

Propuesta del entrenamiento vibratorio en escaladores de la categoría juvenil de Pichincha

Autores:

- 1) Paula Monserrat Viteri Carranco*. Email: pmviteri2@espe.edu.ec
- 2) Jairo René Pérez Villafuerte*. Email: jrperez6@espe.edu.ec

Director:

- 3) Patricio Ramiro Sotomayor Mosquera*. Email: prsotomayor@espe.edu.ec

Fecha de publicación del Artículo Académico: 22-10-2020

Dirección web:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2535/1310>

RESUMEN

Introducción: La escalada deportiva es un deporte en el cual se evidencian capacidades condicionales como la fuerza-resistencia, gracias a la secuencia de movimientos acíclicos cuyas dificultades varían en un tiempo determinado, siendo necesario el uso de varios grupos de músculos ya sean de sostén o ejecutores. La aplicación de las vibraciones en los entrenamientos ha tomado fuerza en los últimos años, consecuencia de varios estudios de su aplicación para el desarrollo de fuerza, potencia en el salto, así como en la rehabilitación de personas lesionadas o adultos mayores como terapia de oposición a los efectos del envejecimiento. **Objetivo:** Proponer un entrenamiento a base de vibraciones mediante una plataforma luego de realizar una revisión sistemática. **Método:** el presente estudio es de tipo descriptivo-explicativo, informando acerca del entrenamiento a base de vibraciones y cómo estas influyen en los deportistas. Se emplea para la búsqueda sistemática el Google académico, consultando las fuentes de investigación acerca del entrenamiento de fuerza-resistencia y entrenamiento vibratorio. **Resultados:** Propuesta de entrenamiento vibratorio en la maquina Powerfit, detallando los ejercicios que pueden aplicar previo a los entrenamientos de suspensión y escalada. Se planteó un protocolo a seguir para que pueda tener una transferencia positiva las vibraciones a los ejercicios específicos que se realizan para la capacidad de fuerza-resistencia en los escaladores de la categoría juvenil de Pichincha. **Conclusiones:** El estímulo vibratorio acorta los tiempos que tomaría potenciar una capacidad mientras que protege las articulaciones de un desgaste prematuro por la carga de trabajo.

Palabras clave:

- ESCALADA DEPORTIVA
- ENTRENAMIENTO VIBRATORIO
- ESCALADA

Propuesta del entrenamiento vibratorio en escaladores de la categoría juvenil de Pichincha

ABSTRACT:

Introduction: Sport climbing is a sport in which conditional capacities such as strength-resistance are evidenced, thanks to acyclic movements sequence whose difficulties vary in a given time, being necessary the use of muscles several groups, whether they are support or executors. The training vibrations application has gained strength in recent years, a consequence of several studies of its strength development application, jumping power, as well as in the injured people rehabilitation or older adults as opposition therapy to the aging effects. **Objective:** Propose a vibration-based training using a platform after conducting a systematic review. **Method:** the present study is descriptive-explanatory, informing about the training based on vibrations and how these influence athletes. The academic Google is used for the systematic search, consulting the research sources about strength-resistance training and vibration training. **Results:** Proposal for vibratory training on the Powerfit machine, detailing the exercises that can be applied prior to suspension and climbing training. A protocol was proposed to follow so that the vibrations can have a positive transfer to specific exercises that are performed for strength-resistance capacity in the climbers of the Pichincha youth category. **Conclusions:** The vibratory stimulus shortens the times it would take to enhance a capacity while protecting the joints from premature wear due to the workload.

Keywords:

- **SPORT CLIMBING**
- **VIBRATION TRAINING**
- **CLIMBING**