

EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO EN LAS MONTAÑAS MAS ALTAS DEL MUNDO

"ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO FISICO"

Tomás Grifferos Cáceres
Gerente Expediciones
Vertical s.a

..... Un día de octubre del año 91 (8 meses después del comienzo)

❖ *10 min. trote suave*

❖ *15 min. flexibilidad general*

❖ *Trabajo circuito: 3 min. por ejercicio al 90 % x 3 series (recup. x serie 3 min.)*

1. Abdominales tijera
2. Rebotes 1/2 sentadilla
3. Extensiones de brazos
4. Rebotes rodillas al pecho
5. Abdominales ovillo
6. Flexiones de brazos barra

❖ *Trabajo intervalos (90 % de intensidad) (recup. 120 lat x min. entre repeticiones)*

1. 6 x 200 mts.
2. 2 x 400 mts.
3. 4 x 300 mts.
4. 2 x 500 mts.
5. 2 x 1.000 mts. (6.200 mts)

❖ *15 min. recuperación y soltura*



Expedición Everest 92

..... La pregunta inicial

¿ Cual es el objetivo de la expedición ?

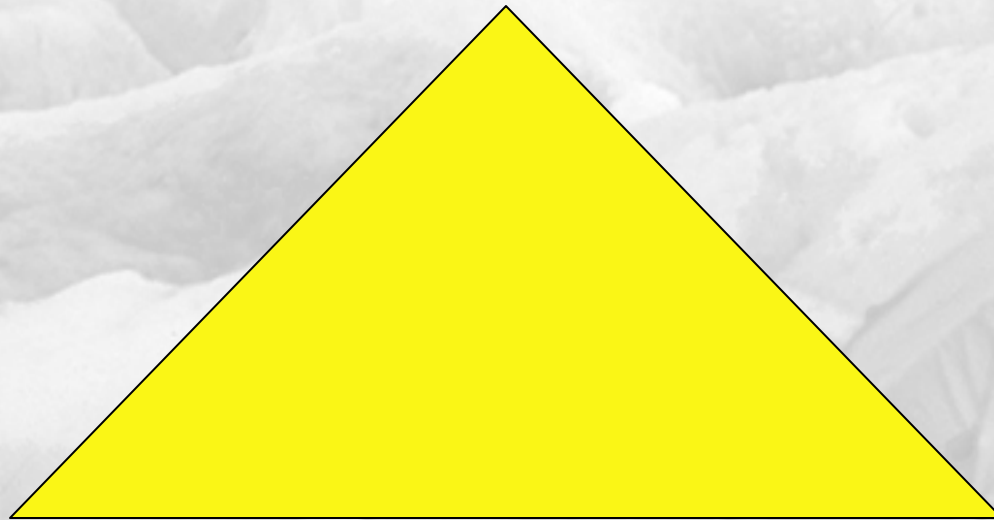
Objetivo de la Expedición

"Ascender la Montaña más alta del mundo, por la ruta más difícil y regresar sanos y salvos"

Objetivo de la expedición: "Ascender la montaña más alta del mundo, por la ruta más difícil y regresar todos vivos"

CRITERIO DE SELECCION DE LOS ESCALADORES

DIMENSION TECNICA



DIMENSION SOCIAL

DIMENSION PERSONAL

El objetivo de la PF



“Atacar la cumbre con éxito y regresar al campamento 3 en el menor tiempo”

Que variables determinaron el objetivo de la PF

- Disposición de los expedicionarios (compromiso)
- Tipo y características de la actividad motriz involucrada
- Experiencia técnica en cerros de los escaladores
- Lo desconocido y Lo difícil de este desafío
- Los riesgos de la ruta: la escalada - avalanchas - grietas - la nieve honda
- Evaluación física de los escaladores

Aspectos de la preparación física que se trabajarían

Luego de determinar el objetivo, y leer la poca documentación existente

1. Potencia aeróbica	25 %
2. Potencia anaeróbica (láctica)	20 %
3. Fuerza resistencia	20 %
4. Flexibilidad	5 %
5. Otros	5 %
6. ¿ ?	25 %

Métodos Específicos de Entrenamiento

Potencia aeróbica

1. Carrera continua rápida de 30 - 40 min.
2. Entrenamiento intervalos en distancias de 200 - 1.000 mts.
3. Ascensos medios en terrenos accidentados

Potencia anaeróbica láctica

1. Entrenamiento en circuito a intensidades superiores al 85 %
2. Entrenamiento intervalos en distancias de 200 - 400 mts.
3. Ascensos cortos a gran intensidad

Fuerza resistencia

1. Sobre cargas (pesas)
2. Ascensos medios en terrenos accidentados

Flexibilidad

1. Ejercicios de flexibilidad asistida

Rutinas asociadas al entrenamiento

1. 5 sesiones de entrenamiento en plano a la semana (20:00 a 23:00 hrs.)
2. 1 reunión de evaluación y coordinación a la semana
3. 1 ascensión corta de entrenamiento a la semana, de 1 o 2 días
4. 1 ascensión media de entrenamiento (3 días), todos los meses
5. 1 ascensión larga de entrenamiento (más de 3 días), 5 en total

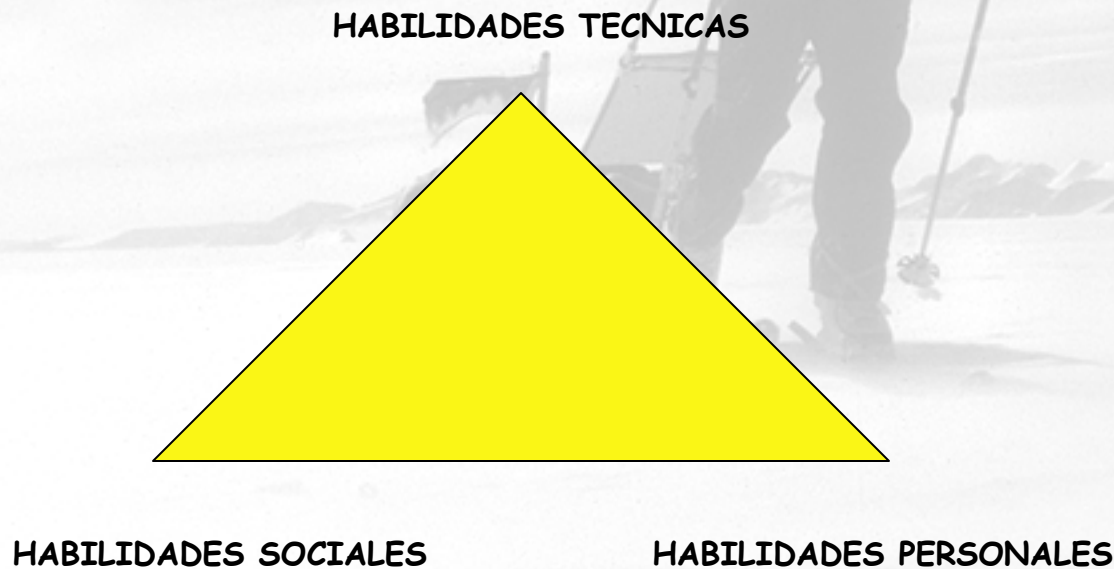
2.000 hrs. de entrenamiento en un año

Aspectos Fundamentales del Entrenamiento Físico

- ❖ Definir claramente y de manera precisa el objetivo del entrenamiento
- ❖ Conocer las demandas del tipo de actividad motriz que caracteriza la escalada
- ❖ Tener claro que "El entrenamiento físico forma parte de un todo"
- ❖ Conocer a los escaladores. Principio de individualidad y luego,
- ❖ Contextualizar el entrenamiento consolidando el equipo
- ❖ Planificar rigurosamente, pero ser flexible en su aplicación
- ❖ Evaluar periódicamente
- ❖ **Motivar el Logro (el objetivo, la tarea)**

Teoría de las “Metas de Logro”

Se basa en la idea fundamental de que “las personas actúan de forma racional y dirigidos por nuestros propios objetivos”, objetivos que están determinados por aspectos disposicionales, sociales y de rendimiento.



Entonces, en cada expedición, la orientación a la tarea (objetivo) permitió potenciar los **patrones motivacionales adaptativos** de los escaladores:

1. Elección del objetivo con un grado de dificultad real (desafiante)
2. Mayor control de la ejecución motriz (eficiencia y eficacia motriz)
3. Mayor persistencia ante las dificultades (voluntad)
4. Poco miedo al fracaso

..... *La pregunta final*

¿ por qué lo hicieron ?

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor TIFF (sin comprimir).

Porque Quisieron

