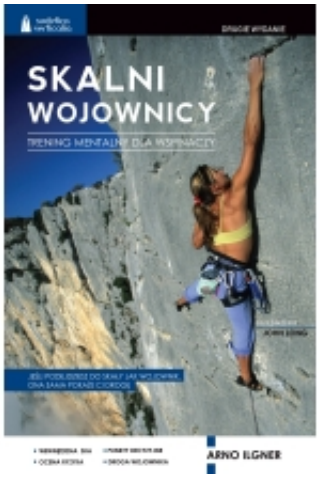
PRZEWODNIKI.PL WSPINACZKOWE
BETTER CLIMB MORE

Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 18:06

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



Skalni wojownicy. Trening mentalny dla wspinaczy

Cena	**26,90 zł**
Cena poprzednia	~~**29,90 zł**~~
Dostępność	**Produkt dostępny, gotowy do wysyłki**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Producent	**Sudetica Verticalia**
Język	**Polski**
Okładka	**Miękka, foliowana**
Autor	**Arno Ilgner**
Rok wydania	**2018**
Format	**150 x 210 mm**
Ilość stron	**168**
ISBN	**978-83-924478-4-9**

Opis produktu

Książka Skalni Wojownicy – Trening mentalny dla wspinaczy to **praktyczny podręcznik dotyczący wspinaczki i jednocześnie kompendium wiedzy z zakresu metod treningu mentalnego** oraz przegląd osiągnięć psychologii sportu zaadaptowanych przez Arno Ilgnera – amerykańskiego wspinacza i instruktora z wieloletnim stażem – właśnie na potrzeby uprawiania wspinaczki.

Trening mentalny dla wspinaczy – dlaczego jest tak ważny?

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. Świadomość tego, kiedy sygnały te należy ignorować, a kiedy bezwzględnie się do nich stosować, jest podstawą racjonalnej oceny ryzyka. W praktycznym podręczniku wspinaczki Skalni Wojownicy **czeka na Ciebie szeroki zakres wskazówek, które pozwolą Ci lepiej odnaleźć się w trakcie wspinaczki**.

Zakres książki:

- 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 wielkościanowej.

Skalni Wojownicy – opinie

Poniżej prezentujemy kilka opinii profesjonalnych wspinaczki nt. książki Skalni Wojownicy.

“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. Hörst**

“Skalni Wojownicy to doskonałe opracowanie zagadnienia rozpoznawania
i pokonywania psychologicznych barier w celu wydobycia z nas pełnego potencjału wspinaczkowego.” – **John Gill**

Szeroka oferta naszego sklepu

Zachęcamy do inwestycji w mentalny trening dla wspinaczy pod postacią książki Skalni Wojownicy. Jednocześnie polecamy również inne pozycje dostępne w naszym sklepie, m.in.: przewodniki wspinaczkowe czy poradniki wspinaczkowe, takie jak wspinaczka na sztucznej ścianie, joga dla wspinaczy czy planowanie treningu we wspinaczce sportowej.