

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Dyscypliny wspinaczki sportowej i trening	13
Opis sprzętu	41
Wspinanie w skałach i na panelu	51
Zawody wspinaczkowe	61
Odżywianie	79
Zdrowie	83
Trening mentalny	99
Podróże	107
Bezpieczeństwo	113
Rola trenera	117
Rola rodzica	119