



JAIME DE LA PUENTE
COACH



MANUAL DE ENTRENAMIENTO (METODOLOGÍA Y RENDIMIENTO)





ÍNDICE

- Capítulo 1 – Metodología de entrenamiento.....3

- Capítulo 2 – Medios de entrenamiento.....10

- Capítulo 3 – Rendimiento físico y técnico.....16

- Capítulo 4 – Core o musculatura central como trabajarlo y progresiones para mediciones21

- Capítulo 5 – Fuentes de aprendizaje.....32





ENTRENAMIENTO ESCALADA JAIME DE LA PUENTE - COACH.

Durante los últimos años he diseñado un entrenamiento que conjugua la optimización del rendimiento físico y técnico con la prevención de lesiones. El objetivo del entrenamiento es aumentar los niveles de capacidades técnicas y físicas de la persona, para que pueda escalar más y mejor, y asegurarse de que se corrigen y evitan los malos hábitos y malas posturas que llevan a las lesiones que muchas veces obligan a apartarse de la escalada. Lo idóneo es que cada persona pueda desarrollar su potencial y escalar durante muchos años.

A continuación, se va a hablar sobre aspectos que facilitan la comprensión de que lo que se va a realizar durante la temporada. El objetivo de este capítulo es hacer una introducción teórica que facilite comenzar con un entrenamiento a distancia.

También se va a hablar sobre la posibilidad de visitar al entrenador a Gijon para poder hacer sesiones de entrenamiento presenciales, en rocódromo, siendo esta una manera de complementar el entrenamiento a distancia.

1. PARTES DEL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

El entrenamiento a realizar tiene varias partes que se adaptan y personalizan para que se consiga eficacia posible. Estas partes se conjugan formando un entrenamiento completo.

1.1. ENTRENAMIENTO FÍSICO.

Este entrenamiento consiste en el trabajo específico (escalando en el rocódromo/muro) y dirigido (en medios de agarre completo y de dedos) de las diferentes capacidades físicas necesarias para escalar.

Este trabajo se adapta y personaliza en base a:

- Los condicionantes de la persona (tipo de escalada realizada, edad, genero, peso, años escalando, nivel de graduación escalada a vista, al flash...
- Un conjunto de test/mediciones que se realizan durante el primer mes de entrenamiento que miden:
 - Los niveles de capacidades físicas de dedos.
 - Los niveles de capacidades físicas de tracción y bloqueo.
 - El nivel de fuerza resistencia escalando.





1.2. ENTRENAMIENTO TÉCNICO.

Este entrenamiento consiste en el trabajo específico (escalando en el rocódromo/muro) de las diferentes capacidades técnicas necesarias para escalar.

Este trabajo se adapta y personaliza en base a:

- Condicionantes de la persona (tipo de escalada realizada, años escalando y nivel de graduación escalada a vista, al flash).
- Un conjunto de test/mediciones que se realizan durante el primer mes de entrenamiento que miden diferentes niveles de habilidades técnicas:
 - Técnica de pies, técnica de manos, técnica de percepción cinestésica, técnica de dinamismo, técnica de visualización y técnica de estrategia o táctica.

1.3. ENTRENAMIENTO DE CORE.

Trabajo general (en suelo), dirigido (en medios de agarre completo) y específico (en rocódromo/muro) de la musculatura central del cuerpo.

Este trabajo se adapta y personaliza en base un conjunto de test/mediciones que se realizan durante el primer mes de entrenamiento. Con estos test se evalúa:

- El nivel físico de esta musculatura, lo que permite saber que tipo de ejercicios pueden llegar a realizarse.
- El nivel de partida dentro de un conjunto de ejercicios y progresiones de ejercicios, para que se trabaje en la franja de intensidad adecuada.

1.4. ENTRENAMIENTO DE PREVENCIÓN DE LESIONES.

Este entrenamiento consiste en el trabajo ciertos aspectos que van a hacer que se disminuya considerablemente la probabilidad de sufrir lesiones

Este trabajo lo adapta cada persona en base a sus capacidades propias, al tiempo del que dispone para entrenar.

En este entrenamiento se trabajan los siguientes aspectos:

- El aprendizaje de la correcta colocación del cuerpo en la postura corporal de base y en las posturas y utilización de cada uno de los medios de entrenamiento a utilizar.
- Entrenamiento complementario enfocado a evitar descompensaciones corporales, en este se entrena: la movilidad articular, la estabilidad articular, las acciones antagónicas o de empuje. Y la musculatura erectora de la espalda





2. TEMPORALIZACIÓN:

2.1. DURACIÓN DE LA TEMPORADA:

Se recomienda entrenar un **mínimo de 3 meses útiles**. Se considera importante **parar de entrenar 1 o 2 meses entre temporadas** para disfrutar de los resultados, desconectar de la sala/rocódromo/muro y recuperar niveles altos de motivación.

2.2. FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO.

Depende en parte del nivel de rendimiento y de la disponibilidad de cada persona pero lo idóneo es:

a) **Días a la semana:**

- **3 días a la semana.**
 - 2 sesiones principales de rendimiento en rocódromo/muro.
 - 1 sesión complementarias de prevención de lesióne en el rocódromo/muro o en casa.
- **4 días a la semana**
 - 3 sesiones principales de rendimiento, una de ellas con parte de prevención de lesiones, en rocódromo/muro.

b) **Horas por sesión de entrenamiento:**

- Dependiendo de la disponibilidad y del nivel las sesiones de rendimiento pueden durar desde 1 hora y 30 minutos a 3 horas
- Las sesiones complementarias de prevención de lesiones pueden durar desde 35 a 50 minutos.

2.3. CALENDARIO.

Planificar teniendo en cuenta los momentos en los que se quiere parar de entrenar o llegar en un periodo de máximo rendimiento es importante.

- A principio de temporada se estima cuantos meses aproximadamente se quiere entrenar durante la temporada.
- Durante la temporada se debe comunicar al entrenador posibles viajes o eventos que surjan.



3. DOCUMENTACION Y SOPORTE DE ENTRENAMIENTO

Considero que para que un entrenamiento de a distancia pueda llevarse a cabo con calidad debe haber implicación de ambas partes.

El entrenador debe facilitar información suficiente para que se pueda realizar el entrenamiento con calidad, lo que hace que la persona que entrene tiene que implicarse en la asimilación y aplicación de esa información.

3.1. DOCUMENTACION DE BASE

Antes de empezar a entrenar se dispone de la siguiente información:

1. Manual de entrenamiento - Metodología, Rendimiento y Test/mediciones (PDF).
2. Manual de entrenamiento - prevención de lesiones (PDF).
3. Videos tutoriales de ejercicios de Entrenamiento (canal YouTube)
4. Documentos de test-mediciones de adecuación-personalización.

3.2. DOCUMENTACION MENSUAL.

Antes de comenzar cada mes de entrenamiento se recibe la siguiente documentación:

1. Documento: Descripción de ejercicios (Xº-Yº semanas) no incluidos en manuales (PDF).
2. 4 rutinas semanales personalizadas (PDF).
3. Documento de opiniones y sensaciones.

4. COMUNICACIÓN MENSUAL.

La comunicación se lleva a cabo vía email mail@jaimedelapuentecoach.com tanto para recibir documentos necesarios como para la resolución de posibles dudas.

Entrenador: Antes de empezar el mes enviar la documentación necesaria y resolver dudas.

Escalador/a: Enviar el documento de Sensaciones y Opiniones de ese mes y el posible video de técnica gestual (WeTransfer). Comunicar: posibles dudas, aspectos importantes en cuanto al calendario, molestias o lesiones sufridas que persisten tras 3 días o que son graves.

IMPORTANTE: Para poder seguir recibiendo los entrenamientos es necesario:

- **Recibir el cuestionario de sensaciones y opiniones relleno antes de finalizar el mes**, para saber si la persona va a seguir entrenando, poder trabajar con tiempo en sus entrenamientos y poder enviárselos con tiempo para poder resolver posibles dudas.
- **Haber pagado los entrenamientos** antes de que comience el nuevo mes.





5. ORGANIZACIÓN DE ENTRENAMIENTOS.

Puede que al principio resulte un poco complejo organizar los entrenamientos, pero tras el periodo de adaptación de las 2 o 3 primeras semanas suele resultar bastante más sencillo. Si en algún momento surge cualquier duda se puede preguntar vía e-mail al entrenador, es importante leer todo bien antes de preguntar.

5.1. ORGANIZACIÓN DEL DOCUMENTACION Y SOPORTE.

Recomiendo leer, comprender y organizar toda la información, si es necesario invertir unos días en esto, son unos días bien invertidos ya que es la de base para el resto de la temporada.

Para organizar toda la documentación recomiendo seguir los siguientes pasos en orden.

1. Hacer una primera lectura y visualizar

Leer documentos: manual metodología y rendimiento, manual de prevención de lesiones, descripción ejercicios Xº-Yº Semanas, rutinas semanales 4 semanas.

Visualizar Videos de prevención de lesiones del canal de You Tube. Aparecen en el manual de prevención de lesiones prevención de lesiones.

2. Recomendable imprimir y encuadernar:

- Manual de prevención de lesiones **(completo)**.
- Imprimir pero no encuadernar el capítulos 4 (Core) manual de metodología y rendimiento

3. Necesario imprimir o tener en el móvil:

- Descripción de Ejercicios Xº-Yº Semanas y rutinas semanales 4 semanas.
- Documento tests-mediciones adecuación-personalización.

5.2. ORGANIZACIÓN DEL PRIMER MES.

El primer mes es el más complejo de seguir, además de tener que asimilar la metodología de entrenamiento, se ha de aprender a realizar bastantes ejercicios y testear bastantes aspectos.

Recomiendo tener paciencia ya que con el tiempo resulta más fácil seguir el entrenamiento. Para llevarlo a cabo de manera adecuada recomiendo seguir los siguientes pasos:

- 1. Tener organizada toda la documentación** 1º lectura, organizar, imprimir la información y resolver posibles dudas.
- 2. Muy recomendable practicar delante de un espejo en casa y los ejercicios al del manual de prevención de lesiones.** Dar calidad a las posturas y dedicarle un tiempo a aprender los diferentes ejercicios de prevención, hará que luego se hagan bastante más fluidas las sesiones.



5.3. LECTURA DE LAS TABLAS DE ENTRENAMIENTO.

Un ejemplo de presentación de ejercicios en las rutinas de entrenamiento es el siguiente, aunque no aparecen todas las posibilidades la utilizamos como ejemplo:

CONTENIDO	SER.	REP.	MOV.	INT.	DES/REP.	DES/SER.	DES/FIN.	DUR.
(RLA) - SERIES EN SIERRA FACILES PRESAS BUENAS (LIGERA-MODERADA HINCHAZON ANTEBRAZOS).								
Series movimientos diagonales ascendentes y descendentes	4-5	2 min escalando	60%			2-3 min	3 min	20 min

- **CONTENIDO:** nombre del ejercicio a realizar (se indica en la fila de debajo de color gris oscuro).
- **SER.:** Serie (número de veces que se hace un conjunto de movimientos escalando).
- **BLO.:** Bloque (número de bloques que se hacen).
- **REP.:** Repeticiones (número de veces que se repite una serie o un bloque).
- **MOV.:** Movimientos (nº de veces que se mueven las manos en una serie o un bloque).
- **INT.:** Intensidad (% de dificultad o dureza que tiene la serie o bloque).
- **DES/REP.:** Descanso entre repeticiones.
- **DES/SER.:** Descanso entre series.
- **DES/BLO.:** Descanso entre bloques.
- **DES/FIN.:** Descanso al final del ejercicio/contenido.
- **DUR.:** Duración del ejercicio o contenido.

Además también pueden aparecer explicaciones de cómo organizar los contenidos escritos en texto.





JAIME DE LA PUENTE
COACH



MANUAL DE ENTRENAMIENTO (PREVENCIÓN DE LESIONES)



ÍNDICE

- Capítulo 1 – Introducción a la prevención de lesiones.....3
- Capítulo 2 – Colocación de cuerpo en medios de entrenamiento.....11
- Capítulo 3 – Calentamiento (movilizaciones articulares y movimientos escalando15
- Capítulo 4 –Movilidad (Estiramientos Dinámicos).....19
- Capítulo 5 – Estabilidad articular.....28
- Capítulo 6 – Acciones antagónicas o de empuje y erectores espinales35
- Capítulo 7 – Fuentes de aprendizaje.....41





Colocación de hombro-escapula en medios de entrenamiento.

https://www.youtube.com/watch?v=Y_k5cl2BDHY

Para posicionar bien la articulación escapulo humeral (el hombro y la escapula/omóplato) es importante entender sus tres movimientos. Las personas que escalamos tendemos a tener esta articulación mal colocada y si trabajamos con esta mala posición a la larga sufriremos lesiones. Los tres movimientos principales de esta articulación son:

- **Colocación de escapula arriba-abajo** (evitar posición 1º foto buscar la 2º)



- **Colocación de hombro arriba-abajo** (evitar posición 1º foto buscar la 2º)



- **Colocación de hombro-escapula delante-detrás** (buscar posición intermedia entre 1º y 2º foto)





Estos 3 movimientos se han de tener en cuenta para poder trabajar bien (**ver bien video para entender las diferencias entre colocarlas bien o mal**) en las siguientes posiciones:

- De pie brazos delante.



- En suelo.



- Colgándose.





LISTADO Y LINKS DE VIDEOS DE EJERCICIOS MOVILIZACIONES ARTICULARES.

1. Mov. hombro-escapula.

<https://www.youtube.com/watch?v=t1AmNnu6vus>



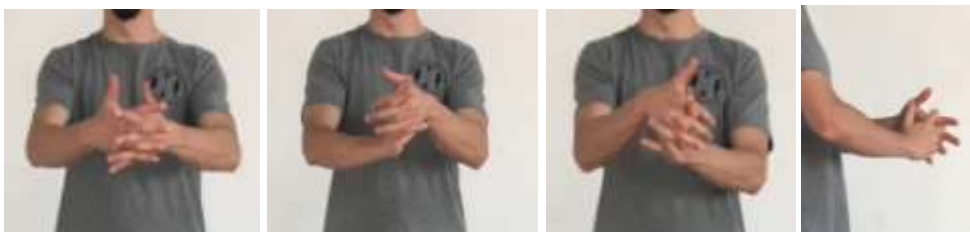
2. Mov. hombro-codo-mano.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nu7diqr9zTg>



3. Mov. muñeca-mano interna.

<https://www.youtube.com/watch?v=QQt1yAfeAdQ>





LISTADO Y LINKS DE VIDEOS DE EJERCICIOS ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS.

1. Est. Din. Columna (Flexo-extensión).

https://www.youtube.com/watch?v=bibrc9_S3hU



2. Est. Din. Columna (Rotación dorsal).

<https://www.youtube.com/watch?v=l4XzqwrIVDs>



3. Est. Din. Columna (Rotación total).

https://www.youtube.com/watch?v=3oxhkw_s4mM



4. Est. Din. Hombro (Rotación interna).

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIZWZZ5AWE>





LISTADO Y LINKS DE VIDEOS DE EJERCICIOS ESTABILIDAD ARTICULAR.

1. **Esta. Art. Codo- Dedos (Extensión de dedos).**

<https://youtu.be/C8zEZnBdo8E>



2. **Esta. Art. Codo (Rotación antipronación).**

<https://www.youtube.com/watch?v=u7Fd8MZwdDs>



3. **Esta. Art. Codo (Extensiones de lado a lado).**

<https://www.youtube.com/watch?v=C8zEZnBdo8E>



4. **Esta. Art. Hombro (Rotaciones externas verticales).**

<https://www.youtube.com/watch?v=clv2chfwsu>





LISTADO Y LINKS DE VIDEOS DE EJERCICIOS ACCIONES DE EMPUJE.

1. Flexiones con o sin rodillas (trabajar con rodillas sino se pueden hacer 10 flexiones sin ellas bien hechas).

<https://youtu.be/ay50GukOJaA>



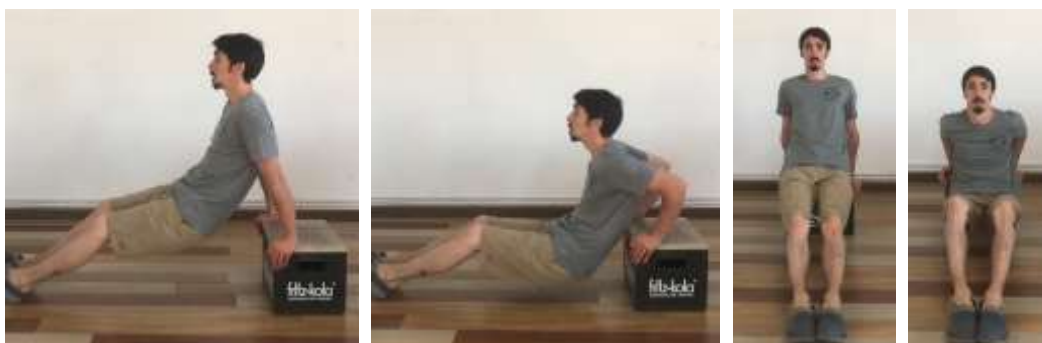
2. Sentadillas.

<https://youtu.be/CiRw3dXm27E>



3. Fondos de tríceps.

<https://youtu.be/B4sB6fua-KI>





JAIME DE LA PUENTE
COACH



AUTO MASAJE PREVENTIVO ESCALADA (RODILLO Y PELOTA).





1. AUTOMASAJE PREVENTIVA (MEDIDA DE AUTO RECUPERACION FISICAS)

Cuando se lleva tiempo escalando es normal que se tiendan a cargar ciertas estructuras corporales (músculos y tendones) cuando estiramos se ayuda a reducir los niveles de carga acumulados pero en muchas ocasiones los estiramientos pueden ser insuficientes por lo que llevar a cabo ciertas medidas ayudara a prevenir sobrecargas.

Metodología auto masaje:

- **Intensidad:** Se debe de tener en cuenta que no se es terapeuta, por lo que la sensación de molestia/tensión a buscar cuando se realice el auto masaje debe ser ligera ya que si se excede la presión puede ser contraproducente.
- **Método:** 2 series por zona masajeadas de unos 30 segundos masajeadas las zonas con mayor tensión así como las zonas periféricas.
- **Organización:** hacer los ejercicios seguidos alternando lados o ejercicios descansando mientras se hace el otro ejercicios

Medios de auto masaje: Aunque hay bastante variedad de medios en el mercado para trabajar el auto masaje lo más económico es utilizar rodillos y pelotas.

- **Rodillos auto masaje (Foam Roller):** Existen de diferentes durezas, más duros y más blandos. Lo ideal sería tener uno de cada y poder hacer una primera repetición con el blando y una segunda con el duro. También encontramos que hay algunos modelos que tiene relieve y otros que son planos. Al final cualquiera puede ser válido, siendo más importante como se utilicen.



- **Pelotas automasaje:** Existen diferentes durezas y relieves. La opción más fácil y económica es una pelota de tenis.





Ejercicios auto masaje: Existen multitud de ejercicios de auto masaje, casi tantos como zonas musculares del cuerpo. A continuación se detallan ejercicios de auto masaje de músculos/tendones que tienden a la sobrecarga en la escalada.

Para organizarlos y trabajarlos vamos a diferenciarlos en tres grandes zonas:

- 1- Auto masaje musculatura de agarre.
- 2- Auto masaje musculatura de tracción.
- 3- Auto masaje musculatura de piernas y espalda.

AUTO MASAJE MUSCULATURA DE AGARRE.

<https://youtu.be/OWn4BheZDk0>

- 1- Rodar con mano pelota sobre zona tendinosa extensora del antebrazo.



- 2- Rodar con mano pelota sobre zona tendinosa flexora del antebrazo.





3- Rodar con mano o contra pared pelota sobre zona tenidosa tríceps.



4- Rodar rodillo sobre zona flexora antebrazo.





AUTO MASAJE MUSCULATURA DE TRACCION (ZONA DELANTERA Y LATERAL)

<https://youtu.be/xyk-pU3LV2Q>

5- Rodar con mano o contra pared pelota sobre pectoral menor.



6- Rodar con mano o contra pared pelota sobre hombro delantero.



7- Rodar con mano o contra pared pelota sobre hombro lateral.





AUTO MASAJE MUSCULATURA ESPALDA Y PIERNAS

1- Espalda: Rodar sobre zona dorsal alta.

<https://youtu.be/X8owqCv3h2A>



2- Espalda: Rodar sobre zona dorsal media.

<https://youtu.be/feGLGNAssVs>





3- Espalda: Rodar sobre zona lumbar lateral.

<https://youtu.be/7A2CV1E8HNw>



4- Espalda: Rodar sobre zona lumbar media.

<https://youtu.be/8nMPAh2IKVU>

