



## Erfolg durch mentale Stärke

„Egal, ob Du denkst, es gelingt Dir, oder Du denkst, es gelingt Dir nicht, Du hast in beiden Fällen Recht.“ Unter diesem Motto steht die sportpsychologische Begleitung von „PROFILES – going for goals“.

Das Gemeinschaftsprojekt des Tiroler Fußballverbandes, dem FC Wacker Innsbruck und der WSG Wattens wurde von Josef Wegenberger, dem Geschäftsführer der Gesellschaft für Wirtschaftspsychologie und Organisationsdynamik, von Beginn an begleitet.

Ein zentrales Element ist neben den körperlichen und fußballerischen Bereichen – wie Technik, Taktik und Athletik – die Persönlichkeitsentwicklung der jungen Spieler. Diese vierte Säule der Spielerentwicklung startete mit der sportpsychologischen Kompetenzdiagnostik aller Profilespieler. Dabei wurden die einzelnen Kompetenzen mittels modernster Test- und Assessmentsysteme und strukturierter Tiefeninterviews durch die Experten der Sportpsychologie und des Mentaltrainings – Robert Horak, Oliver Wegenberger und Robert Wöber – analysiert und bewertet.

Auf Basis dieser Ergebnisse wurden für die einzelnen Gruppen (Akademie, Herren II und Jungprofis) ein Programm zur Steigerung der Stärken und eruierten Verbesserungspotentiale erarbeitet und in wöchentlichen Gruppeneinheiten durch Robert Wöber und Robert Horak trainiert.

Mentales Training, Konzentration, Beschleunigung der Regeneration, Kommunikation, Gruppendynamik, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Ernährung sind nur einige Themen, die in zahlreichen Einzel- und Gruppentrainings behandelt wurden. Die Offenheit jedes einzelnen Teilnehmers ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Gestaltung des Programms. Durch das Vertrauen zwischen Spielern und Trainer, welches von Beginn an gegeben war, konnten bereits gute Fortschritte in allen Themenbereichen erzielt werden, welche sich bereits auch am Spielfeld und im Umgang im Team zeigten.

Die begeisternde Aufnahme und Teilnahme des Mentaltrainings der Profilespieler sowie das positive Feedback seitens des Vorstandes und der Trainer motivieren natürlich zum Weitermachen, um dadurch jungen Menschen den Einstieg ins Profidasein bzw. die Entwicklung zum Profi zu ermöglichen und dauerhaft zu erleichtern.