NACHRICHTEN AG
Deutschland

Hochaltrige Leichtathleten: So bleiben Sie bis 75 Jahre fit und erfolgreich!

Erfahren Sie, wie Betriebe in Kärnten durch KLiCK den Spitzensport fördern und Athleten zu Höchstleistungen motivieren.

Klagenfurt, Österreich - Im österreichischen Sportbereich sorgt Valentin, ein 75-jähriger Athlet des LAC-Klagenfurt, für Aufsehen. Er hat mit seinem unermüdlichen Ehrgeiz und seiner Leidenschaft für die Leichtathletik nicht nur beeindruckende Bestzeiten erreicht, sondern auch über 49 österreichische Mastertitel gewonnen. Trotz körperlicher Herausforderungen möchte er weiterhin auf höchstem Niveau mit jüngeren Athleten konkurrieren. „Der Sport ist meine Leidenschaft und ich möchte meine Grenzen ständig ausloten“, so Valentin in einem Interview. Im kommenden Jahr hat er sich hohe Ziele gesetzt: drei Medaillen bei den Österreichischen Meisterschaften und eine Medaille bei der EM in Madeira. Diese Ambitionen unterstreichen nicht nur seine individuelle Motivation, sondern spiegeln auch den unermüdlichen Ehrgeiz wider, der für Athleten von entscheidender Bedeutung ist, wie auch in einem Artikel von sports-athletic.com hervorgehoben wird.

Motivation als Antrieb für Höchstleistungen

Motivation ist nicht nur für Valentin das Herzstück seiner sportlichen Laufbahn. In der Welt des Leistungssports spielt sie eine zentrale Rolle, um in Wettbewerben erfolgreich zu sein. Athleten müssen oft sowohl intrinsisch als auch extrinsisch motiviert sein. Intrinsische Motivation, die aus der Leidenschaft für den Sport resultiert, gepaart mit extrinsischen Faktoren wie

Medaillen und Anerkennung, führt dazu, dass Sportler ihre persönlichen Grenzen immer wieder überschreiten. Dies ist entscheidend, um nicht nur aktuelle Herausforderungen zu meistern, sondern auch langfristige Erfolge zu erzielen. Valentin zeigt, wie emotionaler Antrieb und festgelegte Ziele zu herausragenden Leistungen im Wettkampf führen können.

Zusätzlich zu seinem eigenen Antrieb gibt Valentin jenen Athleten, die den Leichtathletik-Sport langfristig ausüben möchten, wertvolle Ratschläge mit auf den Weg. Er empfiehlt, geduldig zu sein und eine solide Grundlage im Training zu legen, bevor man sich intensiven Wettkämpfen widmet. „Ein systematischer Aufbau ist wichtig, um körperliche Verletzungen zu vermeiden“, erklärt er. Diese Strategie, zusammen mit der richtigen mentalen Vorbereitung, ist der Schlüssel zu den Erfolgen, die auch bei anderen Leistungssportlern zu beobachten sind, die sich von ihrer Hingabe und Ehrgeiz leiten lassen, so die Analyse von sports-athletic.com.

Details	
Ort	Klagenfurt, Österreich
Quellen	• **www.klick-kaernten.at** • **sports-athletic.com**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at