

Sportpsychologische Betreuung und Beratung während der Corona - Beschränkungen

**Werte FunktionärInnen in den Tiroler Sportfachverbänden,
liebe TrainerInnen und
liebe SportlerInnen!**

Aktuell steht der gesamte Tiroler Sport und seine Angehörigen vor der Aufgabe, die Herausforderungen im Trainingsalltag trotz der massiven Einschränkungen zu meistern. Die derzeitige Situation bringt auch die Gefahr der psychischen Belastung mit sich, kann aber von manchen auch als Chance gesehen werden.

„If you can't go outside, go inside!“

Ganz nach diesem Motto sehen wir es als unsere Aufgabe, diesen Prozess zu unterstützen und zu begleiten!

Verloren gegangene Strukturen und Abläufe, veränderte Trainingsgewohnheiten, abgesagte bzw. verschobene Wettkämpfe, Sorgen um die private und sportliche Zukunft beschäftigen zurzeit viele FunktionärInnen, TrainerInnen und AthletInnen. Diese Stresssituation kann zu persönlichen Krisen führen.

Für die sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol ist es in dieser Krisenzeit unerlässlich, rasch und schnell kompetente Hilfe zu leisten. Aus diesem Grund bieten wir allen FunktionärInnen, TrainerInnen und AthletInnen des Tiroler Spitzen- und Nachwuchssports unabhängig von den genehmigten Fördermitteln der sportpsychologischen Förderung des Landes Tirol sportpsychologische Betreuungs- und Beratungsgespräche via Videotelefonie und Telefon an.

Trotz dieser Einschränkungen kann diese Zeit auch effektiv genutzt werden! Insbesondere das Training bzw. die Entwicklung der mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten kann in den Vordergrund rücken. Die Chance, die trainings- und wettkampffreie Zeit für die Erarbeitung/Entwicklung der mentalen Kompetenzen mittels Videotelefonie und Telefon zu nutzen, auch dafür stehen wir gerne zur Verfügung!

Ich bitte um Weiterleitung dieses Angebots an TrainerInnen und AthletInnen sowie Kontaktaufnahme bei Bedarf per mail (mirjam.wolf@tirol-kliniken.at) oder per Telefon (0664/3825523)!

Viel Kraft und Gesundheit in dieser für uns herausfordernden Zeit

Herzlichst,

Mag. Mirjam Wolf

Sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol