

The background of the entire page is a photograph of a rock climbing scene. In the upper half, two climbers are visible on a steep, light-colored rock face. In the lower half, three climbers are standing on a rocky ledge, looking up at the rock face. They are wearing helmets, harnesses, and climbing gear. The image has a blue tint.

PERFECCIONAMIENTO EN ROCA PARA ESCALADORAS

AVANZANDO JUNTAS A LA AUTONOMÍA

**PROGRAMA TRIMESTRAL DE
ENTRENAMIENTO**

by Lydia Forest

PROPÓSITO DEL PROGRAMA

Escalar de primera con más seguridad, confianza y autonomía.

Un espacio de entrenamiento en roca creado por y para escaladoras, enfocado tanto en mujeres con menos autonomía en la montaña como en mujeres con proyectos retadores que buscan el acompañamiento para hacerlos realidad.

A través de grupos reducidos, trabajamos técnica, táctica, seguridad y toma de decisiones, fortaleciendo la confianza y el camino hacia la plena autonomía en la escalada. Además, se pone especial atención en el trabajo mental, aprendiendo a gestionar el miedo, la concentración y la autoconfianza; elementos claves para progresar.

La roca se convierte en un lugar de aprendizaje compartido, donde cada escaladora puede avanzar a su ritmo, atreverse a probar, equivocarse, mejorar sus habilidades... crecer junto a otras compañeras que la están apoyando.



CONTENIDO



**1. Escalada segura,
Maniobras de Cuerda**



**2. Escalada fluida,
enfoque en técnica**



**3. Escalada consciente,
enfoque en táctica**



**4. Escalada positiva,
enfoque en la parte
mental**

1. UNA ESCALADA MÁS SEGURA:

Repaso de maniobras de escalada

- Reuniones: controlar el montar y desmontarlas
- Descuelgues: Analizar los diferentes tipos de descuelgues
- Asegurar de manera fluida, confiada y dinámica
- Controlar y gestionar los chapajes



2. ESCALADA FLUIDA:

Enfoque en la técnica

- colocación precisa y confiada de los pies y uso óptimo de las piernas
- equilibrio y centro de gravedad: escalar focalizando en la cadera
- tipos de agarres y colocación del cuerpo
- caída: aprender a caer de manera segura
- adaptabilidad: placas y desplomes, uso de la técnica apropiada
- análisis del movimiento: filmación y feedback

3. ESCALADA CONSCIENTE:

Enfoque en táctica

- lectura y memorización
- progresión, ritmo
- concentración
- compromiso y perseverancia
- caídas: análisis de los riesgos y no riesgos



4. UNA ESCALADA POSITIVA:

Enfoque en la parte mental

- diálogo interno: observación, análisis, herramientas para el cambio
- frustración y reencuadre
- actitud positiva: la llave hacia la cima
- trabajo de confianza y automotivación
- adquisición de herramientas para la gestión del miedo y el estrés
- enfoque de la caída: parte del proceso

- La parte física es muy importante pero no se trabaja en este programa. Sin embargo, se pueden facilitar, si hace falta, pautas de entreno.
- También, al inicio del programa, se establecerá una rutina de calentamiento y de estiramientos.

FORMATO Y FUNCIONAMIENTO

Grupo reducido de 4 a 6 escaladoras. Las sesiones se realizan en roca. En caso de mal tiempo o para aspectos muy específicos a valorar, se haría la sesión en rocódromo. Se realizan filmaciones con un fin didáctico a lo largo del trimestre. El programa se inicia con una sesión test y dos cuestionarios que sirven para evaluar a cada participante y así tener una base para poder trabajar las áreas de mejora y reforzar los puntos fuertes. Se define el objetivo principal a inicio de trimestre y se plantean subobjetivos a conseguir a largo del programa. Hay un seguimiento personalizado y un diálogo constante con la coach a lo largo del trimestre. La fuerza de este programa reside en 3 pilares:

- el compromiso personal
- el seguimiento personalizado de la coach/instructora
- el apoyo mutuo dentro del grupo

REQUISITOS

- Haber hecho un curso de iniciación a la roca, ya tener un mínimo de experiencia en roca y conocer las maniobras básicas.
- Aceptar un compromiso trimestral.
- Estar muy implicada en suproceso de desarrollo como escaladora.

CUANDO

Durante la semana - formato mañanas

13 salidas los miércoles de 9 h a 14 h 30
Los miércoles son: 17/09 y 24/09 - 1/10, 8/10,
15/10, 22/10, 29/10 - 5/11, 12/11, 19/11,
26/11 - 10/12, 17/12
Fin de semana de cierre de programa: 20 y
21/12.

Durante el fin de semana - formato día entero

Consta de 6 días y medio

El fin de semana del 20 y 21/09*
Sábado 4/10, 18/10 - 1/11, 8/11
Sábado 13/12 (salida de mañana)
Fin de semana de cierre del programa 20 y
21/12)
*Posibilidad de hacer sábado 20 y sábado 27
en lugar de todo el fin de semana

El fin de semana del 20/21 de diciembre, se unirán los 2 grupos.

DÓNDE

Los sectores están ubicados en Cataluña.

Las salidas de 2 días y/o los retiros pueden realizarse más lejos. Se privilegia la diversidad en cuanto a sectores, estilos de escalada y tipos de roca para un mejor aprendizaje.

CON QUIÉN?



Lydia Forest

Lydia Forest es técnica superior y guía de escalada. Se dedica a la enseñanza de la escalada desde hace más de 15 años. Empezó llevando grupos de entrenos de mujeres en 2013.

Tiene formaciones en coaching deportivo, life coaching y utiliza herramientas tanto de PNL (Programación neurolingüística) como de Wingwave (método usado para trabajar bloqueos, estrés, miedos) para acompañar a las personas a conectar consigo mismas, superar interferencias y desarrollar su verdadero potencial.



Precio

- 360 euros - (el grupo se abrirá con un mínimo de 4 personas)
- Se puede pagar en diferentes cuotas.

*Se aplicará un 20% de descuento a cualquier otra actividad/retiro que se realice fuera del programa

Contacto

Whatsapp: 637 93 75 04



Incluye

- Sesiones guiadas
- Coaching
- Seguimiento personalizado
- Material colectivo

No incluye:

- Material personal
- Transporte
- Seguro de accidente (Se debe tener un seguro o la licencia federativa)
- Alojamiento y comida en casa de ir todo el fin de semana
- Sesiones de Wingwave si se necesita