

## INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE



Apreciado escalador/a:

El campo de investigación en las ciencias aplicadas al deporte es muy amplio, no así el referido a los trabajos relacionados con la **escalada**; el presente estudio se enmarca en este área y evalúa el grado de desarrollo de los factores físicos de rendimiento a nivel local en esta actividad. Esta aportación podría resultar importante para futuros estudios que pretendan concretar metodologías más efectivas para el entrenamiento en escalada. Por favor, lea detenidamente este documento para determinar si el estudio despierta su interés, pues **nos gustaría contar con su participación**, y anote cualquier duda que pueda surgirle para transmitirla al investigador responsable: Pedro Bergua (620415906; email: p\_bergua@hotmail.com)

**Objetivo del estudio:** Validar un aparato (el suspensómetro) y el protocolo en él realizado como ergómetro para escalada observando las relaciones entre el rendimiento y varios parámetros físicos a nivel local como la fuerza máxima de agarre y la expresión de la resistencia a la misma, tanto mantenida como intermitente.

**En qué consiste la participación:** Se valoran los parámetros anteriores mediante test de suspensiones de dedos en regleta, con un tamaño o profundidad ajustada al nivel individual y en rangos de intensidad variable según las marcas obtenidas en el transcurso de las pruebas. Se llevan a cabo en 2 días no consecutivos en la misma semana, con 48 o 72 horas entre las pruebas (ej: martes-jueves, o martes-viernes...) y con al menos 24 h de descanso completo de escalada antes de cada prueba. Un tercer día será **voluntario**, en el margen de 1 semana, para obtener mediciones de fiabilidad de algunas de las pruebas realizadas (sólo con participantes interesados).

**Requisitos para participar:** Llevar 3 años practicando escalada deportiva en roca de forma habitual (1-2 días por semana de media); estar escalando, al menos en los últimos 2 meses previos a las pruebas, vías de deportiva en roca del nivel más alto que le permita su estado físico actual; estar entrenando para escalar, al menos en los últimos 2 meses previos a las pruebas, aunque no sea de forma planificada; no estar cursando ninguna enfermedad; no presentar molestias en manos o dedos; no haber padecido alguna lesión en dicha zona en los últimos 6 meses.

**Beneficios/riesgos:** El principal beneficio es recibir una **valoración objetiva del estado físico** en relación con los factores de rendimiento, algo muy útil para planificar los entrenamientos. Las pruebas son test máximos (al fallo), lo que supone un esfuerzo que conlleva cierto displacer momentáneo, si bien comporta un riesgo mínimo para la salud del participante, dado que los criterios de inclusión, el protocolo seguido y los medios e intensidades utilizadas suponen medidas preventivas para evitar sobrecargas y/o posibles lesiones en el área local, no estando libre de ellas por completo, dada la naturaleza de las pruebas.

**Voluntariedad y Confidencialidad:** Su participación en el estudio es enteramente voluntaria e incluso si decide participar, puede abandonarlo en cualquier momento sin dar explicaciones y sin que por ello se vea afectado de modo alguno. Toda la información obtenida en las pruebas se guardará y analizará mediante un sistema informático, manteniendo estricta confidencialidad de acuerdo a la legislación nacional vigente de protección de datos (Ley Orgánica 15/1999 y Real Decreto 561/93). Los resultados del estudio siempre se presentarán de forma global y nunca, bajo ningún concepto, de forma individualizada. El procesamiento de los datos será totalmente anónimo.

**Revisión Ética y Financiación:** Un Comité Ético Independiente ha revisado los objetivos y características del estudio y ha dado su aprobación favorable. Este estudio está financiado al 100% por el investigador responsable.

Afirmo que he leído, se me ha informado y estoy completamente de acuerdo **con las condiciones de participación** en el presente estudio, **dando mi consentimiento** para formar parte de la muestra en el mismo y eximiendo de toda responsabilidad tanto al investigador responsable como a la institución que representa (Universidad de Zaragoza) por el posible daño que pudiese sufrir en el transcurso de las pruebas del estudio, proponiendo las siguientes fechas para realizarlo, siempre de acuerdo con el investigador y el responsable del lugar donde se desarrollen las pruebas:

**Rellenar debajo y enviar al e-mail del investigador responsable para concretar con él fechas y hora; se firmará el día de las pruebas.**

Test día 1 ( / /201 ), hora: Nombre y apellidos:

Test día 2 ( / /201 ), hora: Teléfono y e-mail de contacto:

Test día 3 ( / /201 ), hora: Firma:



Estimado participante:

A continuación se exponen una serie de sugerencias para que el día de las pruebas se desarrolle todo el procedimiento sin contratiempos y en las mejores condiciones posibles.

Por favor, lea con atención y pregunte cualquier duda que pueda surgirle al investigador responsable; su mejor implicación representa un beneficio tanto para usted (por la validez de los datos obtenidos, que reflejarán mejor su estado de forma física actual en relación con los aspectos evaluados) como para el estudio.

Son recomendaciones de importante cumplimiento:

- A. Descansar de cualquier actividad relacionada con la escalada las 48 horas antes a la realización de la primera prueba (ej: si la prueba se hace un martes, el domingo se podría escalar pero no el lunes).
- B. Descansar de cualquier actividad relacionada con la escalada las 48 horas antes a la realización de la segunda prueba (ej: si la primera prueba se hace un martes, el mismo día tras la prueba se podría escalar algo más – si aún se tienen fuerzas... – sin hacer un volumen elevado, pero el miércoles no se podría hacer nada relacionado con la escalada para llevar a cabo la segunda prueba el jueves).
- C. Si se está interesado en realizar las pruebas del tercer día, informar al investigador con antelación y seguir el mismo criterio que en A.
- D. En el desarrollo de las pruebas está prohibido hablar o animar al escalador que se encuentre realizando las mismas, salvo en los períodos de recuperación.
- E. Traer arnés de escalada propio, magnesiera con magnesio y un reloj con cronómetro.
- F. No comer nada 3 horas antes de las pruebas, no beber líquidos desde 2 horas antes a las mismas.
- G. Proceder a la evacuación de líquidos antes del comienzo de las pruebas, cualquiera de los días.
- H. Realizar todas las pruebas que sean al fallo (la mayoría) al límite de las posibilidades, siempre según las indicaciones del investigador responsable.

Igualmente, se sugiere:

- I. Realizar un volumen medio-bajo de actividad relacionada con la escalada 72 horas antes de la realización de la prueba (ejemplo: si la prueba se hace el martes, el domingo se puede escalar pero sin realizar un volumen excesivo para lo que se esté acostumbrado, que no quiere decir a menor intensidad; el sábado y días anteriores sin restricciones, como se comenta en K).
- J. Vestir ropa cómoda (deportiva) el día de las pruebas y traer ropa de abrigo para no enfriarse en los períodos de recuperación.
- K. No alterar los hábitos normales de vida (comida, descanso, etc...), ni de escalada, ni de entrenamiento, con anterioridad al desarrollo de las pruebas, a excepción de los necesarios para el mejor cumplimiento posible de las recomendaciones anteriores.