

The background of the entire cover is a photograph of a rugged landscape. A dark, winding asphalt road with white dashed lines curves through the scene. To the left of the road is a calm, blue-green lake. In the background, steep, dark mountains rise against a pale, overcast sky. The overall mood is one of solitude and challenge.

САММАРИ КНИГИ

МЭТА ФИЦДЖЕРАЛЬДА

КАК СИЛЬНО ТЫ ЭТОГО ХОЧЕШЬ?

ПСИХОЛОГИЯ ПОБЕДЫ РАЗУМА
НАД ТЕЛОМ

БИБЛИОТЕКА АВТОРСКИХ
САММАРИ СОКРАТКО

Елена Лещенко

**Саммари книги Мэта
Фицджеральда «Как сильно
ты этого хочешь? Психология
превосходства разума над телом»**

«СоКратко»

2023

Лещенко Е. А.

Саммари книги Мэта Фицджеральда «Как сильно ты этого хочешь? Психология превосходства разума над телом» / Е. А. Лещенко — «СоКратко», 2023

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Мэт Фицджеральд (Matt Fitzgerald) – известный автор ряда бестселлеров о видах спорта на выносливость и спортивном питании. Сертифицированный эксперт по спортивному питанию. Эта книга будет полезна не только спортсменам и тренерам, но и всем, кто увлекается психологией достижений в целом и психологией спорта в частности. В ней рассмотрены механизмы преодоления трудностей на основе того, что успех определяет не столько физическая готовность к ним, сколько психологическая готовность.

© Лещенко Е. А., 2023

© СоКратко, 2023

Содержание

Введение	5
Глава 1. Ментальное соответствие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Елена Лещенко

Саммари книги Мэта Фицджеральда «Как сильно ты этого хочешь? Психология превосходства разума над телом»

Введение

Многие годы считалось, что выносливость спортсменов зависит исключительно от их физического состояния. В конце XX века ученые пришли к выводу, что основную роль в уровне выносливости играет мозг. Эта теория получила название психобиологической модели. Ее суть в том, что гораздо большее значение для спортсменов имеет не само усилие, а его восприятие, т. е. то, насколько тяжелым оно кажется. Каждый раз, во время марафонского забега или любого другого соревнования на выносливость, перед спортсменом встает вопрос, насколько сильно он хочет победить и на какие физические жертвы готов для этого пойти. Если желание победить оказывается сильнее страха перед болью, то он выкладывается на сто процентов и побеждает. Если же страх пересиливает, то спортсмен морально сдается.

Постоянные тренировки и улучшение физических способностей имеют огромное значение, однако невозможно стать чемпионом без веры в себя и мотивации, а они – результат деятельности мозга. Поэтому так важно научиться адаптироваться ко всем типам дискомфорта и напряжения, характерным для состязаний на выносливость: восприятию усилий, страху поражений и другим.

Глава 1. Ментальное соответствие

Опытные атлеты знают, что ни один спортсмен не способен достичь абсолютного физического предела и израсходовать все свои силы, но некоторым удается приблизиться к этому пределу. Такие спортсмены всегда имеют преимущество даже перед более физически сильными соперниками, они способны максимально использовать свои возможности, действовать на грани. Такое умение – задействовать все свои физические возможности – так же важно, как и непосредственно сами возможности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.