trabajo por parejas o en oposición, ejercicios

pliometricos, ejercicios gimnásticos, la carrera, circuitos, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, campus, trabajo de handboard, romos, dominadas ,entre otras.

- ✓ El deportista ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la rapidez de frecuencia en una intensidad de media a alta donde se debe haber realizado un trabajo previo de fuerza, resistencia y coordinación a fin de contribuir con la fluidez armónica en los desplazamientos, para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, desplazamientos direccionados a diferentes velocidades, la carrera, circuitos, saltos, boulder, velocidad, dificultad, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, secuencias cortas, bloques, colchonetas de seguridad, entre otras.
- ✓ El deportista ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la resistencia anaeróbica en una intensidad alta llegando a la fatiga por acumulación; para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, ejercicios gimnásticos, la carrera corta, velocidad, boulder, cambios de dirección, circuitos, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, speed bouldering entre otras.
- ✓ El deportista ejecutara diferentes ejercicios enfocados al aprendizaje de diferentes agarres específicos tales como : pinza, plats, taxi, under, regleta (2.5-1.5), grips y bi-dedos en una intensidad alta demostrando un afianzamiento de la técnica y su relación con el fortalecimiento de sus capacidades, los medios específicos a utilizar son: suspensiones a diferentes ángulos y dimensiones, campus, bloqueos, dominadas, escalada urbana,; todos los ejercicios anteriores son propios de extremidades superiores y su dosificación debe tener una directa relación con la densidad según la capacidad del deportista; y los medios auxiliares son: handboard, muro, paralelas, colchonetas, trx, barras ,entre otros;
- ✓ El deportista identificara oportunamente la técnica pertinente de pies tales como: cambios, cruces, hook y contra. enfrentándose a diversas posibilidades de movimientos que requieran de las mismas para su progresión en la superficie especifica de la práctica; el aprendizaje de diferentes técnicas de pie será vivenciado a una intensidad de baja a media a fin de no llegar a la fatiga ya que la técnica está ligada al desarrollo de la habilidad y el pensamiento; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones elementales, acciones técnicas básicas, formas jugadas, desplazamientos direccionados, boulder, vías ,secuencias, dictados, suspensiones, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, muro, escalerilla de coordinación, entre otras.

**e) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

- ✓ El deportista identificara oportunamente acciones elementales tales como : empotres (manos y pies), dinámicos, babaro, alolot y cuatro; enfrentándose a diversas posibilidades de movimientos que requieran de las mismas para su progresión en la superficie especifica de la práctica; el aprendizaje será vivenciado en una intensidad de baja a media a fin de no llegar a la fatiga ya que la técnica está ligada al desarrollo de la habilidad y el pensamiento; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones elementales, acciones técnicas básicas, formas jugadas, desplazamientos direccionados, suspensiones, carretilla, conejos, arañas, circuitos, boulder, vía, colchonetas, barra de equilibrio, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, control del centro de gravedad ,entre otras.

- ✓ El deportista identificara oportunamente las acciones combinadas tales como : boulder y vía; enfrentándose a diversas posibilidades de movimientos que requieren de diferentes acciones elementales para su progresión en la superficie especifica de la practica; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, acciones elementales, acciones básicas, formas jugadas, desplazamientos direccionados, suspensiones, carretilla, conejos, arañas, circuitos, boulder, vía, colchonetas, barra de equilibrio, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, control del centro de gravedad ,entre otras.
- ✓ El deportista contara con los recursos técnicos suficientes para la asimilación secuencial del patrón de velocidad; teniendo en cuenta una velocidad de ejecución alta así como su intensidad; para tal efecto los medios a utilizar son: dinámicos, bloqueos, suspensiones, patrón de velocidad, muro de escalada de velocidad, barras, fondos; formas jugadas, auto-cargas, trabajo por parejas en oposición, ejercicios pliometricos, ejercicios gimnásticos, la carrera, circuitos, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, entre otras.
- ✓ El deportista contara con los recursos técnicos suficientes para completar y demostrar la ejecución de vías o boulder de niveles específicos; tomando como referente un nivel aprobado según las tablas internacionales de la IFSC:
    - Boulder: (V4-V6) one side.
    - Vías flash: (5.10a-5.11c)
    - Velocidad 10 x10: 00:00:13:00 a 00:00:10,00

  Para tal efecto; los medios a utilizar son: boulder, vía, muro. Colchonetas de seguridad, arnés, cuerdas, sistemas de seguridad, entre otros.

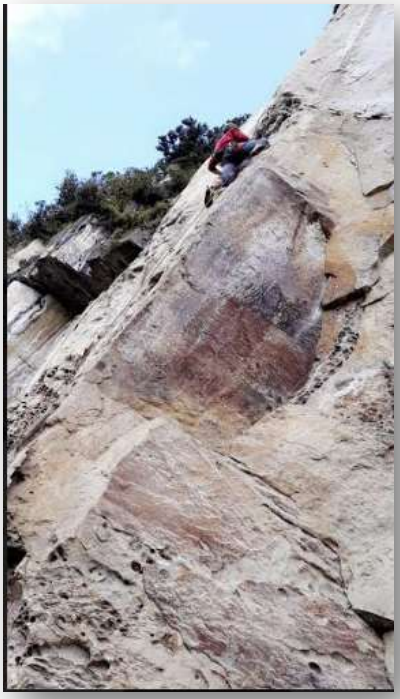
- ✓ El deportista enfrentara diferentes ejercicios que impliquen la ejecución técnica oportuna como recurso a la progresión del movimiento en el ascenso; también se tendrá en cuenta el manejo de material de seguridad en la altura, para tal efecto, los medios a utilizar son: acciones técnicas básicas, acciones elementales, traversos, secuencias, boulder, formas jugadas, desplazamientos direccionados, circuitos, tope rope, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas de seguridad, barra de equilibrio, aros, lazos, balones, conos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, equipo de seguridad, entre otras,

**f) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

- ✓ Para muchas personas, el miedo forma parte de la escalada. Por su efecto tan negativo en el rendimiento, es esencial que todo escalador lo venza. En el fondo, el miedo en escalada suele basarse en las posibles consecuencias de una caída. El método práctico para afrontar el miedo a caer se denomina desestabilización, en este proceso el deportista se adapta al estímulo que le atemoriza aumentando gradualmente su severidad a medida que este se familiariza y se va sintiendo cómodo con un nivel dado de estímulo, aumentas ese estímulo ligeramente.
- ✓ El deportista realizara pequeñas adaptaciones psicológicas de carácter volitivo que influyen directamente con una mejora constante del auto control ante situaciones de tensión que producen miedo; para tal efecto, los medios a utilizar son: acciones técnicas básicas, acciones

elementales, traversos, secuencias, boulder, vía, velocidad, muro, colchonetas de seguridad, arnés, cuerdas, sistemas de seguridad, entre otros.

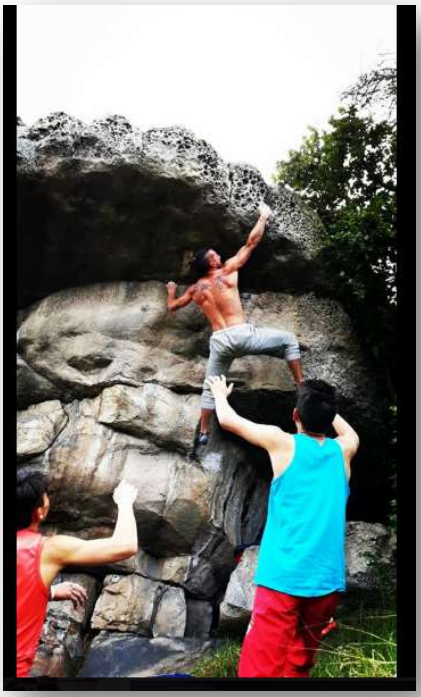
- ✓ El deportista identificara correctamente las zonas de trabajo, zona de caída, rango de caída, rango de absorción de caída, y aproximación a relaciones físico matemáticas con la práctica específica calculando siempre factores de resistencia y tensión en el manejo de material para trabajo en altura. para tal efecto, los medios a utilizar son: acciones técnicas básicas, acciones elementales, traversos, secuencias, boulder, formas jugadas, vía, velocidad, circuitos, carretilla, conejos, arañas, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, balones, conos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, equipo de seguridad, entre otras.
- ✓ El deportista ejecutara diferentes ejercicios que impliquen el manejo de material de seguridad en la altura, para tal efecto, los medios a utilizar son: acciones técnicas básicas, acciones elementales, traversos, secuencias, boulder, vía, colchonetas de seguridad, arnés, sistemas de seguridad, cintas, grigri, entre otras.



## g) CONTENIDOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA EVALUACIÓN.

Con respecto a la evaluación, después de mes y medio de que el deportista este activo en la práctica se hará un diagnóstico el cual se realizará periódicamente según el programa del orientador; la batería de test a aplicar será la siguiente:

- ✓ Test de hombro
- ✓ Test motriz
- ✓ Test leger o Course-Navette
- ✓ Test Wells
- ✓ Test de bastón
- ✓ test de resistencia tronco (maquina pendular de tronco)
- ✓ Pruebas específicas dadas por el orientador
- ✓ Competencia nacional
- ✓ Ultima Competencia nacional
- ✓ Competencia internacional



4. **NIVEL DE CPD mayor de 16 años**

**a) OBJETIVO GENERAL**

Realizar demostraciones físicas de la Escalada Deportiva, aplicando eficazmente los recursos técnicos disponibles.

**b) OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Implementar desde la virtualidad estrategias de seguimiento y control de la aplicación del manual descrito.
- ✓ Afianzar las capacidades condicionales por medio de diferentes estímulos.
- ✓ Desarrollar capacidades determinantes haciendo énfasis en la fuerza máxima, fuerza resistencia y resistencia anaeróbica.
- ✓ Ejecutar e identificar agarres específicos como: pinza, Plat, taxi, Under, regleta (1.5-0.5), Grips, Bi-dedos, mono-dedos.
- ✓ Demostrar el dominio de acciones técnicas de pie como cambios, cruces, hook y contra.
- ✓ Afianzar acciones combinadas como: empotres (manos y pies), dinámicos, babaro, alolot, cuatro, boulder y vía.
- ✓ Proteger y controlar adecuadamente las zonas de riesgo propias de la práctica.
- ✓ Solucionar situaciones problema propias de la práctica.
- ✓ Aprender el protocolo de técnicas básicas de rescate en lugares remotos.
- ✓ Controlar y enfrentar situaciones de miedo en la altura propias de la práctica.
- ✓ Manipular equipo de seguridad deportivo en altura acorde a la modalidad.
- ✓ Ejecutar el gesto técnico de manera armónica a fin de lograr la máxima expresión deportiva.






## c) CONTENIDOS

| HABILIDADES | CAPACIDADES FISICAS | TEORICOS | PSICOLOGICOS |
|---|---|---|---|
| • Suspensiones (dinámicas y estáticas)<br>• Bloqueos a 90°, 145° y total<br>• Traverso<br>• Secuencias<br>• Agarres: Pinza, Plat, Taxi, Under, regleta (1.5-0.5), Grips, Dedos, mono-dedo.<br>• Pies: Cambios, Cruces, hook, contra.<br>• Dinámico<br>• Babaro<br>• Alolot<br>• Cuatro<br>• Empotres (manos y pies)<br>• Boulder (V4-V6)<br>• Top Rope<br>• Dificultad (5.11b-5.12c)<br>• Escalada de Velocidad | • Equilibrio<br>• Ritmo<br>• Anticipación<br>• Acoplamiento<br>• Orientación Espacio-Temporal<br>• Lateralidades y Direcciones<br>• Coordinación viso motriz<br>• Fuerza: Resistencia, Explosiva y Máxima.<br>• Resistencia: Aeróbica y Anaeróbica.<br>• Rapidez: Reacción, Frecuencia y Ejecución.<br>• Flexibilidad<br>• Respiración | • Higiene personal y cuidado corporal<br>• Normas básicas de convivencia<br>• Normas básicas de la practica<br>• Bases de sustentación<br>• Lectura de la ruta<br>• Reglamento<br>• Pionerismo<br>• Protocolos de seguridad<br>• Comandos de voz por cordada<br>• Protocolos de rescate<br>• Zonas de riesgo | • Percepción propioceptiva<br>• Motivación<br>• Autocontrol<br>• Puntualidad<br>• Disciplina<br>• Concentración<br>• Seguridad<br>• Autoconfianza<br>• Cohesión<br>• Visualización<br>• Focos de atención abierto y cerrado<br>• Perseverancia<br>• Tenacidad<br>• Resolución de problemas<br>• Control de objetivos<br>• Competitividad<br>• Creatividad<br>• Control del ego |

## d) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- ✓ En cada sesión de entrenamiento el atleta ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la flexibilidad, otros con carácter profiláctico en la parte preparatoria para la actividad y al final como trabajo de recuperación; para tal efecto, los medios a utilizar son: ejercicios gimnásticos, ejercicios pasivos y activos, formas jugadas, acciones combinadas, spagat, split, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, aros, lazos, muro, pasamanos, entre otras.
- ✓ El atleta ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la fuerza resistencia en una intensidad media a fin de no llegar a la fatiga y mantener esfuerzos prolongados; para tal efecto,

los medios a utilizar son: formas jugadas, auto-cargas, trabajo por parejas en oposición, ejercicios gimnásticos, la carrera, circuitos, suspensiones, secuencias, vía, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, entre otras.

- ✓ El atleta o deportista ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la fuerza máxima en una intensidad alta, teniendo en cuenta que cuando se utilicen medios con sobrepeso la ejecución de esta no debe pasar del 90% de la capacidad del deportista ya que este aún se encuentra en proceso de desarrollo y crecimiento; para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, auto-cargas, sobrecargas, trabajo por parejas o en oposición, barras, campus, muro, pasamanos, colchonetas de seguridad, handboard, entre otras.

**e) ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

- ✓ El escalador ejecutara diferentes ejercicios enfocados al desarrollo de la resistencia anaeróbica en una intensidad alta llegando a la fatiga por acumulación; para tal efecto, los medios a utilizar son: formas jugadas, ejercicios gimnásticos, auto-cargas, la carrera corta, cambios de dirección, circuitos, conos, platillos, balones, aros, lazos, muro, escalerilla de coordinación, pasamanos, colchonetas de seguridad, speed bouldering, entre otras.
- ✓ El deportista escalador ejecutara diferentes ejercicios enfocados a la ejecución de diferentes agarres específicos tales como : pinza, plats, taxi, under, regleta (1.5-0.5, 2.5, 2.0), grips, bi-dedo, en una intensidad alta demostrando un afianzamiento de la técnica y la relación con el fortalecimiento de sus capacidades, los medios específicos a utilizar son: suspensiones a diferentes ángulos y dimensiones, campus, bloqueos, dominadas, escalada urbana; todos los ejercicios anteriores son propios de extremidades superiores y su dosificación debe tener una directa relación con la densidad según la capacidad del deportista; los medios auxiliares son: handboard, muro, paralelas, colchonetas, trx, barras ,entre otros;
- ✓ El deportista escalador demostrara la maestría al ejecutar y aplicar oportunamente una técnica de pies como : cambios, cruces, hook y contra, enfrentándose a diversas posibilidades de movimientos que requieran de las mismas para su progresión en la superficie especifica de la practica; serán ejecutadas a una intensidad alta, para tal efecto, los medios a utilizar son: boulder, secuencias, traversos, vías, acciones elementales, acciones básicas, formas jugadas, desplazamientos direccionados, suspensiones, dictados, circuitos, colchonetas, barra de equilibrio, muro, escalerilla de coordinación, entre otras.
- ✓ El deportista escalador ejecutara oportunamente las acciones combinadas tales como : empotres (manos y pies), dinámicos, babaro, alolot, cuatro, boulder y vía, enfrentándose a diversas posibilidades de movimientos que requieran de las mismas para su progresión en la superficie especifica de la práctica; la ejecución de estas será vivenciada a una intensidad alta, para tal efecto, los medios a utilizar son: secuencias, traversos, acciones elementales, acciones básicas, formas jugadas, desplazamientos direccionados, suspensiones, boulder, vías, dictados, circuitos, colchonetas, muro, escalerilla de coordinación, entre otras.
- ✓ El deportista escalador identificara correctamente las zonas como: zona de trabajo, zona de caída, rango de caída, rango de absorción de caída, y aproximación a relaciones físico matemáticas con la práctica especifica calculando siempre factores de resistencia y tensión en el manejo de material para trabajo en altura, para tal efecto, los medios a utilizar son: boulder,

vía, velocidad, acciones básicas, acciones elementales, acciones combinadas, colchonetas, crashpad, escenario indoor y outdoor, equipo de seguridad, entre otras,

- ✓ El deportista escalador enfrentara diferentes ejercicios que impliquen la ejecución técnica oportuna como recurso para la progresión del movimiento en el ascenso; también se tendrá en cuenta el manejo de material de seguridad en altura, para tal efecto, los medios a utilizar son: acciones técnicas básicas, acciones elementales, acciones combinadas, traversos, vía, boulder, secuencias, boulder, formas jugadas, circuitos, colchonetas, crashpad, escenario indoor y outdoor, equipo de seguridad, entre otras,
- ✓ El deportista escalador enfrentara diferentes ejercicios que impliquen de técnicas básicas de rescate en lugares remotos con una serie de talleres prácticos y experienciales a fin de darle recursos de manipulación de material y de identificación de riesgos como complemento a su formación deportiva, para tal efecto, los medios a utilizar son: talleres guiados con contenidos en primeros auxilios y rescate en lugares remotos, campamentos técnicos, equipo de seguridad, equipo campamentil, equipo de primeros auxilios, entre otras.
- ✓ El deportista escalador realizara pequeñas adaptaciones psicológicas de carácter volitivo que apremian a una mejora constante del auto control y su control al miedo, además de lo anterior, demostrara el afianzamiento del recurso técnico al ejecutar vías de niveles altos de dificultad referenciadas por tablas internacionales de la IFSC; para tal efecto, los medios a utilizar son: acciones técnicas básicas, acciones elementales, acciones combinadas, traversos, vía, boulder, secuencias, boulder, formas jugadas, circuitos, colchonetas, crashpad, escenario indoor y outdoor, equipo de seguridad, entre otras,
- ✓ El deportista ejecutara diferentes ejercicios que impliquen el manejo de material de seguridad en la altura como: arnés, cuerda, nudos, anclajes, grigri, auto bloqueos, mosquetones, cintas, entre otros; para tal efecto, los medios a utilizar son: cartilla de contenidos de seguridad, acciones básicas, acciones elementales, acciones combinadas, vías de alta dificultad, colchonetas, crashpad, escenario indoor y outdoor, equipo de seguridad, entre otras,
- ✓ El deportista escalador demostrara el dominio de los recursos técnicos suficientes para desplazarse de manera armónica siempre buscando la mejor expresión deportiva durante la progresión; para tal efecto, los medios a utilizar son: situaciones de competencia, acciones básicas, acciones elementales, acciones combinadas, patrón de velocidad, vías de alta dificultad, campus, bloqueos, colchonetas, crashpad, escenario indoor y outdoor, equipo de seguridad, colchonetas de seguridad, entre otras,
- ✓ El deportista escalador contara con los recursos técnicos suficientes para completar y demostrar la ejecución de vías o Boulder de niveles específicos; tomando como referente un nivel aprobado según las tablas internacionales de la IFSC:

  Boulder: (V7 a V 9+)
  Vías flash: (5.12a-5.13a)
  Velocidad 10 x10: 00:00:10,00 a 00:00:07:00

  Para tal efecto; los medios a utilizar son: boulder, vía, muro, colchonetas de seguridad, arnés, cuerdas, sistemas de seguridad, entre otros.

## f) CONTENIDOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA EVALUACIÓN.

Con respecto a la evaluación, después de mes y medio de que el deportista este activo en la práctica se hará un diagnóstico el cual se realizará periódicamente según el programa del orientador; la batería de test a aplicar será la siguiente:

- ✓ Test de hombro
- ✓ Test motriz
- ✓ Test leger o Course-Navette
- ✓ Test Wells
- ✓ Test de bastón
- ✓ test de resistencia tronco (maquina pendular de tronco)
- ✓ Pruebas específicas dadas por el orientador
- ✓ Competencia nacional
- ✓ Ultima Competencia nacional
- ✓ Competencia internacional



# BIBLIOGRAFIA


- Copello, M. Alverdi, D. Fuentes, N. (Junio de 2013). Sistema de orientaciones metodológicas para los deportes de combate en la categoría 13-14 años. *EFDeportes.com, Revista Digital. (181)*.
- Miranda, J. (Agosto de 2002). Las direcciones de la preparación física en la escalada deportiva. *EFDeportes.com, Revista Digital. (51)*.
- Acosta, J, Angel, J, (Junio de 2011), *Generalidades de la actividad física, de la iniciación al rendimiento deportivo,* Fusagasuga, Colombia, Fusunga.
- Berruezo, P.P. (2000). El contenido de la psicomotricidad. Universidad de Murcia, Madrid, España: Recuperado de https://www.um.es.
- Torres, G. Delgado, S. (Febrero de 2010), Las direcciones de entrenamiento, su importancia dentro del proceso de planificación del entrenamiento deportivo, *Portaldeportivo La Revista, (16).*
- http://ucha.blogia.com/2009/092302-relacion-de-cursos-precongreso-afide-2009.-copello.php
- https:/ /issuu.com/disenadorpabloandresmedina/docs/guia_escalada_canoas
- Estrending, [Estrending]. (2017, Octubre 10). Escalada deportiva: la rápida disciplina que llegará a los Olímpicos de Tokio [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=Qu7WD2Pkx0I.
- Comité Olímpico Mexicano, (IFSC]. (2016, octubre 20). La Escalada debutará en el programa olímpico en Tokio 2020 [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=pEIlM8mC9aQ.
- Manueleskuda/pngimagen.com/escalador bruno/foto
- Samuel Romero, [Samuel Romero]. (2013, febrero 11). Escalada=El mas rápido del mundo! [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=g3l8MkRj7gs.
- Powerexplosive, [powerexplosive]. (2014, octubre 5). Antebrazos: máximo desarrollo y fuerza de agarre (entrenamiento y ejercicios de antebrazo) [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=3xTKlVMEGS0.
- Ramos, S. Taborda, J. (3er trimestre 2001). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños. *Revista apunts.com. (65).*
- Gomez, O. Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento. Portalfitness.com, Cuba: Recuperado de https://www.portalfitness.com.
- http://www.barrabes.com/actualidad/preparacion-fisica/2-6844/entrenamiento-escalada-9-destrezas-psicologicas.html
- https://www.rpd-online.com/article/viewFile/180/180