

A photograph of several swimmers in a blue pool, captured mid-stroke. The water is splashing around them. A white lane line with red and blue floats is visible in the foreground. The swimmers are wearing various colored swim caps (red, pink, yellow).

RUB

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

ZENTRUM FÜR SPORTPSYCHOLOGIE

BERATUNG, DIAGNOSTIK, ENTWICKLUNG, BETREUUNG



ÜBER DAS **ZFS**

Das Zentrum für Sportpsychologie (ZFS) ist Bestandteil des Lehr- und Forschungsbereichs Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. Es stellt eine direkte Verknüpfung von Theorie und Forschung der Sportpsychologie mit der Praxis in verschiedenen Anwendungsfeldern des Sports dar. Unsere ressourcenorientierte sportpsychologische Arbeit zielt vor allem auf die Optimierung leistungsrelevanter psychologischer Fähigkeiten und Fertigkeiten ab.

Das ZFS bietet psychologische und sportpsychologische Beratung, Diagnostik, Entwicklung, Betreuung und Intervention an. Unser Dienstleistungsangebot richtet sich an Sportler/innen, Trainer/innen und Verbände im Leistungs- bis Spitzensport, Breitensport und Nachwuchsbereich sowie Eltern, Institutionen, Unternehmen, Fitness- und Gesundheitszentren.

ZIELE

Sportler/innen und Trainer/innen benötigen für ihren Erfolg eine Vielzahl psychischer Leistungsvoraussetzungen, z.B. Konzentrationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit und Stresstoleranz. Um solche Leistungskomponenten zu entwickeln, zu erweitern oder zu optimieren arbeitet das ZFS praxisnah, wissenschaftlich fundiert und kompetent mit Sportler/innen und Trainer/innen zusammen.

Eine ausschließlich auf das sportliche Handeln ausgerichtete Förderung führt häufig nicht zu den angestrebten Zielen, weil persönliche Hintergründe und Rahmenbedingungen hierbei außer Acht gelassen werden. Wenn hingegen berufliche, familiäre und sonstige Lebensumstände berücksichtigt werden, können sportliche Anforderungen leichter, zufrieden stellender und erfolgreicher bewältigt werden. Im Sinne eines ganzheitlichen Beratungsansatzes kann eine Zielsetzung von Betreuungsmaßnahmen z.B. darin bestehen, jugendliche Sportler/innen parallel zur sportspezifischen Ausbildung unter dem Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und zu unterstützen. Dabei werden psychologische, soziale und pädagogische Gesichtspunkte gleichermaßen berücksichtigt.



Unsere Förderungsleistung richtet sich an Sportler/innen aller Altersstufen. Wir betreuen Sportler/innen, Mannschaften/Teams und Trainer/innen im Kinder- und Nachwuchsbereich, im Juniorenbereich, in A- bis D- Kadern von Fachverbänden und im Profibereich.

Wir bieten die Vermittlung und Durchführung sportpsychologischer Maßnahmen neben dem Leistungssport zur Optimierung in vielen anderen Anwendungsbereichen an:

- Breiten- und Gesundheitssport, z.B. Erfolgreiches Altern, Motivationsstrategien zur Aktivierung, Work-Life-Balance-Beratung
- Schulsport, z.B. Einstellung zu Bewegung fördern, Motorische Entwicklung fördern
- Schul- und Ausbildung, z.B. Adipositasprävention, Lehrertraining
- Rehabilitationssport, z.B. Ergänzung zu Therapien, Angstbeseitigung vor Belastungen
- Firmen- und Institutionsberatung, z.B. Stressmanagement, Teambuilding, Konfliktmoderation



UNSERE ANGEBOTE

Das ZFS bietet eine Vielzahl von sportpsychologischen Leistungen für unterschiedliche Adressaten an:

- Beratung und Betreuung von Sportler/innen oder Trainer/innen, Funktionsträgern im Breiten- und Spitzensport
- Wettkampfvorbereitung, Wettkampfbeobachtung und Wettkampfbetreuung
- Vermittlung und Anwendung sportpsychologischer Trainingsmaßnahmen (Eignungsbeurteilung, psychologische Trainingssteuerung, psychologisches Training, Zustandsoptimierung)
- Kriseninterventionen (Rehabilitation nach Verletzungen, Karriereende, Konflikte in der Mannschaft, Formtief, Motivationsverlust)
- Talentdiagnostik, Talentförderung und Laufbahnberatung
- Ganzheitliche psychosoziale Förderung im Nachwuchsbereich
- Duale Karriere (Zusammenhang von Ausbildung und Leistungssport)
- Elternberatung und -betreuung
- Themengebiet der Regeneration, Erholungsoptimierung und Belastung
- Sport und Bewegung bei Übergewicht und Adipositas
- Einzel- und Gruppenberatungen
- Aus- und Fortbildung für Trainer- und Übungsleiter
- Vorträge, Fortbildungen und Seminare zu sportpsychologischen Fragestellungen
- Supervisionssitzungen für Mannschaften, Trainerstäbe und Vereinsführungen
- Psychoregulation und Stressmanagement in Betrieben/Unternehmen
- in Einzelfällen psychotherapeutische Beratung



BERATUNG

Eine Beratung durch das ZFS erfolgt innerhalb eines vorgegebenen Zeitrahmens. Sie umfasst die systematische Analyse des Problemfeldes, die Informationsgewinnung objektiver Leistungsparameter ebenso wie das Erarbeiten von spezifischen Lösungsmöglichkeiten und die Durchführung individueller und/oder mannschaftsbezogener psychologischer Trainingsmaßnahmen.

VERBESSERUNG VON LERN- UND LEISTUNGSBEDINGUNGEN

Um Training optimal zu gestalten, sind psychologische Aspekte wie Informationsverarbeitung, Motivation, Beanspruchungszustand oder soziales Klima zu berücksichtigen. Darüber hinaus sollten Auswirkungen außersportlicher Probleme (in Schule, Ausbildung, Beruf oder Familie) erkannt und adäquat berücksichtigt werden.

RESSOURCENORIENTIERTE OPTIMIERUNG

Sportler/innen verfügen über persönliche Quellen (Ressourcen), aus denen sie schöpfen, um ihre Leistung zu erbringen. Zuweilen werden einzelne Ressourcen nicht, unzweckmäßig oder nicht vollständig genutzt. Unsere Beratung zielt ab auf die Optimierung der Ressourcennutzung hinsichtlich:

- der Wettkampfleistung
- der individuellen und teambezogenen Handlungskompetenz
- der Beziehungen der Sporttreibenden zu ihrem sozialen Umfeld (Verein, Trainer, Familie)
- der Organisationsstrukturen und Organisationsabläufe im Sport



DIAGNOSTIK

Das ZFS bietet eine umfassende psychologische und sportpsychologische Diagnostik für diverse Sportarten und Zielgruppen an (Gespräche, Beobachtungen, Fragebogen und computergestützte Verfahren). Die Diagnostik leistungslimitierender sowie leistungsbegünstigender Faktoren bietet die Möglichkeit für Sportler/innen und Trainer/innen, diese durch Training sportartspezifisch zu entwickeln bzw. zu verbessern:

- Sportpsychologische Leistungsdiagnostik (Eingangsdagnostik zur Interventionsplanung, Verlaufs- und Abschlussdiagnostik)
- Untersuchung der Wahrnehmungs-, Antizipations- und Entscheidungsfähigkeit
- Erfassung der Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Flexibilität
- Feststellung der Leistungsmotivation, Kooperationsfähigkeit sowie Handlungs- und Lageorientierung
- Analyse der Wettkampfangst, Stresstoleranz und psychischen Beanspruchung
- Beurteilung von Einschränkungen (z.B. Reaktionsverlangsamung, Konzentrationsverlust) sowie Wiederaufnahme von Trainings- und Spielbelastung nach Gehirnerschütterungen im Sport (z.B. durch Kopftreffer, Zusammenstöße, Stürze etc.)
- Störungen, welche potenziell mit Leistungseinbußen einhergehen, können standardisiert überprüft und auf dieser Basis mit den Sportlern adäquate Lösungsmaßnahmen erarbeitet werden (z.B. Essstörungen, Gewichtsverluste, sportunspezifische Ängste, Depression, suchtnahes Verhalten)

ENTWICKLUNG

Das ZFS bietet die Möglichkeit eine umfassende Entwicklung sportartspezifischer psychologischer Fähigkeiten innerhalb des Ausbildungsprozesses zu fördern:

- die Handlungsfähigkeit des Sportlers/der Sportlerin
- aktives Lernen zur optimalen Selbstregulation
- in Schule und Ausbildung hinsichtlich ihrer persönlichen Entwicklung (Ziele, Kompetenzen, Leistungssportbewältigung)
- Anforderungen im Alltag außerhalb des Trainings und der Spiele (duale Karriere)
- Tagesstrukturierung, Karriereplanung
- Beratung von Eltern zu Fragen im Spannungsfeld „Erziehung - Schule - Leistungssport“
- Talentauswahl und Talentförderung
- Sportpsychologische Konzeptentwicklung zur ganzheitlichen Nachwuchsförderung für Vereine/Verbände



BETREUUNG

Das ZFS bietet kontinuierliche Betreuungen über Wochen oder Monate an. Im Rahmen von Betreuungsmaßnahmen hat es sich als erfolgreich herausgestellt, Trainer/innen, Funktionsträger im Verein/Verband und das soziale Umfeld mit einzubeziehen:

- Begleitung von Sportler/innen und Trainer/innen vor, während und nach einem Wettkampf
- Begleitung zu mehrtägigen Turnieren
- Anwesenheit bei Trainingslagern
- Betreuung während einer Saison
- Förderungs- und Betreuungsprojekte im Spitzensport zur langfristigen Aktivierung von Leistungsreserven im mentalen Bereich
- Laufbahnberatung (bei Kaderathleten in Absprache mit dem OSP)
- Unterstützung von Reha-Maßnahmen



INTERVENTIONEN

Das ZFS unterstützt den Aufbau von psychischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, welche die Sportler/innen befähigen sollen, sich im Alltag sowie in allen für die Sportart im Training und im Wettkampf wesentlichen psychischen und physischen Anforderungen zweckmäßig zu regulieren und zu steuern.



UNSER TEAM

Prof. Dr. Michael Kellmann, Dipl.-Psych.
Dr. Heiner Langenkamp, Dipl.-Psych.
Dipl.-Psych. Martin Kempa
Dr. Sascha Kopczynski, Dipl.-Sportwiss.
Dr. Michael Krug, Dipl.-Psych.
Dipl.-Psych. Theresa Holst
Marion Sadrinna, Sekretariat



vlnr: Sascha Kopczynski, Martin Kempa, Theresa Holst, Michael Kellmann, Heiner Langenkamp

UNSERE **KOOPERATIONSPARTNER**

INTERDISZIPLINARITÄT

Zur ganzheitlichen Betreuung der Athleten/innen bestehen Kooperationen mit folgenden Lehr- und Forschungsbereichen der Ruhr-Universität Bochum:

- Bewegungslehre/Biomechanik
- Theorie und Praxis der Sportarten
- Sportmedizin und Sporternährung
- Trainingswissenschaft (Zentrum für Diagnostik und Intervention im Sport)

Sportpsychologisches Zentrum der TU München
Leitung: Prof. Dr. Jürgen Beckmann

AE Arbeits- und Organisationspsychologie der Ruhr-Universität Bochum
Leitung: Prof. Dr. Bernhard Zimolong

Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
an der Ruhr-Universität Bochum
Leitung: Prof. Dr. Jürgen Margraf

Olympiastützpunkt Westfalen
Leitung: Hans-Martin Storck



Im Altgriechischen bedeutet der Begriff ψυχή [psyché] so viel wie *Atem* oder auch *Seele*.
Der griechische Buchstabe ψ [psi] ist das Symbol der Psychologie.



**ZENTRUM FÜR SPORTPSYCHOLOGIE
DIPL.-PSYCH. MARTIN KEMPA**

Gebäude UHW/2. Etage | Stiepeler Straße 129 | 44801 Bochum

Fon +49 (0)234 32-24361 | **Fax** +49 (0)234 32-14245

Sekretariat +49 (0)234 32-22445

martin.kempa@rub.de

an der

**FAKULTÄT FÜR SPORTWISSENSCHAFT
LEHR- UND FORSCHUNGSBEREICH SPORTPSYCHOLOGIE
PROF. DR. MICHAEL KELLMANN**

www.spowiss.rub.de/sportpsych