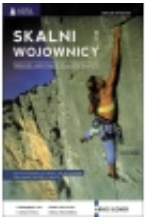


Link do produktu: <https://sklep.redpoint.pl/skalni-wojownicy-trening-mentalny-dla-wspinaczy-arno-ilgner-1-wyd-p-1462.html>



# Skalni Wojownicy. Trening mentalny dla wspinaczy - Arno Ilgner (1 wyd.)

Cena	<b>29,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępność - 3 dni</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Producent	<b>Sudetica Verticalia</b>

## 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 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 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 wydobycia z nas pełnego potencjału wspinaczkowego.*

- John Gill

Autor: Arno Ilgner  
Tłumaczenie: Tomasz Kliś  
Ilość stron: 168  
Format: B5  
Rok wydania: 2018 (wyd. 1)  
ISBN: 978-83-924478-3-2

(!) **wyprzedaż dotyczy wyd. 1**