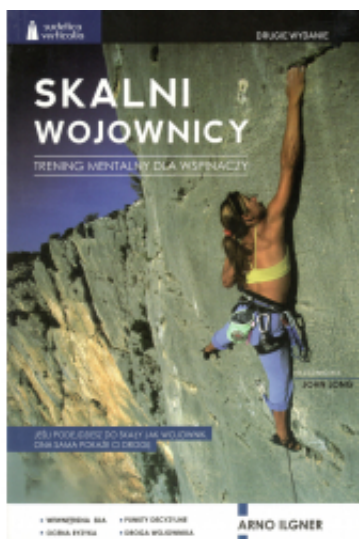


Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinanie.pl/skalni-wojownicy-trening-mentalny-dla-wspinaczy-p-568.html>



Skalni wojownicy. Trening mentalny dla wspinaczy

Cena	29,90 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod producenta	9788392447849
Kod EAN	9788392447849
PKWiU	58.11.1
Producent	Sudetica Verticalia
Autor	Arno Ilgner
Tłumacz	Tomasz Kliś
Rok wydania	2018, wyd 2, poprawione i uzupełnione
Format	B5
Liczba 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 i 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 przzerwania 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 wielkościanowej.

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. Hörst**

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