

## Sportpsychologie-Workshop

Mental stark am Wettkampftag –  
Umgang mit Druck und Stress während des Wettkampfes

Zielgruppe: niedersächsische Landeskaderathlet\*innen der Schwerpunkt- und Perspektivsportarten des OSP Niedersachsen<sup>1</sup>

Datum: Do, 13.06.2024

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 Workshop wollen wir gemeinsam dein Stresslevel und deine Gedankengänge während des Wettkampfes analysieren. Anhand individueller Strategien hast du die Möglichkeiten deinen Umgang mit Stress und Druck im Wettkampf zu optimieren. Zudem bekommst du die Chance dich mit anderen Athlet\*innen zu der Thematik auszutauschen und neue Impulse mitzunehmen.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Die Anmeldung kann bis Do, 06.06.2024 per Mail ([sportpsychologie@osp-niedersachsen.de](mailto: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)

---

<sup>1</sup> 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)