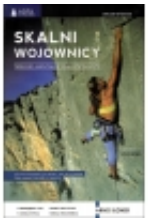
Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 13:01

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	**26,99 zł**
Cena poprzednia	**~~29,90 zł~~**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Producent	**Sudetica Verticalia**

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