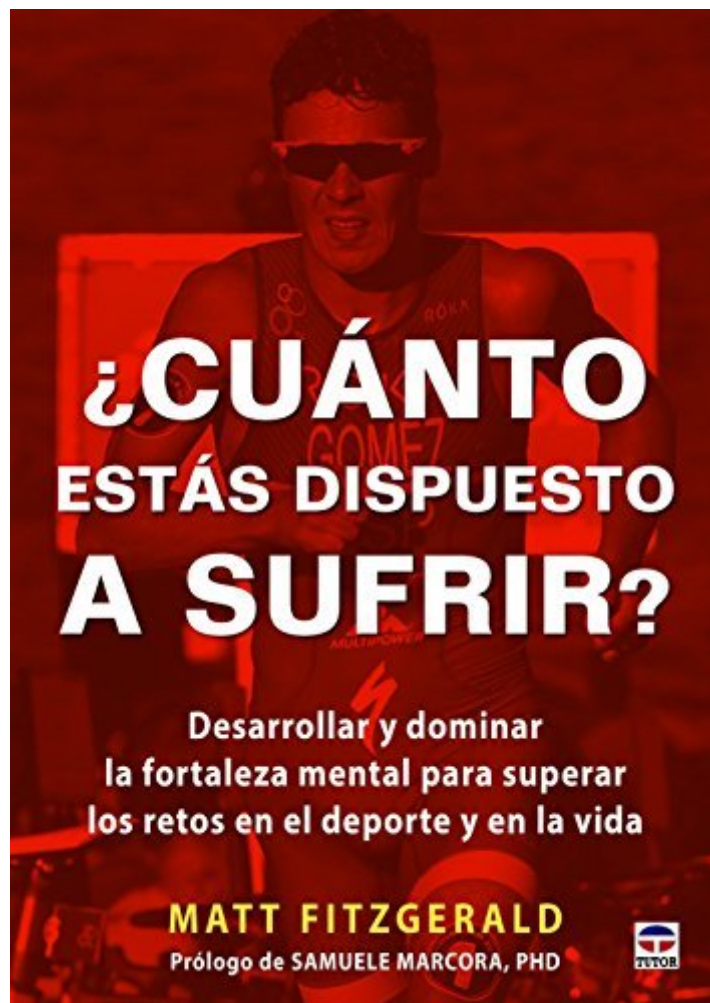


¿Cuánto Estás Dispuesto A Sufrir? Desarrollar Y Dominar La Fortaleza Mental Para Superar Los Retos En El Deporte



Fecha de publicación: 6 octubre, 2016

Editor: Tutor

Autor: Matt Fitzgerald

Longitud de impresión: 272

Idioma: Español

PDF

Desarrollar y dominar la fortaleza mental para superar los retos en el deporte y en la vida

Este libro nos convierte en espectadores de momentos épicos del deporte de fondo con el fin de mostrarnos los hábitos y técnicas a nuestro alcance para potenciar la fuerza mental. Es posible que creamos que los mejores deportistas gozan de una capacidad sobrehumana; sin embargo, aún en las mejores condiciones físicas, la aptitud solo es responsable de parte del éxito. Las carreras más duras exigen que los campeones recurran tanto al cuerpo como a la mente y que utilicen esta para enfrentarse a los temores a los que todos nos enfrentamos: el miedo al fracaso o el miedo al sufrimiento y a los cambios, por citar unos pocos.

En este texto, el renombrado especialista en deportes de fondo Matt Fitzgerald examina el modelo "psicobiológico" del rendimiento físico y explora el modo en que los atletas se sobreponen a las limitaciones físicas con la fuerza de la mente. Por medio de relatos fascinantes extraídos del mundo del triatlón, el ciclismo, el atletismo, el remo y la natación, Fitzgerald mete de cabeza al lector en carreras asombrosas y arroja nueva luz sobre lo que la ciencia opina acerca de la fortaleza mental y el modo de desarrollarla para superar retos en el deporte y en la vida.

Matt Fitzgerald es un escritor de éxito y una autoridad en deportes de fondo. De la larga lista de sus obras, podemos citar dos publicadas por esta misma editorial: *Correr. Entrenamiento de la fuerza mental* y *Nutrición y peso óptimo para conseguir el máximo rendimiento*. Su libro *Iron War* le valió en 2012 el premio Libro del Año William Hill Sports. Matt es colaborador habitual de *Men's Fitness*, *Men's Health*, *Outside*, *Runner's World*, *Bicycling*, *Running Times*, *Women's Running*, y otras publicaciones de deportes y fitness. Matt vive y entrena en California.

<https://k2s.cc/file/1b3de5786827b/ZkIRKQoAN.pdf.rar>