

## GEDANKEN VON...

### ... Sportlern

*Und schon wieder nervös beim Elferschießen!*

*Immer bei den gleichen Überhängen  
scheide ich aus!*

*Heute ist ein wichtiges Spiel, jetzt bloß keine Fehler!*

*Vor allem wenn wir weit in Führung liegen und  
zwei Gegentore bekommen, dann plötzlich lassen  
wir nach!*

*Ich bin so oft unmotiviert, ich weiss nicht was ich tun kann!*

*Und schon wieder verletzt, wie soll das alles  
weitergehen?*

*Im Training bin ich immer vorne dabei, im Wettkampf nur  
noch Mittelfeld.*

*Ich bin immer so nervös vor dem Start!*

*Es fällt mir schwer mich über das ganze Rennen hinweg  
richtig zu konzentrieren.*

### ...und Trainern

*Meine Mannschaft macht was sie will. Irgendwie kommen  
meine Anweisungen nicht an.*

*Wie krieg ich die Jungs bloß dazu eine  
Mannschaft zu werden?*

*Ständig habe ich mit dem Einen zu diskutieren, was ist los  
mit ihm?*



NETZWERK FÜR  
SPORTPSYCHOLOGIE  
& MENTALTRAINING



BASIC-CS



markus@sportpsychologie.it  
+39 329 1072056

Mag.rer.nat

MARKUS GRÖBER

Diplompsychologe - Trainer - Coach  
Mentaltraining und  
sportpsychologische Betreuung

www.basiccs.com/sportpsychologie | www.sportpsychologie.it

# Sportpsychologie Pustertal

Grenzen überwinden - Leistung steigern - Ängste abbauen

**Erfolgreich im Leistungs- und Freizeitsport**

# MENTALES TRAINING

für Sportler und Sportlerinnen  
in Einzel- und Mannschaftssportarten

Wie oft hört man jemanden diese Worte sagen:  
„Ich kann es ja, das ist bloß reine Kopfsache!“  
Richtig, aber was tun dagegen?

Im Prinzip ist es ganz einfach: alles was ich denke,  
mache und tue geht von meinem Kopf aus, wird  
von dort geplant, organisiert und durchgeführt.  
Kein Wunder also, dass meine Leistungen  
im Sport auch von meinen Einstellungen,  
meinen Gedanken, meinem  
Wohlbefinden und meiner  
Motivation beeinflusst werden.  
Im Training will ich

Technik und Taktik verbessern um diese im Wettkampf oder im  
Spiel umzusetzen.

Aber allzu oft macht einem der Kopf einen Strich durch die  
Rechnung: Angst, Nervosität, der falsche Fokus, die falsche  
Aufmerksamkeit hindern mich, mein Können im richtigen  
Zeitpunkt abzurufen.

Im Spitzensport gehört mentales Training zum normalen  
Trainingsalltag. Im Breitensport wird mentalen Strategien  
weniger Beachtung geschenkt, obwohl dadurch größerer Erfolg  
erzielt werden kann.

– Dein Kopf kann im Wettkampf dein bester Freund  
oder größter Feind werden.

Trainiere deshalb neben deinem Körper auch deinen Geist. Lass  
Kopf und Körper das Gleiche wollen und das Gleiche tun - in  
allen Lebenslagen!

## WAS KANNST DU TUN?

Für dich als **Sportler**:

- Lerne:

- › dir klare Ziele zu setzen
- › dich besser zu konzentrieren
- › Motivation im Training und Wettkampf zu steigern
- › Emotionen zu kontrollieren
- › Klare Vorstellungen vom Erfolg zu erarbeiten
- › Technik und Taktik schneller zu lernen
- › dein Können im richtigen Zeitpunkt abzurufen
- › Durchhaltevermögen zu verbessern
- › Rückschläge zu verarbeiten

Für dich als **Trainer**:

- › kenne mentale Voraussetzungen deiner Sportart
- › nutze mentale Strategien im Trainingsalltag
- › setze Kommunikation richtig und gezielt ein
- › lerne Motivation zu steuern

Für deine **Mannschaft**:

- › Teambuilding vor Saisonsbeginn
- › gezielte Workshops für bessere Wettkampfleistung
- › Mannschaftsziele richtig definieren

Für dich/euch als **Eltern**:

- › wie begleite und unterstütze ich mein Kind richtig
- › Balance finden zwischen fördern und fordern
- › Entwicklungsstand der Kinder verstehen lernen
- › Eltern-Kind Beziehung aktiv im Sport gestalten

Für deinen **Verein/deine Sektion**

- › Workshops und Weiterbildungsangebote
- › Individuelle Betreuungsangebote um sowohl Sportler,  
Mannschaften und Trainer in ihrer täglichen Arbeit zu  
unterstützen

Anfragen:

☎ +39 329 1072056 | ✉ markus@sportpsychologie.it

