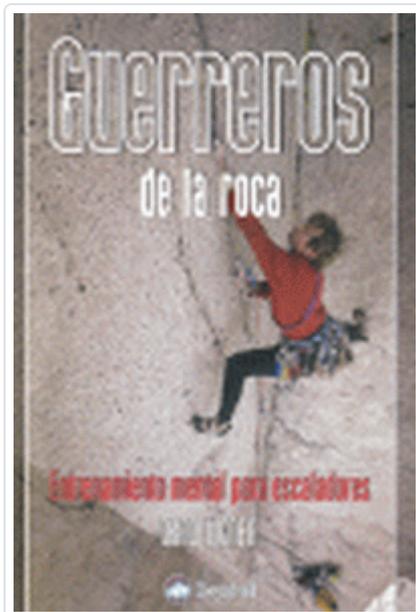


GUERREROS DE LA ROCA



ILGNER, ARNO

SINOPSIS

Los manuales de escalada no suelen dedicar muchas páginas al entrenamiento mental, aunque éste constituye un factor de rendimiento tan importante como la fuerza, la flexibilidad o la técnica. En esta aproximación única al entrenamiento mental Arno Ilgner recurre a algunas ideas esenciales de la antigua tradición oriental del Camino del Guerrero, así como a la psicología moderna del deporte. Combinando estos elementos con su propia dilatada experiencia como escalador, crea Guerreros de la roca: un programa completo con el cual aprenderás a focalizar tu capacidad mental durante una escalada comprometida. El autor nos guía paso a paso por el camino del guerrero de la roca, que incluye el análisis de la motivación, recopilación de la información, valoración del riesgo, concentración y la transición deliberada a la acción. Un uso deficiente de la atención puede dar lugar al miedo, cuyas manifestaciones varían desde la ansiedad por el éxito hasta franco terror. Al dirigir nuestra atención más conscientemente podemos comprender cómo surge el miedo, tratarlo de forma eficaz y liberarnos para restablecer el contacto con una fuerza de motivación mucho más poderosa: nuestro amor por la escalada. Sólo entonces nuestra intención será inflexible, lo cual redundará en un rendimiento fuera de lo común. Guerreros de la roca ofrece un programa revolucionario para aquellos escaladores que deseen mejorar su rendimiento disfrutando cada vez más de la escalada. ...



Editorial	DESNIVEL
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788496192812
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	170xx mm.
Peso	330
Precio (Imp. inc.)	20,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	01/03/2019

Títulos relacionados



10.000 KM. A TRAVES DE AFRICA



100 PREGUNTAS. ESCALADA DEPORTIVA



100 PREGUNTAS. ORIENTACION



20 REFUGIOS 40 CUMBRES EN PIRINEOS