

## **Zur Entwicklung der Handlungsfähigkeit des Athleten**

- Ein Sieger ist immer Teil einer guten Antwort – ein Verlierer ist immer Teil eines Problems
- Ein Sieger sagt: „Laß es mich anpacken!“ – Ein Verlierer sagt: „Das ist nicht meine Sache!“
- Ein Sieger sieht eine Chance in jedem Problem – ein Verlierer sieht das Problem in jeder Chance
- Ein Sieger sagt: „Es ist schwierig, aber möglich.“ – ein Verlierer sagt: „Es ist möglich, aber zu schwierig.“
- Ein Sieger schätzt das Team, den Verein, den Verband usw. als Teil der Problembewältigung – ein Verlierer sieht das Team, den Verein, den Verband usw. als Teil und Ursache seines eigenen Problems.
- Ein Sieger hat immer eine Vision – ein Verlierer hat immer einen Schuldigen.
- Erfolg kennt keinen Fahrstuhl, man muss die Treppe benutzen (Stufe für Stufe)
- Gewonnen wird zuerst im Kopf

### **Gefordert ist die absolute Selbständigkeit des Athleten!**

Es ist weitverbreitet, dass ausschließlich auf die Leistung des Wettkampfes orientiert wird („Du kannst diese Zeit/Leistung erzielen, diese Gegner schlagen“ ....), mit der Folge, dass die eigentliche Aufgabe nicht mehr gelöst wird (und damit auch die Leistung nicht erreicht wird), weil die Orientierung in eine ganz andere Richtung und damit die Konzentration falsch gelenkt worden ist. Viel besser ist es, auf die eigentliche Bewegungsaufgabe zu konzentrieren und diese optimal zu lösen.

Wenn der Athlet bei internationalen oder nationalen Meisterschaften an den Start geht, muss er zuerst an sich selbst glauben und absolut sicher und davon überzeugt sein, dass er

- sehr gut vorbereitet ist und sein bestes getan hat, den Anforderungen gerecht zu werden
- dann am besten ist, wenn es wirklich zählt
- und er für das Team, Verein ... ein bedeutender Athlet und wichtig ist.

Nur wer danach handelt, wird schließlich überhaupt eine Chance haben, absolut handlungsfähig zu sein und auch in entscheidenden Wettkämpfen und Situationen große Leistungen zu bringen

**Der Athlet muss insgesamt und generell an hohe Ziele glauben und dazu bereit sein, sich für diese mit Leib und Seele einzusetzen.**