

ÍNDICE

Presentación	7
Introducción	9
Capítulo 1. Fundamentos biológicos	11
Génesis	11
Neurología	15
Capítulo 2. Modelos evolutivos, procesamiento de la información	21
Introducción	21
Marco teórico	25
Teoría de la información	25
Teoría cognitiva	26
Teoría del procesamiento. Fases evolutivas	28
Fase I. Infantil o maduración fisiológica	29
Fase II. Manipulativo o almacenaje de sensaciones	30
Fase III. Adolescencia y descubrimiento del otro	31
Fase IV. Adolescencia y desarrollo de capacidades de interacción	33
Fase V. Madurez y procesamiento de la información	34
Capítulo 3. Factores psicológicos, técnicos y tácticos	37
Cuatro áreas clave en el entrenamiento	37
Factores psicológicos, técnicos y tácticos	41

Psicológicos	41
Técnicos	46
Seguridad	46
Técnica	48
Tácticos	50
En el entrenamiento	50
En la escalada	51
Respiración	52
Respiración	52
Respiración y concentración	54
Capítulo 4. Cronología y psicología	57
Cronología del aprendizaje	57
Primera etapa	58
Segunda etapa	59
Tercera etapa	60
Cuarta etapa	61
Quinta etapa	61
Estereotipos clásicos en la escalada	63
Capítulo 5. Registro y programación del entrenamiento	67
Organización general de sala	67
Fichas de registro	68
Desarrollo de las sesiones de un trimestre	71
Capítulo 6. Costumbres y errores habituales en el entrenamiento y en la escalada	83
En rocódromo	83
En vías	91
Bibliografía	99