

## Programmablauf

**Montag, 29. April 2019 von 14.00 – 19.00 Uhr**  
**SportCentrum Kamen-Kaiserau**

### Themen:

- **Sportpsychologische Interventionen im Leistungsfußball**
  - **Umgang mit Stress**

14.00 – 14.15 Uhr	Begrüßung und Einführung in das Thema
14.15 – 15.30 Uhr	<b>Mathias Kleine-Möllhoff</b> (Sportpsychologe 1. FSV Mainz 05)  <b><i>Thema: Nachwuchsleistungsfußball: „Stress im Alltag“</i></b>  Wo erleben Spieler im Alltag Stress und welche Konsequenzen hat das für sie? Lässt sich Stress vermeiden oder wie kann präventiv gearbeitet werden? Welche Methoden und Intervention für den Umgang mit Stress gibt es und was macht Sinn?
15.30 – 16.30 Uhr	<b>Peter Schneider</b> (Sportpsychologe FC Carl-Zeiss Jena)  <b><i>Thema: „3. Liga: Stress am Spieltag“</i></b>  Was sind typische Stressoren am Wettkampftag und in der unmittelbaren Vorbereitung? Wie beeinflusst Stress die Leistung der Spieler? Welche Möglichkeiten haben wir positiv dagegen zu wirken?
16.30 – 17.00 Uhr	Kaffeepause
17.00 – 18.30 Uhr	<b>Mathias Kleine-Möllhoff</b> (Sportpsychologe 1. FSV Mainz 05)  <b><i>Theorie: Trainer Workshop: „Stress abbauen“</i></b>  <b><i>Praxis: Übungen zur Stressreduktion</i></b>
18.30 Uhr	Diskussion
19.00 Uhr	Ausgabe der Testate