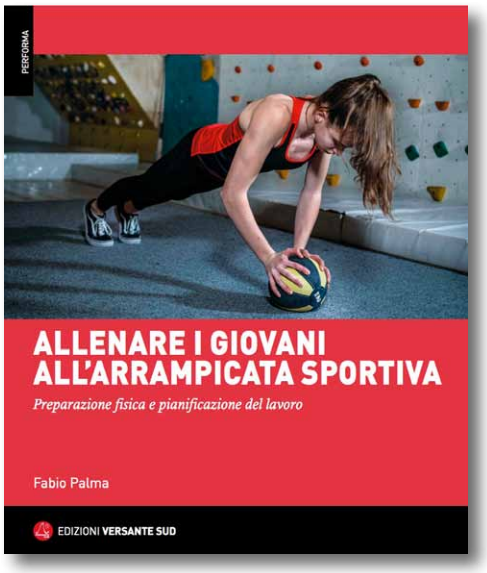
Fabio Palma

ALLENARE I GIOVANI ALL'ARRAMPICATA SPORTIVA

Se un manuale di allenamento all'arrampicata non contiene protocolli ed esercizi su pan gullich e trave certamente si tratta di un manuale completamente nuovo per il nostro mondo.
Per costruire questo innovativo libro ci sono voluti anni di sperimentazione su un gruppo di giovani fra gli 11 e i 18 anni di età, scoprendo così uno strumento valido soprattutto per i giovani, ma che si rivela valido anche per età più avanzate.
La prefazione del Prof. Moreno Martinelli addirittura considera questo manuale come una novità assoluta per lo sport italiano per la trattazione di alcuni concetti, mai prima pubblicati nel nostro paese e applicati soltanto da staff di altissimo livello a pochi atleti professionisti.
Lo scopo del manuale non è quello di proporre tabelle o programmi ma di fornire delle basi moderne, la maggior parte dei capitoli si basa su teorie degli ultimi 3 anni, per costruire pianificazioni personalizzate.
In coda al manuale, perchè non siano questi insegnamenti teorici che rimangano inattivati in un cassetto della nostra mente, il libro porpone una serie di località dove andare a praticare, dalle più vicine e abbordabili a quelle più distanti e impegnative.
Un manuale, un libro di storia e una guida!

Fabio Palma, dopo la laurea in ingegneria nucleare e importanti ma impegnative esperienze lavorative, decise presto di dedicare almeno metà del suo tempo all'arrampicata.
Pur non avendo mai raggiunti risultati eccelsi in falesia, ha comunque aperto delle vie importanti in montagna ed è stato presidente dei Ragni per due mandati in un periodo di grande rinascita del gruppo.
Da tre anni è uno degli allenatori della squadra giovanile dei Ragni di Lecco; la sua attività professionale riguarda la produzione di video di alto livello. Ha all'attivo pubblicazioni scientifiche, un romanzo di letteratura e vari racconti vincitori di concorsi.



DATI TECNICI

pagine:	300 circa
prezzo:	€ 33,00 circa
lingua:	1 vol. in ITA
data:	ottobre 2019
ISBN ita:	9788885475 908

EDIZIONI VERSANTE SUD S.r.l. - via Longhi,10 - 20137 MILANO
Ph. +39 02 7490163 | www.versantesud.it | versantesud@versantesud.it