

PRESENTACION DE LA TEMPORADA 2021
EQUIPO TECNIFICACION ESCALADA DE
CASTILLA LA MANCHA



Federación
de Deportes de Montaña de
Castilla La Mancha



FEDME

1. OBJETIVOS, ENTRENAMIENTOS Y EQUIPO DE TRABAJO



1.1. DEFINICIÓN DEL PROYECTO.

El proyecto de planificación de la temporada 2021 del Equipo de Tecnificación de Escalada Castilla la Mancha se define como el proceso de planificación, organización, y supervisión de entrenamientos, competiciones y salidas técnicas que han llevado a cabo durante el año 2021.

1.2. OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO DE TECNIFICACIÓN DE ESCALADA DE CASTILLA LA MANCHA.

- Seleccionar un grupo de deportistas que integren el equipo de tecnificación y el programa de detección de talentos.
- Supervisar a l@s deportistas en las congregaciones y competiciones para poder evaluar su evolución y orientar su desarrollo en los centros donde entrenen.
- Realizar sesiones dirigidas de entrenamiento trabajando los diferentes aspectos: físico, técnico, psicológico y prevención de lesiones.
- Realizar un conjunto congregaciones de fin de semana (en diferentes en diferentes rocódromos de la comunidad de Madrid y de Castilla la Mancha), dentro de estas congregaciones podrá incluirse la asistencia a las diferentes pruebas de la Copa y Campeonatos de Castilla la Mancha.
- Transmitir valores competitivos positivos, basados en la auto superación.
- Ofrecer a los menores una posibilidad de ocio o incluso profesional que ocupe su tiempo libre y que posibilite actividades con otras personas cuando sean más mayores.
- Colaborar con los diferentes rocódromos de la comunidad de Castilla la Mancha en este proyecto elaborando informes de los integrantes que entrenen en esos rocódromos que podrán utilizar para introducir en sus entrenamientos.
- Generar un material en redes sociales para que los integrantes y los padres de estos puedan supervisar lo que se está llevando a cabo.
- Generar un proyecto base a mejorar en temporadas posteriores.
- Los integrantes y los padres deben conocer las líneas generales del proyecto través de un resumen con las actividades que pretendes realizar con ellos.

1.3. ASPECTOS TENIDOS EN CUENTA A LA HORA DE DISEÑAR LAS SESIONES DE LAS CONGREGACIONES.

- Adaptar las sesiones de entrenamientos de las congregaciones a la edad de los participantes, respetando el desarrollo madurativo físico de los componentes del equipo, reduciendo de esta manera el riesgo de lesiones.
- Instalaciones del rocódromo al que se vaya a asistir.
- Posibilidad de proximidad de alguna prueba regional o nacional.

Enfoque se las diferentes aspectos a tratar en la sesiones:

- Técnica: se trabaja técnica de pies, de bazos y manos, de percepción cinestésica (colocación y utilización del cuerpo), de dinamismo, de visualización de táctica o técnica de estrategia. Esto se desarrolla escalando y con otros ejercicios no relacionados con la escalada.
- Físico: se trabaja la fuerza máxima y explosiva., la fuerza resistencia o resistencia y la resistencia local aeróbica o continuidad, principalmente escalando.
- Prevención de lesiones.: ejercicios enfocados a :
 - o Aumentar la movilidad y función articular.
 - o Fortalecer la musculatura estabilizadora de cadera, hombros, codos y muñecas, y la musculatura erectora de la espalda.
 - o Favorecer la recuperación.
- Mental y transmisión de valores adecuados competitivos:
 - o Simulacros de competición.
 - o Charlas sobre el enfoque de la competición.
 - o Ejercicios de relajación.
 - o Ejercicios de focalización de la atención.

Con l@s deportistas del programa de detección de talentos se busca un enfoque más lúdico y recreativo para trabajar aspectos relacionados con la técnica y el físico.

1.4. EQUIPO DE TRABAJO EQUIPO TECNIFICACION Y DEL PROGRAMA DE DETECCION DE TALENTOS.

1) RESPONSABLE/ENTRENADOR OFICIAL.

Nombre: Jaime de la Puente Simonet

Fecha de nacimiento: 11-01-1986.

Lugar de residencia: Cuenca

Formación académica:

- Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF/CADFYD)
Universidad Politécnica de Madrid (UPM)
- Técnico deportivo de Escalada (TD2) Escuela Madrileña de Alta Montaña (EMAM) de La
Federación Madrileña de Montañismo (FMM)

Currículo laboral:

- Entrenador en 3D2 Bulder Gym, Torrelaguna, Madrid. (2012-13)
- Entrenador personal no oficial en Rockomadrid, Madrid. (2014-15)
- Entrenador en BulderKing Madrid. (2015-16)
- Entrenador en Bulder QNK, Cuenca (2017-2018)
- Entrenador en Bulder Up, Gijon. (2019-2020)
- Entrenador en Rocodromo de Chillaron, Cuenca. (desde 2020)

Curriculum deportivo somero:

- Deportiva 7c a vista y 8a ensayado.
- Bloque 7c/+ ensayado.
- Autoprotección/Clasica 7b ensayado.

2) RESPONSABLE/ENTRENADOR OFICIAL.

Nombre: Miguel Ángel Letellez Vidales

Fecha de nacimiento: 11-08-1986

Lugar de residencia: Toledo

Formación académica: TD1 – CFEM MADRID

CURSANDO TD2 Escalada en Huesca

Arbitro nacional de escalada - FEDME

Director de actividades juveniles. - YMCA

Currículo laboral:

2005-2015 – Monitor y director de actividades juveniles – YMCA ESPAÑA

Presentación Temporada 2021 Equipo Tecnificación y Programa de
detección de Talentos Escalada Castilla la Mancha

2015 – 2020 – Monitor y entrenador de escalada – rocodromo puente de roca (Toledo)

2017 – 2020 – Diferentes actividades de promoción de la escalada para la FDMCM

Curriculum deportivo somero:

- Deportiva 7A+ a vista 7c ensayado
- Bloque
- Autoprotección/Clásica 7A ensayado

2. POSIBLES ACTIVIDADES TEMPOARADA 2021.



Federación
de Deportes de Montaña de
Castilla La Mancha



A lo largo de la temporada se pretende realizar las siguientes tipos de actividades. Estas estarán condicionadas por el presupuesto disponible y por las restricciones del Ministerio de Sanidad Relacionadas con el Covid.

Equipo de tecnificación de escalada:

- Congregaciones de día en diferentes rocódromos de Madrid (Sputnik, Sharma, Indoor Wall).
- Congregaciones de fin de semana en el rocódromo de chillaron.
- Asistencia a competiciones nacionales (solo l@s deportistas seleccionad@s)..
 - 1) Supercampeonato de España de Bloque, Dificultad, Velocidad (Absoluto y Juvenil) y Paraescalada. En la sala Rocópolis, Pamplona, del 29 octubre al 1 noviembre 2021.
 - 2) Campeonato de España de Selecciones Autonómicas en Edad Escolar. En Lugo, Galicia, del 1 al 4 julio 2021 (fecha provisional).
 - 3) 1ª prueba Copa de España de Dificultad (Juvenil y Absoluta): 19 y 20 junio 2021 en Madrid, X-Madrid – Climbat.
 - 4) 2ª prueba Copa de España de Dificultad (Juvenil y Absoluta): 11 y 12 septiembre 2021 en Barcelona.
 - 5) 3ª prueba Copa de España de Dificultad (Juvenil y Absoluta): 2 y 3 octubre 2021 en Zaragoza.
- Asistencia a pruebas de la Copa de Castilla la Mancha.
- Campus de escalada en roca (verano).

Equipo de tecnificación de escalada.

- Congregaciones de día en diferentes rocódromos de Madrid (Sputnik, Sharma, Indoor Wall...)
- Congregaciones de día en el rocódromo de chillaron.
- Asistencia a pruebas de la Copa de Castilla la Mancha.

QUE INCLUYE Y QUE NO INCLUYEN EL PROGRAMA DURANTE LA TEMPORADA.

Equipo de tecnificación de escalada:

- Comunicación con los integrantes del equipo y sus familias.
- Entrada a los rocódromos en las congregaciones en Madrid y Chillaron.
- Supervisión, control entrenamientos e informes personales de cada miembro del equipo durante las diferentes actividades realizadas.
- Pernocta en el caso de congregaciones en Chillaron.
- Transporte, Inscripciones y pernocta en competiciones nacionales.

No se incluye comidas, ni desplazamientos a congregaciones.

Programa de detección de talentos:

- Comunicación con los integrantes del equipo y sus familias.
- Entrada al rocódromo en las congregaciones Chillaron.
- Supervisión, control entrenamientos e informes personales de cada miembro del equipo durante las diferentes actividades realizadas.

No se incluye comidas, ni desplazamientos a congregaciones, ni entradas a los rocódromos de Madrid.

Adultos responsables (entrenador y responsable secundario):

- Figura del responsable/entrenador presencial en las diferentes actividades (organización, control, y seguimiento de cada integrante).
- Posible figura de responsable secundario.

Posible Campus verano escalada:

- Se cubre parte del coste de este campamento de escalada de 5-6 días.

Presentación Temporada 2021 Equipo Tecnificación y Programa de
detección de Talentos Escalada Castilla la Mancha