



## I. DESCRIPCIÓN

---

### **El Programa para la Preparación Deportiva del Equipo de Escalada de Competición de la Federación de montaña de Castilla la Mancha (FDMCM):**

**Quiere promover** el desarrollo deportivo, personal y social en el camino hacia la escalada de alta competición a través de la persistencia en la consecución de objetivos y superación de retos, el aprendizaje continuo, la autorregulación y la construcción de la propia autonomía; así como en la cooperación entre todos los colectivos implicados.

**El Área de escalada de la FDMCM** realiza cada temporada un proceso selectivo de acceso al programa con un doble fin:

- a) comprobar qué deportistas que formaron parte del equipo en 2023 siguen cumpliendo los requisitos y el nivel como para confirmar su plaza de nuevo, y
- b) que si quedan plazas libres, quienes no formaron parte y cumplen los requisitos, tengan una oportunidad de acceder al equipo.

**El sistema de selección que adoptamos no pretende “detectar talentos”,** pues la literatura científica, y también la práctica, ha comprobado que hay deportistas que pueden destacar en edades tempranas, pero que dejan de hacerlo posteriormente. Y al contrario. Por tanto, la etiqueta de “talento”, al ser este cambiante y estar influido por varios factores, es engañosa. Consecuentemente, este proceso selectivo y el consiguiente programa de preparación estará dirigido, no solo a identificar cierto nivel de rendimiento, sino también en cultivar y transmitir una filosofía de entrenamiento basada en trabajar aquellos factores que determinan el progreso a medio plazo.

## II. OBJETIVO GENERAL

---

- **Seleccionar deportistas** que cumplan los requisitos físicos, psicológicos, técnico-tácticos y características individuales y sociales establecidas para acceder al equipo.

### III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

---

- **Transmitir la filosofía y objetivos** de este programa a familias, deportistas, voluntariado y técnicos: el desarrollo deportivo, personal y social a través de la búsqueda de la mejora y el aprendizaje continuo y la cooperación de todos los colectivos implicados.
- **Identificar jóvenes con motivación por la escalada de competición en un entorno de aprendizaje de los valores y cohesión de equipo**, cuyas características, así como las del entorno ambiental que les rodea, encajen con los requisitos relacionados con alcanzar Alto Rendimiento Deportivo en Escalada a corto y medio plazo.

### IV. PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN

---

- **Del 13 al 18 de enero** se abre la convocatoria de inscripción a la Fase de selección, para lo que se publicará un formulario online.
- **Para dicha fase, esta temporada no existirá una prueba de selección** como tal. La etapa de valoración de aspirantes a formar parte del equipo 2024 se realizará del siguiente modo:
  - Para considerar la permanencia de cada actual miembro del equipo 2023, en primer lugar se comprobará a través del formulario online si se sigue teniendo alta motivación y compromiso por pertenecer al equipo; y en segundo lugar, se valorarán los resultados y progresión en los mismos a partir de las competiciones oficiales de las que ya tenemos constancia, así como la potencialidad en el aumento del rendimiento a medio y largo plazo.
  - Para considerar nuevos accesos, se tendrá en cuenta la información facilitada, así como la documentación que la sustente a través del formulario online citado antes.

#### 4.1. Requisitos de acceso a la convocatoria

##### CRITERIOS GENERALES

- ✓ **Tener registrado empadronamiento en Castilla la Mancha**, como mínimo desde un año anterior a la convocatoria.
- ✓ **Tener entre 12 y 18 años cumplidos o a cumplir en 2024** (se podrán valorar casos de menor o mayor edad en base a su potencialidad y nivel de compromiso).
- ✓ **En caso de quienes cumplan este año los 12 años**, haber competido en la temporada anterior en al menos 3 pruebas oficiales escolares y/o pertenecer al programa de desarrollo

de talentos FDMCM'23. En caso de que los puntos anteriores no se cumplan, informe favorable del responsable del programa de desarrollo de talentos sobre una posible potencialidad.

- ✓ **En caso de mayores de 12 años**, haber competido en 2023 o anteriormente, al menos en 3 pruebas nacionales recientes dentro del ámbito federativo.
- ✓ **Tener licencia expedida y en vigor** por la federación deportiva de Castilla-La Mancha.
- ✓ **Rendimiento satisfactorio** en los estudios académicos.
- ✓ **Estar libre de lesiones y condiciones** que contraindiquen el deporte a alta intensidad.
- ✓ **No estar cumpliendo ninguna sanción** firme en materia de disciplina deportiva.
- ✓ **Cumplimentar el formulario de inscripción online**, que incluye la aceptación y compromiso con las normas, requisitos, exención de riesgos y responsabilidades, y en su caso, adjuntar documentos acreditativos de los resultados expuestos (casos de nueva incorporación).

### CRITERIOS TÉCNICOS Y DEPORTIVOS

- ✓ **Dominar las técnicas de caída y aseguramiento** de la escalada en bloque.
- ✓ **Conocer y cumplir las normas de seguridad para escalar en rocódromos.**
- ✓ **Dominar la técnica de escalada de primera o primero.**
  - Saber hacer el nudo de seguridad "ocho" con fluidez,
  - Chapar de manera fluida con ambas manos,
  - Llevar bien posicionada la cuerda mientras se escala.
- ✓ **Controlar el miedo a caer al practicar la modalidad de dificultad**, p.ej.:
  - no se sufren bloqueos al escalar, especialmente en el momento de superar una cinta ya chapada;
  - no se suelen hacer prácticas de "tirarse" como medio de superación del miedo;
  - no se usan medios de evitación como agarrarse a la cinta, escalar en top rope, o emplear una "caña" para montar vías o progresar en secciones concretas a consecuencia de un miedo que impide progresar.
- ✓ **Dominar la técnica de asegurar** a alguien escalando de primera o primero:
  - Nunca suelta las manos de la cuerda,
  - Se vigila en todo momento la actuación de quien escala,
  - Se asegura de forma dinámica en caso de caída,
  - Se domina la técnica de bloqueo y desbloqueo del dispositivo de aseguramiento,
  - Se desciende a velocidad controlada cuando lo necesita a quien se asegura.
- ✓ **En caso de no estar ya en el equipo y aspirar a formar parte del equipo de Velocidad**, acreditar una mejor marca en competición coherente con notables resultados a medio plazo.
- ✓ **En caso de aspirar a formar parte del equipo global, practicar la modalidad de dificultad a vista en indoor o en roca**, o tener la opción de hacerlo en 2024 al menos 1 vez por semana.

- ✓ **Contribuir al espíritu de equipo.**
- ✓ **Motivación alta y prioritaria por la escalada de competición,**
- ✓ **Compromiso alto para entrenar por progresar** a nivel personal, deportivo y social en base a la filosofía del programa y el cultivo de los valores;

## 4.2. Fase de Valoración: Aspectos Generales

- **El equipo tendrá un total de 10 a 14 integrantes**, con un número similar de chicas y de chicos.
- **En el caso de mayores de 14 años**, y siempre por motivos de presupuesto, existe la posibilidad de seleccionar a deportistas específicamente para una modalidad, dos de ellas o todas: Bloque, Dificultad y Velocidad. Su posterior preparación dentro del programa será coherente con tal circunstancia.
- **Tendrán preferencia quienes hayan pertenecido** al Programa de *Tecnificación* o al *Grupo de Desarrollo de Talentos* en la temporada anterior.
  - A su vez, dentro de ambos grupos, tendrán prioridad quienes hayan pertenecido al grupo de *Tecnificación* respecto al de *Desarrollo*, no estando definido de antemano la ratio de componentes de un grupo respecto al otro (p.ej. 8/4, 6/6, 4/10...), sino que dependerá del análisis de los criterios expuestos en los siguientes apartados.

**Tales criterios son diferentes para cada grupo** de edad y dentro de cada grupo, cada criterio tiene asignada distinta ponderación:

## 4.3. Fase de Valoración: Criterios específicos por Grupo de Edad y Modalidad

### MAYORES DE 12 AÑOS: CATEGORIA SUB14 (2º AÑO) Y SUPERIORES

- 1º. *Suma de puntos y promedio de los resultados obtenidos en las competiciones nacionales de 2023.* A su vez, según el ámbito, cada puesto computará con distinta ponderación, siendo de mayor a menor:
  - a. Copa y Campeonato de España 2023.
  - b. Campeonato Nacional Escolar (CESA) 2023.
  - c. Competiciones No Oficiales (Opens) o Campeonatos Regionales de otras CCAA.
- 2º. *Progresión en resultados* en competiciones nacionales 2023.
- 3º. *Para quienes ya pertenecieron al equipo en el año anterior: Cumplimiento de los criterios de Permanencia del punto 2.1 del Programa 2023.* Especialmente llevar a cabo las sugerencias de entrenamiento y comunicación, mostrar orientación al aprendizaje, actitud de esfuerzo, deportividad, respeto, etc.

### QUIENES CUMPLAN 12 AÑOS EN 2024

1º. *Suma de puntuaciones a partir de resultados en las competiciones de 2023:*

- a. Competición regional escolar.
- b. Competiciones provinciales escolares.
- c. Competiciones no oficiales (ej.: Opens) o campeonatos oficiales de otras CCAA.

2º. *Progresión en resultados en competición de las dos últimas temporadas.*

3º. *Informe de valoración entregado por el equipo técnico del Programa de Desarrollo de Talentos sobre la progresión de cada deportista del grupo a lo largo de la temporada.*

**Para la valoración de este apartado, en el formulario de inscripción al proceso selectivo 2024 deberá acreditarse debidamente cada resultado, p.ej., adjuntando el PDF de la clasificación oficial obtenida en cada prueba; y en caso de aspirar a formar parte del equipo de Velocidad, también con cada marca conseguida.**

## V. FORMACIÓN DEL EQUIPO 2024

---

Como se especifica en el punto IV, una vez finalizado la fase de valoración y publicado el listado de integrantes del equipo, se les enviará un enlace a un **formulario online** que habrán de cumplimentar y firmar en caso de Aceptación de lo que allí se expone. También se requerirá enviar cierta documentación:

- Certificado médico que acredite estar libre de lesiones y/o condiciones que contraindiquen la práctica deportiva de alta intensidad. Si actualmente hay molestias o se está en tratamiento de alguna lesión, hay que informar a Eva sobre ello (diagnóstico, tratamiento y pronóstico). Igual que durante toda la temporada
- Certificado de notas.

### 5.1. Normas y Criterios de permanencia

- ✓ **Representar a la FDCM en pruebas nacionales**, se les convoque o no a dichas pruebas, pues tendrán la opción de obtener buen rendimiento y recibir una convocatoria posterior.
- ✓ **A excepción de los deportistas absolutos, acudir como mínimo a un 80%** de las competiciones provinciales, regionales y concentraciones organizadas por la FDMCM, salvo causa debidamente justificada por escrito. Si solo se organizara 1 competición regional/provincial para cada modalidad, es obligatorio asistir al 100%, salvo causa debidamente justificada.

- ✓ **Haber cumplido los requisitos expuestos en el formulario** de inscripción al proceso selectivo para el equipo.
- ✓ **Si se llegan a aportar pautas de entrenamiento, cumplirlas;** y si se requiriera aportar información sobre el desarrollo de los entrenamientos o feedback, hacerlo puntualmente a través del medio acordado (normalmente, por email y/o WhatsApp).
- ✓ **Acudir al menos 2 días por semana a entrenar a un rocódromo o a roca** (12-13 años), 3-4 (13-15 años) o hasta 5 (+15 años) salvo causas justificadas en algún momento puntual (exámenes, etc.). Sin exceder el número de horas recomendadas en cada caso.
- ✓ **Rendimiento satisfactorio** en los estudios académicos.
- ✓ **Utilizar la equipación oficial** durante los eventos realizados en el ámbito federativo al que se acuda como equipo (p.ej. concentraciones, competiciones, homenajes, etc.), así como al **figurar para fotografías y en el pódium**. Del mismo modo, no se podrá llevar ropa del equipo a aquellos eventos fuera del ámbito descrito (ej., entrenamientos particulares, competiciones no oficiales, provinciales y regionales, etc.).
- ✓ **Subir al pódium**, no solo es un honor y logro personal, sino que hacerlo como componente de un equipo significa representar los valores de dicho equipo y de la federación y región a la que pertenece. Por tanto, se debe guardar una imagen impecable (vestimenta, peinado, calzado, etc.) y una compostura o comportamiento adecuado, absteniéndose de realizar gestos reivindicativos relativos a ideas, personas o acontecimientos.
- ✓ **Salud:**
  - Higiene deportiva en la línea que se vaya indicando: nutrición e hidratación adecuadas, calentamiento específico, periodos de descanso, horas de sueño y autocuidado.
  - Lesiones. Seguir las pautas de prevención que se indiquen, especialmente en el caso de las fracturas de crecimiento (molestias al tacto y al arquear en la parte dorsal de la articulación interfalángica proximal o "nudillo"), e informar puntualmente sobre cualquier molestia o enfermedad que pueda surgir en la temporada. En caso de sufrir alguna lesión, guardar compromiso con el tratamiento y proceso de recuperación.
  - Enfermedades y condiciones. En caso de tener o haber tenido, guardar compromiso con el tratamiento.
- ✓ **Cultivar las variables psicológicas** clave para aprovechar el programa: motivación de logro (autosuperación y aprendizaje continuo) y el gusto por competir y escalar.
- ✓ **Demostrar buena actitud y valores:** por ejemplo, responsabilidad y autonomía, contribución al espíritu de grupo, y especialmente, respeto a los demás y deportividad, entre otros.
- ✓ **Apoyo familiar:** por ejemplo, nivel alto de compromiso, soporte emocional, orientación al aprendizaje y la superación, deportividad, respeto al prójimo - especialmente a quienes dirigen este programa-, entre otros.

## 2.2. Criterios de Exclusión

- ✓ **No cumplir con los requisitos expuestos en el apartado anterior, especialmente:**
  - No mostrar actitud de aprendizaje, como cerrarse a cambiar o a trabajar los aspectos señalados por la entrenadora, p.ej., poniendo excusas falsas o procrastinando.
  - No cultivar la capacidad de esfuerzo,
  - No comprometerse con las pautas de entrenamiento,
  - No cumplir puntualmente con las normas de comunicación con la entrenadora del equipo,
  - No comprometerse o cumplir las pautas de prevención de lesiones o de su manejo cuando aparezcan,
  - No cumplir las normas de comportamiento y fallar en cultivar los valores deportivos y morales. Por ejemplo, mostrar excesivo individualismo y actitudes sexistas, racistas, homófobas, bullying, o muestras de competitividad insana, como no respetar al prójimo y la no deportividad en general, serán motivo de expulsión.
- ✓ Recibir un informe negativo de entrenadora/or, consensuado con el resto de personal técnico del equipo y familiar/persona al cargo.

## 2.3. Qué incluirá el programa de Preparación del Equipo 2024

- Asistencia a concentraciones o los entrenamientos que se organicen cada 1 a 3 semanas (su duración y frecuencia dependerá del presupuesto y los objetivos de cada fase de la temporada) en diferentes rocódromos de Madrid (Indoorwall, Climbat, Sharma, Sputnik...).
- Entrada al rocódromo donde se realicen las concentraciones o entrenos.
- Comunicación, por parte de las familias y deportistas, con la entrenadora y el vocal de escalada, siempre que sea por los motivos y bajo las normas que se especifiquen.
- Supervisión, recomendaciones generales y sugerencias de entrenamiento durante (y en algún caso específico, también posteriormente) a las diferentes actividades realizadas.
- Equipación para la temporada 2024.
- Inscripciones al Campeonato y pruebas de la Copa escalada Castilla la Mancha 2024 (en caso de que se celebren).
- Inscripciones a competiciones nacionales de 2024. En función del presupuesto, asistirá todo el equipo, o solo a quien se seleccione en base a resultados de anteriores competiciones, y/o según el nivel físico, técnico, táctico mostrado hasta el momento:
  1. Copa España bloque y velocidad 2024.
  2. Copa España dificultad absoluta y Juvenil 2024.
  3. Campeonato de España de Bloque, Dificultad y Velocidad 2024.



## CONVOCATORIA DE INSCRIPCIÓN AL PROCESO SELECTIVO PARA LA FORMACIÓN DEL EQUIPO DE ESCALADA DE COMPETICIÓN DE LA FDMCM 2024.

*Nota:* No se incluye comidas, ni desplazamientos a concentraciones o competiciones, aunque se tiene la intención de crear una comisión formada por 1-2 representantes de las familias y la federación para coordinarnos y organizar desplazamientos y alojamientos conjuntos del equipo, aunque sus costes sean cubiertos de modo individual.

- Inscripciones, asistencia y pernocta al Campeonato de España de Selecciones en Edad Escolar (CESA) 2024 (solo categoría infantil y cadete).
- A modo de beca, quienes obtuvieron puestos de pódium en 2023, se les cubrirá los gastos de la licencia federativa de 2024.

ENLACE AL [FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN 2024](#)