

asp-Jahrestagung und asp-Nachwuchstagung

Bochum 2025

Die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) und der Lehr- und Forschungsbereich Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum laden vom 29.05.2025 bis 31.05.2025 zur 57. Jahrestagung **Advances in Recovery and Stress Research** nach Bochum ein. Die Tagung findet in den Räumlichkeiten der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum und der ehemaligen Hochschule für Gesundheit (direkt gegenüber) statt. Erwartet werden Teilnehmende aus dem deutschsprachigen und internationalen Raum, darunter Wissenschaftler*innen und Praktiker*innen aus der Sportwissenschaft und Psychologie sowie Multiplikator*innen aus dem Breiten-, Gesundheits- und Leistungssport.

Die asp-Tagung mit dem Titel **Advances in Recovery and Stress Research** gibt einen Überblick über den aktuellen Stand der Erholungs- und Beanspruchungs-/Stressforschung und deckt ein breites Spektrum von Inhaltsbereichen ab, in denen Erholung eine wichtige Rolle spielt. Dies betrifft insbesondere den Leistungssport, ein Ursprung der Erholungsforschung, in der Forschung und Praxis eng miteinander verzahnt sind. So werden heutzutage Erholungsphasen und Erholungsaktivitäten der Athlet*innen in die Trainingssteuerung eingeplant und systematisch gemonitort. Die Beschreibung „in der Pause wächst der Muskel“ verdeutlicht dies sehr eindrücklich. Daher ist die Erholungsforschung ein interdisziplinäres Thema und entsprechende Beiträge aus der Trainingswissenschaft oder Sportmedizin sind ebenfalls herzlichst willkommen. Neben Fehlsteuerungen auf körperlicher Ebene kann sich mangelnde Erholung bzw. Untererholung auch auf die mentale Gesundheit auswirken und Risikofaktoren sowie psychische Erkrankungen (z. B. Depression, Burnout) begünstigen. Die Bedeutung der mentalen Gesundheit ist in den letzten Jahren verstärkt in den Vordergrund gerückt und wird auch immer häufiger von Spitzensportler*innen und Trainer*innen thematisiert.

Neben dem Leistungssport oder angrenzenden Bereichen wie Performing Arts (z. B. Musik, Tanz, Theater) gibt es Themenfelder in denen Erholung und Beanspruchung eine wichtige Rolle spielen, die aber bisher nur unzureichend erforscht sind. Dazu gehören die Gesundheitsförderung, die Leistungsförderung am Arbeitsplatz oder die Gestaltung von Umweltfaktoren und Lebensbedingungen. Auf der Tagung sollen daher Themen zu Gesundheit, Wohlbefinden und gesundheitspsychologischen Fragestellungen behandelt werden. So wird Erholung im medizinischen Kontext weitgehend als Heilung von einer Krankheit dargestellt, was jedoch zu kurz greift. Erholung befasst sich mit der Stabilisierung des Individuums durch die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts zwischen Erholung und Beanspruchung, stellt Ressourcen zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit zur Verfügung und spielt damit eine wichtige Rolle bei der psychischen Gesundheitsförderung und Prävention von Störungsbildern wie der Depression. Die subjektive

Wahrnehmung des eigenen Zustands sowie individuell ausgerichtete Strategien zur (Wieder-)Herstellung von Erholung sind dabei von zentraler Bedeutung. Dabei stellt die Selbstregulation ein Kernelement in diesem Verständnis von Erholung dar. Folglich muss sich die Rolle des Individuums von einer passiven kranken Person zu einer aktiv agierenden Person wandeln, die die eigenen Bedürfnisse wahrnimmt und berücksichtigt.

Drei Keynotes aus unterschiedlichen Disziplinen widmen sich dem Tagungsthema aus verschiedenen Blickwinkeln. Prof. Dr. Daniel Erlacher, Sportwissenschaftler und Psychologe an der Universität Bern (Schweiz), beschäftigt sich unter anderem mit den Themenfeldern Regeneration durch Schlaf, Schlaf vor sportlichen Wettkämpfen, besserer Schlaf durch sportliche Aktivität sowie Motorik in Träumen. Als Schlaf-Experte wird er zu *Sleep in sports* referieren. Die Medizinerin Prof. Dr. Matilda van den Bosch (Barcelona Institute for Global Health, Spanien; European Forest Institute Biocities Facility, Italien; University of British Columbia, Kanada) ist eine Pionierin in der Forschung zu den positiven Auswirkungen der Natur auf die Gesundheit und wird zu *Greenspaces for stress recovery and mental well-being* vortragen. Prof. Dr. Jürgen Beckmann (Technische Universität München [TUM], Deutschland; The University of Queensland, Australien) ist Psychologe und Emeritus of Excellence an der TUM, wo er von 2006 bis 2021 den Lehrstuhl für Sportpsychologie innehatte. Er ist Mitherausgeber der Serie **Advances in Recovery and Stress Research** im Routledge Verlag und wird in seinem Vortrag *Recovery is more than regeneration or healing* prozessorientierte Aspekte der Erholung herausarbeiten.

Das wissenschaftliche Programm umfasst neben den Keynotes eine Senior Lecture von Prof. Dr. Manfred Wegner, Arbeitskreise und Posterpräsentationen sowie Praxisworkshops zur Verknüpfung von Theorie und Anwendung. Die Inhalte der Praxisworkshops sind unabhängig vom Tagungsthema und stellen aktuelle und relevante Arbeitsfelder aus der Arbeit von praktizierenden Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen dar. Auch wenn der inhaltliche Tagungsschwerpunkt auf der Erholungs- und Beanspruchungs-/Stressforschung liegt, sind selbstverständlich Beiträge aus anderen Forschungs- und Praxisfeldern der Sportpsychologie willkommen. Wir möchten somit alle Kolleg*innen ermutigen Beiträge zu eigenen spannenden Projekten aus unterschiedlichen Bereichen der Sportpsychologie einzureichen. Weitere Informationen sind auf der Homepage www.asp-tagung.de zu finden sein. Die Beitragseinreichung ist zwischen dem 15.12.2024 und dem 17.01.2025 über das ConfTool möglich. Das konkrete Tagungsprogramm wird voraussichtlich im März 2025 veröffentlicht.

Im Vorfeld der Haupttagung findet bereits zum 29. Mal der asp-Nachwuchsworkshop statt. Vom 27.05.2025 bis 28.05.2025 treffen sich Nachwuchswissenschaftler*innen und Mentor*innen in den Räumlichkeiten der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. Promotionsstudierende sind herzlich eingeladen, sich wissenschaftlich auszutauschen,

fachwissenschaftliche, methodische und publikationsstrategische Inputs zu erhalten. Die Teilnehmenden werden wie gewohnt in Kleingruppen nach Forschungsschwerpunkte eingeteilt. Die Teilnehmerzahl ist auf 32 Personen begrenzt. Mit Prof. Dr. Maike Tietjens (Münster), Prof. Dr. Ines Pfeffer (Hamburg), Prof. Dr. Jens Kleinert (Köln) und Prof. Dr. Matthias Weigelt (Paderborn) wurden vier erfahrene Mentor*innen für den asp-Nachwuchsworkshop gewonnen. Das Programm setzt sich aus Vorträgen der Mentor*innen, individuellen Präsentationen der Teilnehmenden sowie sportlichen und sozialen Aktivitäten (auch im legendären Bochumer Bermuda-Dreieck) zusammen.

Michael Kellmann

Ruhr-Universität Bochum