



Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten

Matt Fitzgerald

 **Download**

 **Online Lesen**

Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten Matt Fitzgerald

 [Download Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien ...pdf](#)

 [Online Lesen Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategie ...pdf](#)

Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten

Matt Fitzgerald

Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten Matt Fitzgerald

Downloaden und kostenlos lesen Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten Matt Fitzgerald

336 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Buch handelt von den großen Momenten im Ausdauersport und bringt die Taktiken ans Licht, mithilfe derer Sportler ihre mentale Stärke entwickeln. Topathleten scheinen manchmal über übernatürliche Fähigkeiten zu verfügen. Doch wie perfekt sie auch ausgebildet sind: Ihr Talent bringt sie nur bis zu einem bestimmten Punkt. In den härtesten Rennen muss ein Champion sich auf seinen Kopf und seinen Körper gleichermaßen verlassen können – um sich den Ängsten zu stellen, die wir alle kennen: Zweifel, Leiden, Versagensangst, um nur einige zu nennen.

Der renommierte Sportjournalist Matt Fitzgerald zeigt anhand von Erkenntnissen der Psychobiologie, wie Athleten es schaffen, dank mentaler Kraft physische Grenzen zu überwinden. Mit fesselnden Berichten aus dem Triathlon, Radsport, Laufen und Rudern versetzt Fitzgerald den Leser mitten ins Renngeschehen. Er erklärt die wissenschaftlichen Hintergründe der mentalen Kraft und wie jeder mentale Stärke entwickeln kann, um Herausforderungen zu überwinden – im Sport wie im Leben generell. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Matt Fitzgerald ist ein renommierter Ausdauersport-Experte. Der Sportjournalist veröffentlichte mehrere Bücher und schreibt regelmäßig für Men's Health, Men's Fitness, Outside, Runner's World, Bicycling, Running Times, Women's Running sowie für andere Sportmedien. Er lebt und trainiert in Kalifornien, USA. Download and Read Online Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten Matt Fitzgerald #XIWC23ZOAUI

Lesen Sie Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten von Matt Fitzgerald für online ebook
Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten von Matt Fitzgerald Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten von Matt Fitzgerald Bücher online zu lesen.
Online Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten von Matt Fitzgerald ebook PDF herunterladen
Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten von Matt Fitzgerald Doc
Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten von Matt Fitzgerald Mobipocket
Siegen ist Kopfsache: Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten von Matt Fitzgerald EPub