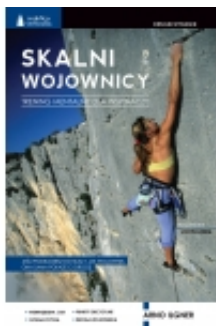


Link do produktu: <https://przewodnikiwspinaczkowe.pl/skalni-wojownicy-trening-mentalny-dla-wspinaczy-p-1.html>



Skalni wojownicy. Trening mentalny dla wspinaczy

Cena	29,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	Sudetica Verticalia
PKWiU	58.11.1
Autor	Arno Ilgner
Rok wydania	2018
Format	B5
Ilość stron	168
ISBN	978-83-924478-4-9

Opis produktu

Książka Skalni Wojownicy to kompendium wiedzy z zakresu metod treningu mentalnego oraz przegląd osiągnięć psychologii sportu zaadaptowanych przez amerykańskiego wspinacza instruktora z wieloletnim stażem Arno Ilgnera na potrzeby uprawiania wspinaczki.

Trening mentalny wpływa na poprawę umiejętności skupiania uwagi na danej chwili. Najbardziej wymagającym a zarazem interesującym momentem podczas wspinania jest chwila, kiedy twój umysł rozważa możliwość kontynuowania lub przerwania wspinaczki. Wiedza o tym, kiedy sygnały te należy ignorować a kiedy bezwzględnie się do nich stosować jest podstawą racjonalnej oceny ryzyka.

Zakres:

- kompletny program treningu mentalnego,
- budowanie wewnętrznej siły,
- umiejętność właściwej oceny stopnia ryzyka,
- punkty decyzyjne,
- ścieżka skalnego wojownika,
- praktyczne rady i ćwiczenia przygotowujące psychikę do podejmowania wyzwań we wspinaczce sportowej, tradycyjnej oraz wielościanowej.

Skalni Wojownicy w opiniach wspinaczy

Jako zapalony wspinacz zawsze poszukuję narzędzi, które umożliwią mi bycie jeszcze lepszym. Rzadko można znaleźć narzędzie tak skuteczne jak Skalni Wojownicy. Dzięki tej książce znacząco zwiększyłem świadomość swojego wspinania i zrealizowałem cel nad którym pracowałem przez trzy lata prowadząc drogę Flex Luthor.

— Tommy Caldwell

Umiejętności wspinaczkowe pochodzą z wnętrza nas. Arno Ilgner wnikliwie analizuje to niełatwe zagadnienie na łamach Skalnych Wojowników. Konsekwentne i systematyczne stosowanie strategii opisanych w tej książce nie tylko wpłynie na poprawę jakości twojego wspinania, ale sprawi również, że będziesz bardziej umiejętnie podejmował ryzyko we wszystkich dziedzinach swojego życia.

— Eric J. Hörs

Skalni Wojownicy to doskonałe opracowanie zagadnienia rozpoznawania

pokonywania psychologicznych barier w celu wydobycia z nas pełnego potencjału wspinaczkowego.

— John Gill