

Sportpsychologie-Workshop

Gezielte Vorbereitung & bewusste Nachbereitung –
Wettkampftage individuell optimieren

Zielgruppe: niedersächsische Landeskaderathlet*innen der Schwerpunkt- und Perspektivsportarten des OSP Niedersachsen¹

Datum: Di, 07.05.2024

Uhrzeit: 16-18 Uhr

Ort: Olympiastützpunkt Niedersachsen, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2b, 30169 Hannover (Raum: VW-Hörsaal, 2. Etage; *Ihr werdet um 15.55 Uhr am OSP-Eingang abgeholt.*)

Kosten: 0 €

In diesem interaktiven Workshop wollen wir gemeinsam deine Wettkampfvorbereitung und -nachbereitung reflektieren und weiterentwickeln. Anhand individueller Strategien zur mentalen Wettkampfvorbereitung hast du die Chance deine Abläufe zu optimieren und Stress vorzubeugen. Darüber hinaus wollen wir Möglichkeiten der Wettkampfnachbereitung thematisieren, damit du deine Erfolge und Misserfolge einordnen und Wettkampferfahrungen nutzen kannst.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Die Anmeldung kann bis Di, 30.04.2024 per Mail (sportpsychologie@osp-niedersachsen.de) mit Vornamen, Nachnamen, Sportart und Workshopnamen durch Sportler*innen oder Eltern erfolgen.

Solltest du trotz Anmeldung den Workshop nicht wahrnehmen können, melde ich bitte ab. Sollte dies nicht erfolgen, können wir Anmeldungen zu nachfolgenden Workshops vorerst nicht berücksichtigen.

Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch!

Dein OSP-Sportpsychologie-Team (Lena, Tamara & Anne)

¹ **Schwerpunkt- und Perspektivsportarten:** Judo, Turnen (männlich), Leichtathletik, Sportschießen, Tischtennis, Wasserball (männlich), Rugby, Handball (männlich), Tennis, Boxen, Rudern, 3x3-Basketball, Para-Badminton, Rollstuhl-Basketball, Basketball (männlich), Triathlon, Para-Leichtathletik, Trampolinturnen, Schwimmen, Kanu-Rennsport, Hockey, Volleyball, Pferdesport (Springe, Dressur, Vielseitigkeit)