

ÍNDICE

PRÓLOGO por Joaquín García-Bouza <i>Quincho</i>	9	2. ¿CÓMO EMPEZAR?	41
PRESENTACIÓN DEL AUTOR	13	TUS PRIMEROS DÍAS	41
TÉRMINOLOGÍA, GRADUACIÓN Y NIVELES	17	EL EQUIPO	48
TÉRMINOS UTILIZADOS EN ROCÓDROMO	17	NORMATIVA LEGAL DEL MATERIAL	48
ESCALADA EN ROCÓDROMO: GRADUACIÓN DE LA DIFICULTAD	22	CALZADO	50
ESTABLECIMIENTO DE NIVELES	23	CARBONATO DE MAGNESIO	50
1. EL ROCÓDROMO	25	CUERDA	51
DEFINICIÓN	25	ARNÉS	53
ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	25	CABO DE ANCLAJE	54
HISTORIA	28	DISPOSITIVO DE ASEGURAMIENTO	54
ESCALADA DEPORTIVA	29	MOSQUETONES DE SEGURIDAD	55
ESCALADA URBANA	30	CINTAS EXPRÉS	56
TIPOS: ¿QUÉ PODEMOS BUSCAR Y ESPERAR? ..	35	CASCO	57
EN GIMNASIOS O POLIDEPORTIVOS		OTROS ACCESORIOS	57
YA CONSTRUIDOS	35	VIDA EN UN ROCÓDROMO	58
AL AIRE LIBRE, EN PARQUES PÚBLICOS	36	INICIARTE O PERFECCIONARTE COMO	
SALAS O CENTROS DE ESCALADA	36	ESCALADOR	59
MÓVILES	39	3. MOVIMIENTO SOBRE EL MURO	61
		BIOMECÁNICA: CONCEPTOS BÁSICOS	61
		BIOMECÁNICA DE LA ESCALADA	62
		TÉCNICA GESTUAL: FUNDAMENTOS	63

ÍNDICE

POSICIÓN BÁSICA	64	PRESIÓN PUNTERA-LATERAL	92
TÉCNICA APOYOS DE PIE	65	DINÁMICOS Y LANZAMIENTOS	92
POSICIÓN DE REPOSO	67	COMBINACIÓN PALMEO+PIE-MANO	95
TRAVESÍA	68	COMBINACIÓN PALMEO+TALÓN	96
ASCENSO	68	PALMEO A DOS MANOS	97
DESCENSO	70	A CAMPUS	98
CADERA-RODILLA	71	BAVARESA	99
TÉCNICA DE OPOSICIÓN	73	SIEMPRE PORTEAR	102
MANOS Y DEDOS: TIPOS DE AGARRE	74	TÉCNICA DE PORTEO	104
VISUALIZACIÓN Y OTRAS DESTREZAS			
NO FÍSICAS	80	5. ESCALADA CON CUERDA	107
ESTRATEGIA Y TÁCTICA	80	CONCEPTOS FÍSICOS	107
IMAGÍNATE ESCALANDO: VISUALIZAR	81	FUERZA DE CHOQUE	107
		FACTOR DE CAÍDA	108
4. BLOQUE: SIN CUERDA	85	EFECTO POLEA	108
HISTORIA	85	EN POLEA	110
TÉCNICAS ESPECÍFICAS	87	DE PRIMERO	112
BLOQUEO LATERAL Y BICICLETA		LA PERSONA QUE ASEGURA	112
EN DESPLOME	87	LA PERSONA QUE ESCALA	116
LA BANDERA	89	APRENDE A CAER	118
TALONAR	89	EL AUTOASEGURADOR	119
GANCHEO DE PUNTERA	91		

6. MEJORA TU RENDIMIENTO EN EL ROCÓDROMO	121	8. ROCÓDROMO: ERRORES A EVITAR	153
CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTO TÉCNICO .	122	ERRORES EN EL ENCORDAMIENTO	155
CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTO FÍSICO ...	126	CAÍDAS DE 1º CON ERRORES DE ASEGURAMIENTO: MEJOR DINÁMICO	156
TIPOS DE EJERCICIOS	128	EL MÁS COMÚN DE LOS ERRORES CON LA CUERDA	160
CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTO MENTAL ..	134	MANIOBRA DE DESCUELQUE DEMASIADO RÁPIDA	160
7. 50 EJERCICIOS DIDÁCTICOS	139	EL ARNÉS SE LE BAJA A LOS PIES CUANDO IBA A SER DESCOLGADO	161
AL PRINCIPIO, PARA NO PERDERSE EN EL MURO: CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN	139	ESCALADA DESPLOMADA EN POLEA Y DESCUELQUES: PRECAUCIONES	162
CGC Y/O ANTICIPACIÓN DE PIES	140	ERRORES CON EL AUTOASEGURADOR	162
PRECISIÓN EN EL APOYO DE PIES	143	SIN LA CUERDA: ERRORES EN EL BLOQUE	164
EJERCICIOS DE ANTI TÉCNICA	144	ANEXO I: NIÑOS Y JÓVENES, ESCALADA Y ROCÓDROMO	167
POTENCIAR TRABAJO DE PIERNAS Y/O PIES	145	ANEXO II: DEL ROCO A LA ROCA	175
AGARRES DE DEDOS: AUMENTAR REPERTORIO GESTUAL	146	© CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	179
POSICIÓN DE REPOSO	146	FUENTES CONSULTADAS	181
ESTIMULAR EL GESTO DINÁMICO	146	EL AUTOR	183
BLOQUEO LATERAL	148		
MEJORAR TÉCNICA DE CHAPAJE	149		
VISUALIZACIÓN	149		
SEGURIDAD EN BLOQUE: PORTEOS	151		