

Franziska Preuá: Räumliche Trennung für den Olympiasieg!

Franziska Preuá und Simon Schempp erläutern ihre räumliche Trennung für den sportlichen Erfolg und bereiten sich auf Olympia 2026 vor.



Canmore, Kanada - Franziska Preuá und Simon Schempp, ein Paar seit fast zehn Jahren, navigieren durch die Herausforderungen ihrer Beziehung mit einer einzigartigen Strategie. Trotz regelmäßiger räumlicher Trennungen bleibt ihre Liebe stark und frei von Krisen. Diese Form der Distanzierung hat sich als notwendig erwiesen, insbesondere für Preuá, die sich auf ihre sportliche Karriere konzentriert und für die kommenden Olympischen Spiele 2026 vorbereitet. In einem Interview erklärte Preuá, dass sie sich vor Wettkämpfen absichtlich aus dem Weg gehen, um das Risiko einer Erkrankung zu minimieren und ihre Leistungsfähigkeit zu maximieren. Simon Schempp, der seine Profikarriere im Januar 2021 beendete, nachdem er 2018 bei einem Radsturz verletzt wurde, hat immer

Rückhalt für Preuß zeigt.

Durch diese räumlichen Trennungen, die Preuß als schwierig, aber notwendig beschreibt, gelingt es beiden, ihre sportlichen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Für Preuß ist es nicht nur ein Weg, um ihre Gesundheit zu schützen, sondern auch um sich optimal auf Wettkämpfe vorzubereiten. Ich reduziere Kontakte während der Saison, insbesondere ab September/Oktober, sagte sie zu ihren Plänen. Im Februar 2016 errang das Paar gemeinsam einen bedeutenden Sieg bei einem Weltcup-Staffelrennen in Canmore, Kanada.

Der Weg zu den Olympischen Spielen 2026

Mit einer Bronzemedaille im Gepäck von den Olympischen Spielen 2022 strebt Preuß nun die Goldmedaille an. Um ihr Ziel zu erreichen, plant sie, nach dem Weihnachtsfest erneut Abstand von Simon Schenpp zu nehmen, um sich vollständig auf ihre Wettkampfvorbereitungen zu konzentrieren. Diese Prioritäten spiegeln sich auch in Schenpps Unterstützung für Preuß wider, auch wenn dies bedeutet, dass sie manchmal getrennte Wege gehen müssen, um ihre sportlichen Erfolge nicht zu gefährden.

Die Herausforderungen, die Sportler wie Preuß bewältigen, sind nicht nur physischer Natur. Die mentale Verfassung spielt eine entscheidende Rolle für die Leistung im Spitzensport. Sportpsychologen, wie Franka Weber, betonen die Bedeutung mentaler Stärke. Weber, selbst Sportpsychologin mit einem Hintergrund in klinischer Neuropsychologie, stellte fest, dass viele Athleten trotz körperlicher Fitness an mentalen Problemen leiden, die ihre Leistungen beeinträchtigen können. Die Techniken der Sportpsychologie sind auf viele Bereiche anwendbar, auch außerhalb des Sports, erklärte sie.

Mentaltraining im Leistungssport

Franka Weber arbeitet eng mit einem Team aus Ärzten,

Sportphysiotherapeuten und Psychologen zusammen, um Athleten wie Lukas Mærtens zu unterstützen. Dabei kommt sie unter anderem auf Visualisierung und positive Affirmationen zurück, um mentale Routinen zu fördern. Die mentale Gesundheit ist besonders nach Verletzungen wichtig; hierbei nutzt sie auch hypnotherapeutische Verfahren, um die Athleten zu unterstützen.

Die Vision von Weber und anderen Fachleuten in der Sportpsychologie ist es, ein respektvolles System im Leistungssport zu schaffen, in dem Athleten als Menschen und nicht nur als leistungsfähige Einheiten betrachtet werden. Dies ist besonders relevant für Sportler wie Franziska Preuá, die an der Spitze ihrer Leistung stehen und sich auf kommende Herausforderungen vorbereiten. Die Kombination aus physischer Fitness und mentaler Stärke könnte der Schlüssel zu ihrem Erfolg bei der nächsten Olympiade sein.

Details	
Ort	Canmore, Kanada
Quellen	• www.gala.de • www.spt-education.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de