

Buchtipp: „Siegen ist Kopfsache“

Wenn der Kopf den Körper besiegt

Dieses Buch handelt von den großen Momenten im Ausdauersport und bringt die Taktiken ans Licht, mithilfe derer Sportler ihre mentale Stärke entwickeln. Top-Athleten 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 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.

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.

Matt Fitzgerald

„Siegen ist Kopfsache“

Die mentalen Erfolgsstrategien der Ausnahme-Athleten

2. Auflage 2017, 336 Seiten, Format 15,7 x 23,1 cm, flexibel gebunden

Euro (D) 18,95 / Euro (A) 19,50 (ISBN 978-3-95590-097-7)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955