

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



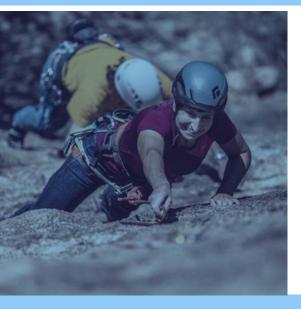
4.Escalada positiva, enfoque en la parte mental

1. UNA ESCALADA MÁS SEGURA:

Repaso de maniobras de escalada

- Reuniones:controlarel montar ydesmontarlas
- 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 neurolinguïstica) 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