

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.