

" De cate ori nu te-ai uitat la televizor si ai apreciat un sportiv de performanta sau, mai mult decat atat, iti doreai sa fii in locul lui? Cu siguranta fiecare dintre noi a trait macar o data un astfel de sentiment. E o situatie in care devii mai motivat, insa in acelasi timp iti pui intrebarea

“De ce este acel sportiv atat de bun? Ce are in plus fata de mine? Pot sa ajung si eu asa?”

Ei bine, adevarul este ca toti avem un potential fantastic pentru a excela intr-un sport, ba chiar sa tindem spre performanta, insa atunci cand suntem pusi in situatia respectiva realizam ca ne lipsesc multe dintre calitatile necesare. Care sunt acestea? Sa fii convins ca le poti avea daca iti doresti cu adevarat, iar pentru a te convinge de acest lucru ti le voi si prezenta in cele ce urmeaza.

1. **Vointa**

Multe dintre persoane spun ca le-ar placea sa aiba un corp armonios, bine dezvoltat si o stare de sanatate excelenta, insa cati dintre acestia vor cu adevarat? Daca vrei ceva cu adevarat nu te poate impiedica nimeni.

Asadar, vointa este una dintre calitatile de baza si care se regaseste pe deplin in personalitatea fiecarui sportiv. Periodic se va ajunge in momente in care te vei gandi serios sa abandonezi – exact acela e momentul in care esti testat cu adevarat.

Se spune ca pentru un atlet cel mai greu este sa treaca de acel prag psihic aparut dupa primele minute de alergare. Dupa ce a fost depasit acel moment, determinarea si hotararea sunt prea puternice pentru a mai ceda.

De asemenea, imagineaza-ti acel sentiment in care esti sub apa de mult timp, iar tot ceea ce iti doresti e sa iei o gura de oxigen. Doar la asta te gandesti si doar asta conteaza pentru tine, acea gura de aer. Ei bine, se spune ca vei avea succes exact atunci cand vei vrea la fel de mult sa respiri pe cat iti si doresti.

1. **Perseverenta**

Stii de ce renunta cele mai multe persoane care se apuca de antrenamente la sala de forta? Multi se asteapta sa aiba succes peste noapte. Daca ar fi atat de simplu probabil nici nu am mai discuta despre asa ceva in momentul de fata.

E important ca pentru a-ti atinge obiectivele dorite sa nu te indepartezi de la traseu si sa fii perseverent, indiferent de obstacolele pe care le vei intalni (accidentari, lipsa timpului sau alte aspecte asemanatoare).

1. **Seriozitate**

Pentru a ajunge la un nivel de performanta e obligatoriu sa dai dovada de seriozitate. Un adevarat sportiv stie cat este de important sa aiba o viata echilibrata, sa respecte un program de somn, o dieta corespunzatoare, implicit un program de antremanent atent calculat si executat cu atentie.

Toate aceste aspecte necesita un nivel ridicat din punct de vedere al serioziatii, fiind o calitate ce se regaseste in orice atlet de nivel inalt.

1. **Dedicare**

Se spune ca, indiferent ce faci, important este sa dai mereu 100%. La fel este situatia si in sportul de performanta. Trebuie sa te implici, sa fii dedicat si sa faci sacrificii daca va fi cazul. Nu exista un atlet profesionist care sa afirme ca astazi prefera sa iasa in oras sau sa urmareasca un film in loc sa se antreneze.

Atunci cand esti dedicat cu adevarat sportului acesta va deveni prioritar, iar restul activitatilor vor putea fi realizate daca esti o persoana organizata si care isi gestioneaza eficient timpul.

1. **Cunostinte**

Nu in ultimul rand, un adevarat sportiv este unul care nu se opreste din studiat. In sportul de performanta fiecare detaliu poate face diferenta, pornind de la alimentatie, unde suplimentele nutritive joaca un rol deosebit de important, in special creatina monohirata , pana la stapanirea si intelegerea fiecarui aspect al unei activitati fizice, precum si mentinerea la zi cu cele mai noi informatii sau tehnici. "

*

*

** articol preluat de la

- https://doarstiri.com/2017/06/28/5-calitati-pe-care-le-au-sportivii-de-succes/