

# Sieger erbringen Opfer

**Sieger erbringen Opfer - Klingt erst mal widersprüchlich. Als Leistungssportler erringen Sie Siege, ein paar Unannehmlichkeiten sind da nicht der Rede wert. Oder? Erinnern Sie sich, als Sie ganz am Anfang standen. Oder, wenn Sie gerade auf dem Weg zum Fitnesssportler sind: Welche Opfer sind Sie bereit, zu leisten?**

Denn um Ihre Ziele zu erlangen, opfern Sie zumindest einen Teil Ihrer freien Zeit. Mit Freude, nehme ich an. Was müssen Sie leisten, um Ihre gesteckten Ziele zu erreichen? Trainieren und üben, täglich und über mehr als nur zehn Minuten, das ist sicher. Sie geben andere Aktivitäten auf, um ihre Kraft- und Ausdauerübungen zu absolvieren.

Können Sie sich vorstellen bestimmte Dinge wegzulassen, damit Sie zum Ziel kommen? Geht es Ihnen gut mit dem Verzicht, den Sie bisher für Ihren Sport gemacht haben? Haben Sie jemals zuvor ein Opfer für etwas Wichtiges gebracht? Für Ihr Team?

Welche Gefühle hätten Sie gerne? Wie gehen Sie damit um?

Fragen, die sich jeder Sportler irgendwann gefallen lassen muss. Denn erfolgreiche Sportler setzen alles daran, um siegreich zu sein – und zu bleiben. Das wirkt sich auf das gesamte Leben aus.

## **Mentaltraining Sport für Fitnesssportler**

Ausdauer und Disziplin sind wichtige Elemente im Fitnesssport, um erfolgreich zu sein. Die zusätzlich durch Mentaltraining Sport ergänzt werden, um noch weiter zu kommen. Aber wie? Disziplin entsteht im Kopf. Das werden Sie als Trainer oder Sportler schon ganz zu Beginn des Trainings feststellen – und es wird sich immer wieder beweisen. Mentaltraining Sport setzt an dieser Stelle an – das Training beginnt im Kopf. Im Kraftsport stemmen Sie die Gewichte erst im Kopf – und dann real auf der Hantelbank. Dafür gibt es verschiedene Übungen, die die geistigen Muskeln und die Willenskraft steigern. Im Mentaltraining Sport werden diese Techniken vermittelt – meistens über einen Mentaltraining Sport Coach. Auf diese Begleitung greifen gerade Spitzensportler verstärkt zurück, um ihr volles Potenzial zu entwickeln – und die volle Leistungskraft zu erhalten.

## **Wie war das mit den Opfern?**

Training, Übungen, Wettkämpfe – das erfordert viel Verzicht vom einzelnen Sportler. Von seiner Umgebung auch, die sich diesen Vorgaben beugt, wenn der Sportler erfolgreich sein soll. Haben Sie sich je gefragt, ob sich Ihr Sport durch etwas anderes ersetzen ließe? Welche Antwort hat sich bei Ihnen ergeben? Nachdem Sie hier weiterlesen – haben Sie sich bestimmt für den Sport entschieden. Und Ihre Familie, Freunde und Verwandten haben sich dem angeschlossen, um Sie zu unterstützen.

Dieser Verzicht auf andere Hobbies, andere Freizeitaktivitäten muss vom Sportler klar bestätigt werden. Bedauern reduziert letztlich die Kraft und die Fähigkeiten – und das kostet womöglich den Sieg. Machen Sie sich bewusst, was Ihnen Ihr Sport abverlangt:

- Training
- Fahrten zum Wettkampf, zu Lehrgängen oder Seminaren
- Waschen und Pflege der Sportausrüstung
- Spezialernährung beachten, mehrere Essen zubereiten, spezielle Lebensmittel einkaufen
- finanzielle Unterstützung

Die Konzentration auf das Wesentliche – den Erfolg im gewählten Sport – immer im Blick zu haben, dabei unterstützt Mentaltraining Sport. Das Bewusstmachen des Verzichts gehört zu den ersten Übungen. Sie machen sich als Sportler ganz klar, was Sie und Ihre Familie unterlassen.

Ihr Ziel, erfolgreich im Kraft- oder Fitnesssport zu sein, steht klar im Vordergrund? Leistungssport nimmt viel vom Leistungssportler. Sie haben die Entscheidungsfreiheit, sich diesen Erfordernissen zu stellen. Sie allein wissen, ob Sie die Opfer wirklich erbringen wollen. Sobald Sie sich klar entschieden haben, bleibt der Kopf frei für das Wesentliche. Klare Zielvorgaben sind auch für Freunde und Familie hilfreich, um Ihnen ihre volle Unterstützung zu geben.