

MENTALE
STÄRKE
IST DAS
ENTSCHEIDENDE
PUZZLETEIL
ZUM
ERFOLG



*Vorstand v.l.n.r.: Martin Volgger, Astrid Plank,
Heike Torggler, Monika Niederstätter,
Ruth Warger, Valentin Piffrader*

Wir möchten dazu beitragen, dass der Sport als
Lebensschule und Persönlichkeitsbildung sein
ganzes Potential entfalten kann.

Netzwerk für Sportpsychologie & Mentaltraining

**www.sportpsychologie.it
info@sportpsychologie.it**

**ERFOLG
BEGINNT
IM KOPF**



***„Man fliegt nur so weit,
wie man im Kopf schon ist.“***

Jens Weißflog
Mehrfacher Olympiasieger und
Weltmeister im Skispringen

WER SIND WIR?

Das Netzwerk für Sportpsychologie und Mentaltraining besteht aus einem Pool aus ExpertInnen aus dem Bereich Sportpsychologie und Mentaltraining.

Was bieten wir?

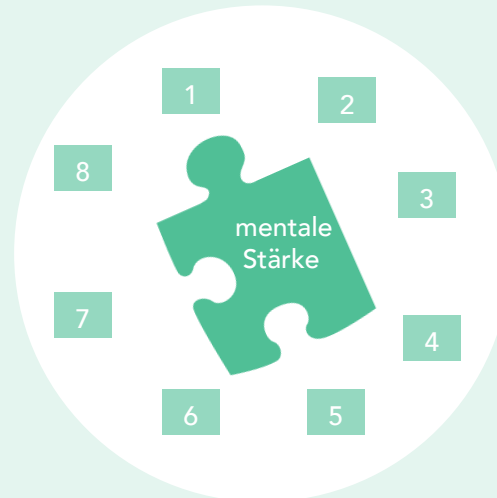
Einzelberatung, Coaching,
Beratung von Teams
Vorträge
Fortbildungen
Projekte

Zielgruppen:

AthletInnen
TrainerInnen
Eltern
Vereine
Interessierte

MENTALE STÄRKE IST TRAINIERBAR

Sportpsychologische Bereiche, in denen sich Athletinnen und Athleten häufig verbessern wollen:



1. Selbstvertrauen aufbauen
2. Motivierende Ziele setzen
3. Konzentration stärken
4. Visualisierungstechniken nutzen
5. Stress und Leistungsdruck bewältigen
6. Gedanken und Gefühle kontrollieren
7. Ruhe finden
8. Verletzungen und Krisen meistern

WARUM MENTAL- TRAINING?

Das sportpsychologische Coaching stärkt Sportlerinnen und Sportler in ihrer gesamten Persönlichkeitsentwicklung.

Die Bedeutung des spezifischen mentalen Trainings wird noch zu oft unterschätzt.

Mentale Trainingsformen sind nämlich ein wesentliches Puzzleteil, um das eigene Potential auszuschöpfen, wenn es darauf ankommt.