

# ÍNDICE

<b>Presentación</b> .....	7
<b>Introducción</b> .....	9
<b>Capítulo 1. Fundamentos biológicos</b> .....	11
Génesis .....	11
Neurología .....	15
<b>Capítulo 2. Modelos evolutivos, procesamiento de la información</b> .....	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
<b>Capítulo 3. Factores psicológicos, técnicos y tácticos</b> .....	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
<b>Capítulo 4. Cronología y psicología</b> .....	<b>57</b>
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
<b>Capítulo 5. Registro y programación del entrenamiento</b> .....	<b>67</b>
Organización general de sala .....	67
Fichas de registro .....	68
Desarrollo de las sesiones de un trimestre .....	71
<b>Capítulo 6. Costumbres y errores habituales en el entrenamiento y en la escalada</b> .....	<b>83</b>
En rocódromo .....	83
En vías .....	91
<b>Bibliografía</b> .....	<b>99</b>