



" De cate ori nu te-ai uitat la televizor si ai apreciat un sportiv de performanta s

"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

1. Vointa

Multe dintre persoane spun ca le-ar placea sa aiba un corp armonios, bine dezvoltat si o stare de sana

Asadar, vointa este una dintre calitatile de baza si care se regaseste pe deplin in personalitatea fiecarui sportiv.

Se spune ca pentru un atlet cel mai greu este sa treaca de acel prag psihic aparut dupa primele minute de efort.

De asemenea, imagineaza-ti acel sentiment in care esti sub apa de mult timp, iar tot ceea ce iti doresti este sa scapi.

1. **Perseverenta**

Stii de ce renunta cele mai multe persoane care se apuca de antrenamente la sala de forta? Multi se asigura ca vor reusi, dar nu au perseverenta.

E important ca pentru a-ti atinge obiectivele dorite sa nu te indepartezi de la traseu si sa fii perseverent, sa nu renunti.

1. **Seriozitate**

Pentru a ajunge la un nivel de performanta e obligatoriu sa dai dovada de seriozitate. Un adevarat sportiv este serios.

Toate aceste aspecte necesita un nivel ridicat din punct de vedere al seriozitatii, fiind o calitate ce se regaseste la toti sportivii de succes.

1. **Dedicare**

Se spune ca, indiferent ce faci, important este sa dai mereu 100%. La fel este situatia si in sportul de pe

Atunci cand esti dedicat cu adevarat sportului acesta va deveni prioritar, iar restul activitatilor vor putea fi

1. Cunostinte

Nu in ultimul rand, un adevarat sportiv este un placant si apasat de intelegerea in sportul de pe alina

*

*

** articol preluat de la

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