

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinalanie.pl/malgosia-na-8a-poradnik-wspinaczki-sportowej-dla-dzieci-p-830.html>

Małgosia na 8a. Poradnik wspinaczki sportowej dla dzieci

Cena	34,90 zł
Cena poprzednia	39,90 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod producenta	9788328366237
Kod EAN	9788328366237
PKWiU	58.11.1
Producent	Bezdroża
Autor	Małgosia Kurek, Sebastian Kurek
Rok wydania	2020, wyd. I
Format	150 x 210 mm
Liczba stron	128
ISBN	978-83-283-6623-7

Opis produktu

Poradnik jest prezentacją olimpijskiej dyscypliny, jaką jest wspinaczka sportowa. Zaprezentowano w nim profesjonalny sport widziany z perspektywy dziecka oraz jego trenera. Przedstawiono wszystkie trzy typy wspinaczki sportowej, zasady startów w zawodach oraz technikę wspinaczki w skale.

Wspinaczka sportowa to sport wszechstronny, ukierunkowany na równomierny rozwój całego ciała, a także na wzmocnienie pewności siebie trenującego.

W książce zaprezentowane zostały również aspekty związane z treningiem mentalnym, którego efekty widoczne są nie tylko w sporcie, ale również i w szkole. Poruszono także bardzo ważny temat związany ze zdrowiem i wpływem profesjonalnego sportu na rozwój fizyczny dziecka.

Pasja, sport, przygoda i przyjaźń - wartości te tworzą trwały element przedstawianej dyscypliny.

Należy pamiętać, że wspinaczka jest sportem potencjalnie niebezpiecznym i należy przejść odpowiednie szkolenie oraz przestrzegać zasad, by móc bezpiecznie ją uprawiać. Doświadczony trener krok po kroku wprowadzi Czytelników w wyjątkowy świat wspinaczkowej przygody.

Spis treści:

Wprowadzenie
Dyscypliny wspinaczki sportowej i trening
- Rozgrzewka
- Trening
Opis sprzętu
Wspinanie w skałach i na panelu
Zawody wspinaczkowe
Odżywianie
Zdrowie
- Złamanie płytki wzrostu
- Zapalenie ścięgna zginacza palców
- Uszkodzenie troczków ścięgna zginacza palców

- Zapalenie nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej (łokieć golfisty)
- Zapalenie nadkłykcia bocznego kości ramiennej (łokieć tenisisty)
- Uszkodzenia stożka rotatorów stawu barkowego
- Uszkodzenie stawu skokowego

Trening mentalny

Podróże

Bezpieczeństwo

Rola trenera

Rola rodzica