



“ESCALADA PÚBLICA”



Estudiante: Currumil Evelyn

Contenido

PROYECTO ESCALADA	2
Introducción	2
Justificación	2
Propósitos de la investigación	3
Hipótesis	5
Objetivos escalada.....	5
Metodología	5
Definición de escalada	6
Propuesta	7
Planta Arquitectónica	8
Bibliografía	Error! Bookmark not defined.

PROYECTO ESCALADA

Título: Escalada Pública – *“La escalada Pública en el valle tiene la posibilidad de conectarse con la naturaleza”*

Introducción

El presente documento desarrollará un proyecto dirigido de forma general a la ciudad de Neuquén capital y elegido por la estudiante becada Currumil Evelyn quien transita la carrera de Guía Universitario de Turismo en la Universidad Nacional del Comahue.

El proyecto tiene como base desde el Programa de Becas para Estudios Superiores requisitos conforme a lo establecido a la Resolución N° 050/2006 Reglamento General de Becas para Estudios Superiores el cual plantea en su artículo 18 “Como única contraprestación se requerirá al becario la presentación de un trabajo con bases teóricas, de interés para la comunidad, en el ámbito de estudio de su carrera. Para ello tendrá un plazo de un año a partir del momento de otorgamiento de su beca.”

Este trabajo de investigación tiene como propuesta un centro de escalada pública tanto para locales como para turistas, relacionándose con el Turismo y el Deporte. Tomando como zona de estudio la ciudad de Neuquén, es una propuesta sostenible para la municipalidad de Neuquén con el fin de brindar un espacio libre para aquellas personas que quieran practicar el deporte ya sea de la ciudad y para turistas que quieran realizarlo.

Justificación

Con el fin de brindar un espacio libre para las personas que no pueden acceder a un pago por mes en un club, en especial para los turistas que deseen realizar la actividad un día sin tener que abonar el mes. Quienes pueden pagar el mes de actividad puede hacerlo si es residente de la ciudad de Neuquén y con un límite de personas en los horarios habilitado, respetando los protocolos de higiene con respecto al Covid-19. El fin es que éste proyecto cumpla con la necesidad económica de la gente y ambiental de la ciudad.

Propósitos de la investigación

El centro de escalada tiene como propósito enseñar y conocer los propios límites y nos hace sentir experiencias y sensaciones únicas como la verticalidad, el vacío, la altura. Existe una comunicación con la naturaleza ya que después de las prácticas en las palestras las personas luego lo llevan a cabo al aire libre en rocas gigantes, como también existe la comunicación con el compañero que debe estar atento en todo momento. También enseña a las personas los beneficios físicos en cuanto a habilidades y destrezas.

Leyes

Se utilizará como base la carta “Orgánica Municipal de la Ciudad de Neuquén”

Artículo 11° El trabajo es un derecho y un deber social. La actividad económica estará al servicio del hombre y de la comunidad.

DERECHO A LA INFORMACIÓN

Artículo 12° La Municipalidad garantizará a la comunidad acceso a la información relacionada con la gestión de gobierno, que será completa y oportuna. La Municipalidad promoverá el desarrollo de actividades que generen fuentes de trabajo que impliquen crecimiento económico y social. Se impedirá la radicación de todas aquellas actividades que sean lesivas al bienestar general.

RECREACIÓN, DEPORTE Y TURISMO SOCIAL

Artículo 29° La Municipalidad posibilitará el acceso de toda la comunidad a las actividades físicas y recreativas en sus múltiples formas: deportivas, culturales, turísticas y de carácter social.

Se rescatará y protegerá el patrimonio histórico y cultural, articulando acciones con universidades y organismos públicos y privados, adoptando, además, medidas tendientes a difundir su conocimiento y procurar su preservación por parte de la población.

PATRIMONIO NATURAL

Artículo 33° Será patrimonio natural de interés municipal el ámbito natural característico del ejido, los yacimientos paleontológicos y arqueológicos que pudieran identificarse, a los fines de su preservación y revalorización.

Artículo 34° Declárase patrimonio cultural de interés municipal, los documentos, monumentos, lugares o conjuntos arquitectónicos y sus entornos paisajísticos de propiedad pública o privada, que se consideren de interés cultural. Una ordenanza reglamentará la aplicación de este artículo.

EDUCACIÓN

Artículo 35° La educación es un derecho esencial y un bien social que hace a la dignidad humana. La Municipalidad promoverá la actividad educativa.

TURISMO

Artículo 36° La Municipalidad fomentará la actividad turística tendiendo a motivar la permanencia y desplazamiento del turista en la ciudad, sin perjuicio de acordar con otras jurisdicciones circuitos regionales. Para ello pondrá en valor y protegerá los recursos turísticos, lugares históricos y áreas recreacionales, creando y promocionando circuitos debidamente señalizados. Ejercerá los controles de calidad necesarios que garanticen un nivel adecuado de servicios al turismo. En materia de educación no formal desarrollará acciones por sí y en forma concurrente con el Estado provincial y otras organizaciones. El Concejo Deliberante dictará las ordenanzas que regulen la habilitación y el control de los establecimientos de educación no formal, coordinando esa actividad, cuando sea necesario, con las respectivas autoridades educativas. En forma concurrente con el Estado provincial, procurará proveer de servicios educativos y asistenciales, atendidos por personal especializado, a niños desde los cuarenta y cinco (45) días hasta los cuatro (4) años inclusive.

Hipótesis

Objetivos escalada

La formación de los objetivos permite establecer los logros que se esperan alcanzar, las funciones que se deben tener en cuenta a la hora de llevar a cabo un objetivo que oriente un trabajo o proyecto hacia la comunidad son:

- Objetivo general:
 - Adquirir y desarrollar los conocimientos básicos y las herramientas necesarias para dirigir con efectividad un entrenamiento personalizado en escalada deportiva.
 - Conocer nueva gente.
 - Aprender a escalar de una manera lúdica y divertida.
 - Desarrollar la motricidad, la flexibilidad y la fuerza.
- Objetivo específico:
 - Revisar y replantearse los conceptos aprendidos previamente y analizar la experiencia propia con sentido crítico y voluntad de mejora.
 - Identificar y analizar los factores de rendimiento en escalada deportiva.
 - Conocer y aplicar de manera individualizada y efectiva, los principios de entrenamiento, los ejercicios, la metodología y los conceptos básicos de planificación.
 - Conocer la relación entre las variables de la carga de entrenamiento (Nº movimientos, tipo de ejercicio, intensidad, series, repeticiones, pausas, etc.) y sus efectos.
 - Definir, tomar conciencia, y practicar las habilidades determinantes de la mejora deportiva y del entrenamiento eficaz en función de unos objetivos concretos.
 - Establecer herramientas de control del entrenamiento y de prevención de lesiones y sobreentrenamiento.
 - Vincular los conocimientos teóricos provenientes de la investigación a los aspectos prácticos del entrenamiento personal en escalada deportiva.

Metodología

No existe en día de hoy una metodología objetiva para el análisis de la carga de entrenamiento en escalada, algo que supone un severo lastre (*pedra de mala calidad o conjunto de lajas resquebrajadas que quedan en la superficie de una cantera*), para el entrenamiento científico. Los principales métodos se derivan de la metodología de repetición máxima utilizada ampliamente en los gimnasios, basados en el conteo de movimientos y el porcentaje subjetivo de intensidad.

Dado que la dificultad en la escalada es relativamente subjetiva, resulta complejo dividir a los escaladores en distintos grupos de nivel durante los estudios.

Definición de escalada

La escalada siempre ha sido uno de los deportes considerados de alto riesgo para aquellos que lo desconocen, pero en realidad se trata de uno de los más seguros si se toman las medidas necesarias. Por otro lado, esta actividad presenta diferentes tipos de escalada, aptos en su mayoría para todos los públicos, aunque hay personas fuera del entorno del montañismo que pueden confundir algunos términos.

- **Escalada Clásica:** una de las subidas más prácticas por los deportistas y respetuosa con el medio ambiente es la escalada clásica o tradicional. En ella, las vías que hay preparadas son anclajes colocados de forma estratégica para asegurar el paso del escalador. Además, los materiales que se suelen utilizar en este tipo de escalada son variados, destacando empotradores, clavos o fisureros, entre otros. La principal característica es que este material se podrá recuperar, ya que no son fijos. Para esta práctica los niveles de dificultad son expresados según la graduación francesa, partiendo de este modo desde el sexto grado que está compuesto por números y las letras a, b y c. Por ejemplo, una escalada 6a sería más sencilla que una 6b.
- **Escalada Artificial:** La escalada artificial fue el primer tipo de ascensión empleado para paredes que carecían de presas, convirtiéndose en una variante de la escalada clásica. La principal característica es que el escalador puede utilizar distintos materiales para ir progresando en el ejercicio, como, por ejemplo, ganchos, escaleras, uñas o estribos. Antes de comenzar esta subida será imprescindible analizar la vía a realizar para que el deportista lleve consigo todo el equipamiento necesario. En este caso la graduación de dificultad se establece a A0 a A6, siendo la primera más sencilla y la última más compleja. Aquellas personas que practican la escalada artificial se podrán encontrar con paredes completamente limpias, reuniones que no soportan una caída o varios emplazamientos donde los seguros no aguanten el peso del escalador.
- **Escalada Alpina:** es una de las modalidades que más riesgo implica en la alta montaña. Este tipo de ascensión exige, a su vez, unas habilidades muy específicas y equipamiento determinados, ya que suelen mezclar varios tipos de disciplinas como la tradicional, artificial y sobre hielo.
- **Escalada Libre:** es una modalidad que implica que el escalador solo emplee su cuerpo para ir progresando por la pared. En este tipo de práctica destaca mucho el calzado utilizado que puede ser el de magnesio. Asimismo, otra

singularidad es que no se utiliza ningún otro medio. Dicha subida supone un alto riesgo para los deportistas, por ellos los únicos que suelen practicar esta modalidad son los profesionales de alto nivel.

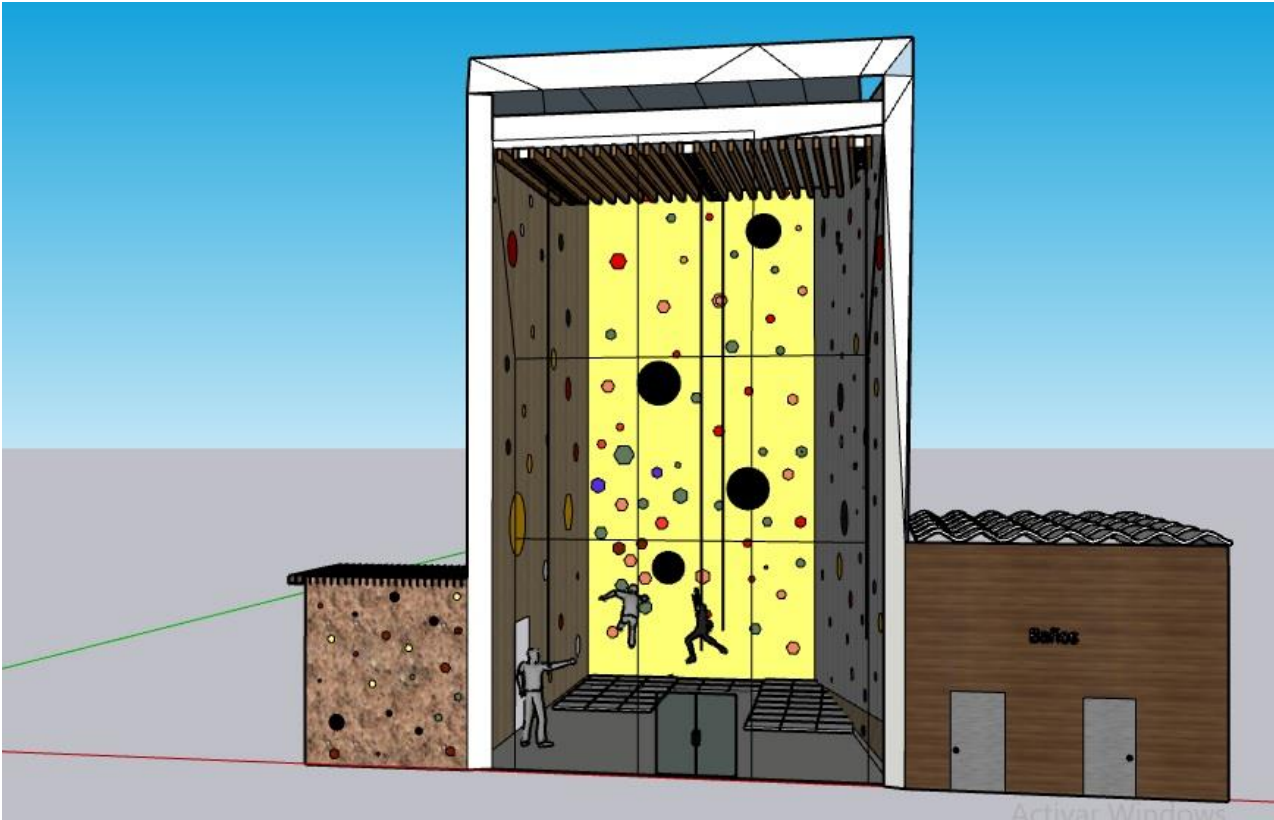
- **Escalada en Velocidad:** este tipo de escalada más espectacular y promovida en competición es la modalidad en velocidad, cuya principal característica es el tiempo, ya que ganará el deportista que consiga llegar a la cima lo antes posible,
- **Escalada en Bloque:** o boulder es una de las técnicas más utilizadas por los escaladores debido a su cercanía con la ciudad, aunque estos tipos de pared también se pueden encontrar en cuevas. Dicha modalidad queda exenta de materiales de seguridad, ya que se practica a una altura baja, el único equipamiento utilizado es un calzado específico o de magnesio y unas colchonetas para amortiguar el impacto en caso de caída. Por otro lado, la versatilidad de estos espacios y el carácter social de la actividad ha hecho que proliferen una gran cantidad de aficionados a esta disciplina en los últimos años.

Propuesta

La propuesta de este proyecto es llevar a cabo un centro de escalada libre tanto para residentes de la ciudad quienes no puedan pagar un club deportivo mensual a alto costo y pueda ser económico para aquellos quienes deseen aprender y practicar el deporte de escalada. Como también para turistas quienes deseen realizar la actividad ya sea por un día a un costo accesible, brindando la actividad turística en la ciudad de Neuquén. El objetivo es que al desarrollar bien la actividad quienes lo practiquen puedan realizar escalada en roca con salidas recreativas al aire libre. La idea es realizarlo en el paseo de la costa donde mucha gente y turistas concurren allí, y por el diseño de su estructura, que tenga vista hacia la confluencia, una vista natural. La edificación incluye muros móviles para que los más pequeños puedan realizar la actividad. El lugar incluiría los elementos de protección personal, colchonetas para amortiguar el golpe, baños y una oficina para los profesores.

A continuación se mostraran los planos del proyecto.

Planta Arquitectónica



Bibliografía

- https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2019/02/Metodolog%C3%ADa-del-entrenamiento-en-escalada-deportiva-evidencias-cient%C3%ADficas_breve.pdf
- “Solo Roca” Manual de escalada- Asociación de escalada Deportiva.
- https://www.espacioaccion.es/es/evalopez_3
- <https://medac.es/blogs/deporte/principales-tipos-de-escalada>
- Carta Orgánica Municipal de la ciudad de Neuquén – Concejo Deliberante- Neuquén Capital.
- Imagen de portada – contribución de escaladores de la Localidad de Aluminé, Neuquén, Currumil Macarena.
- SketchUp - editor en 3D