

# ÍNDICE

Presentación <i>por Sergio Consuegra</i>	9	Cuerda frente a bloque	90
EL JUEGO – Prólogo de Jo Nesbo	10	Chapar la cuerda	92
Cómo leer este libro	15	Leer vías y problemas de bloque	94
¿Qué puede enseñarnos la comunidad?	18	Ponte tus propias vías y bloques	96
Juego y entrenarse	18	Rocódromos frente a roca	98
		¿Información sobre la vía o no?	99
<b>1. TÉCNICA</b>	21		
Formas de agarrar	22	<b>2. ENTRENAMIENTO FÍSICO</b>	102
Extensión	24	Cuerpo para escalar	105
Pinza	26	<b>FUERZA</b>	106
Agarre en semiarqueo	27	<b>Fuerza de dedos</b>	107
Agarre en arqueo	28	Suspensiones de dedos	109
Agarres variados	29	Métodos de entrenamiento con	
Técnica de pies	30	suspensiones de dedos	111
Canteo	32	<b>ENTREVISTA CON EVA LÓPEZ</b>	114
Adherencia	33	<b>Fuerza de brazos y tren superior</b>	119
Volúmenes y presas grandes	33	Dominadas	120
Pies de gato	35	Bloqueos	121
Lo básico	36	<b>Combinar fuerza de dedos, brazos</b>	
Equilibrio y reparto del peso	37	<b>y tren superior</b>	123
Dirección de la fuerza y compresión	41	Bloque	124
Estilos de escalada estático y dinámico	43	Sin pies	129
Técnicas específicas	47	El campus	130
Escalada de frente	48	<b>Entrenamiento del core</b>	137
Hacer la bicicleta	50	Cómo y dónde colocar los pies	138
Bandera	52	Ejercicios en suspensión	140
Laterales, tríceps e invertidos	54	Plancha en suspensión	144
Bavaresa	57	<b>Terminología del entrenamiento</b>	
<b>ESCUELA DE EMPOTRAMIENTOS DE LOUIS</b>	59	<b>de fuerza</b>	146
Escalar con romos	64	<b>RESISTENCIA</b>	148
Oposición	66	Aspectos mentales	150
Mantle	66	Aspectos físicos	151
Talonar	68	Entrenamiento de la resistencia	155
Gancheo de puntera o meter la caña	70	Entrenamiento de resistencia a	
Lances	72	alta intensidad	158
Patada	74	Factores que diferencian el rendimiento	
Coordinaciones y movimientos modernos		entre escaladores de bloque y de cuerda	164
de bloque	75	<b>MOVILIDAD</b>	166
Ángulos de la pared y técnica	78	Caderas	169
Slabs	79	Hombros y parte superior de la espalda	173
Escalada vertical (placas)	80		
Desplomes	82	<b>3. ENTRENAMIENTO MENTAL</b>	178
Techos	85	Motivación y establecimiento	
Entrenamiento de la técnica	86	de objetivos	180
Etapas del desarrollo de la técnica	88	Adversidad	182

Confianza y diálogo interior	182	Lesiones graves	272
¡Inténtalo, fracasa y fracasa mejor!	185	Lesiones crónicas	273
Atreverse a intentarlo	185	¿Qué es el dolor?	275
Miedo a caerse	186	Dolor y lesiones	276
Miedo a fracasar	189	Dolor, sensibilización y carga	277
Concentración y atención	190	<b>Lesiones y dolencias comunes</b>	279
Rutinas y rituales	194	Lesiones en los dedos	279
Nivel de estrés	197	Capsulitis	284
Visualización	200	Dolor de codo	285
Hacer un mapa	204	Dolor de hombro	288
		Lesiones de rodilla	291
<b>4. TÁCTICA</b>	207	<b>Escaladores jóvenes y el riesgo de lesión</b>	293
¿Cuándo escalar?	209	<b>RELATO DE UNA ESCALADORA: la peor pesadilla de alguien que se dedique a escalar</b>	295
Adherencia	211		
¿Con quién escalar?	217	<b>6. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b>	300
¿Cuántos pegues puedo darle?	218	Periodización	304
Cuidado de la piel	220	Pico de forma	306
¿Cómo me preparo mentalmente?	224	Planes de entrenamiento	307
¿Cómo escalo la vía y sus diferentes secciones?	227	Objetivos, requisitos y capacidad	308
Cómo encadenar una vía	228	Planes a largo plazo	312
<b>RELATO DE UN ESCALADOR: Magnus frente a Neanderthal</b>	234	Planes periódicos	314
Cómo resolver un problema de bloque	239	Planes a corto plazo	315
<b>RELATO DE UN ESCALADOR: Stian frente a Eurofighter</b>	241	<b>ENTREVISTA CON TOM RANDALL</b>	316
Cómo escalar una vía a vista	245	Calentamiento	319
Cómo resolver al flash una vía o un bloque	246	Parte principal	320
<b>Estrategias de competición</b>	248	Finalización	321
Competiciones de dificultad	249	Planes de sesiones	322
Competiciones de bloque	251	Carga total	324
<b>Preparativos tácticos</b>	252	Cómo mantener el nivel cuando se lleva una vida ajetreada	329
Planes de competición	253	<b>RELATO DE UNA ESCALADORA: escalar durante y después del embarazo</b>	331
Lidiar con el estrés	253		
Prismáticos, lápiz y papel	253	<b>El placer de escalar</b>	335
		<b>Los diez mandamientos de la escalada</b>	343
<b>5. ENTRENAMIENTO GENERAL Y PREVENCIÓN DE LESIONES</b>	254	<b>Epílogo</b>	344
<b>Entrenamiento de fuerza general</b>	256	<b>Grados de escalada. Bloque y vías</b>	346
Ejercicios con el peso corporal	258	<b>Glosario</b>	347
Entrenamiento en suspensión	263	<b>Lecturas complementarias</b>	352
Entrenamiento con pesas	265		
Gestión de la carga	270		
Cuando el daño ya está hecho	272		