

Bibliografía recomendada

Fisiología Deportiva

- McArdle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. (1995): *Fisiología del Ejercicio: Energía, nutrición y rendimiento humano*. Alianza Editorial. 2ª Edición
- Willmore, JH; Costill, DL.. (2007): *Fundamentos Fisiología del Esfuerzo y el Deporte*. Edit.Paidotribo

Entrenamiento de la Fuerza

- González Badillo, J.J. y Gorostiaga Ayestarán, E. (1997): *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al rendimiento deportivo*. Edit. Inde.
- González Badillo, J.J. y Ribas Serna, J. (2002): *Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza*. Inde. (*Avanzado*)
- Kraemer, W.J. y Häkkinen, K. (2006): *Entrenamiento de la fuerza*. Editorial Hispano-Europea. (*Básico*)
- Zatsiorsky, V.M. y Kraemer, W.J. (2006): *Science and Practice of Strength Training*. 2nd edition. Human Kinetics.
- Mikel Izquierdo (editor): *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Edit Médica Panamericana. (*Avanzado*)

Entrenamiento de la Resistencia

- García Manso, JM; Vitoria Ortiz, M; Navarro Valdivielso, F; Legido Arce, JC (2006): *La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. Grada Sport Books
- García Verdugo, M (2007): *Resistencia y Entrenamiento. Una metodología práctica*. Paidotribo

Entrenamiento de Técnica

- Hague, D.; Hunter, D. (2006): *Guía completa de Entrenamiento en Escalada*. Edic. Tutor
- Aguado, X (1993): *Eficacia y Técnica Deportiva*. Inde (*De deporte en general, no específico de escalada*)

Psicología Deportiva

- Nuñez Alonso, JL y Martín-Albo J. (2004): *Psicología de la Competición*. Wanceulen
- Orlick, Terry (2007): *Entrenamiento mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida*. Paidotribo
- Weinberg RS y Gould, D (1996): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel

Planificación de Entrenamiento

- García Manso, JM; Navarro Valdivielso, M; Ruiz Caballero, JA (1996): *Planificación del entrenamiento deportivo*. Gymnos
- Vasconcelos Raposo, A. (2000): *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Edit. Paidotribo

Entrenamiento en Escalada

- Goddard, D; Neumann, U (1993): *Performance Rock Climbing*. Stackpole Books
- Macià, D. (2002): *Planificación del Entrenamiento en Escalada Deportiva*. Edic. Desnivel.
- MacLeod, D. (2010): *9 out of 10 climbers make the same mistakes*. Rare Breed Productions.

Lesiones de Escalada

- Hochholzer, T.; Schöffel, V. (2006): *Un movimiento de más...Cómo entender las lesiones y síndromes de sobrecarga en la escalada*. Edic. Desnivel.
- MacLeod, D. (2015). *Make or Break: Don't Let Climbing Injuries Dictate Your Success*. Rare Breed Productions.
- Schöffel, V., Hochholzer, T. Lightner, S. (2016). *One move too many...How to understand the injuries and overuse syndromes of rock climbing*. Sharp End Publishing.

Escalada y Entrenamiento en Jóvenes

- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2005). *Strength Training for Young Athletes-2nd Edition*. Human

ENTRENAMIENTO EN ESCALADA Y MÁS. EVA LÓPEZ

Kinetics Publishers.

- ***Morrison AB, Schöffl VR. (2007). [Review of the physiological responses to rock climbing in young climbers](#). Br J Sports Med. (Artículo científico)
- Council on Sports Medicine and Fitness (2008). [Strength Training by Children and Adolescents](#). Pediatrics, 4 (1), 835 -840. (Artículo científico)
- Winter, S (2000). Escalada deportiva con niños y adolescentes. Edic. Desnivel (Didáctica y Aprendizaje)

Pensamiento Crítico/Científico

- Sagan, Carl (2009): *El Mundo y sus Demonios*. 7ª edición. Edit. Planeta
- Goldacre, Ben (2011). *Mala Ciencia*. Edit. Paidós
- Daillargeon, Normand (2008): *Curso de Autodefensa Intelectual*. Edit. Ares y Mares