



Regenerationsmanagement im Spitzensport

REGman beim ECSS Kongress MetropolisRuhr 2017



Quelle: ECSS

22nd annual Congress of the

2301 Sportwissenschaftler aus 64 Nationen aller Kontinente trafen sich auf Einladung der Kongresspräsident(innen) und wissenschaftlichen Verantwortlichen Alexander Ferrauti und Petra Platen (Ruhr-Universität Bochum) sowie Thomas Jaitner und Elke Grimmin-

2301 Sportwissenschaftler aus 64 Nationen

ger-Seidensticker (TU Dortmund) vom 4. bis 8. Juli 2017 im Ruhrgebiet zum jährlichen Kongress des European College of Sport Science (ECSS).

Selbstverständlich war auch das Thema Regenerationsmanagement mit vierzehn Beiträgen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der REGman Arbeitsgruppen umfangreich vertreten. Darüber hinaus präsentierte sich die Projektgruppe auf der erstmals interaktiv gestalteten Industrieausstellung als einer von 60 Ausstellern mit Informationsmaterialien für die Delegierten aus aller Welt. Ein Roll-Up und ein Übersichtsvideo lieferten Basisinformationen zu den Projektzielen und -inhalten; zwei kostenlos vorgelegte Informationsbroschüren beinhalteten alle 30 bis 06/2017 international veröffentlichten REG-

man Publikationen und die dazugehörigen Abstracts sowie einen Laufzettel mit allen REGman-bezogenen Beiträgen (einschl. Angaben zu Präsentationszeitpunkten und Ort) im Kongressverlauf. Diese besondere Serviceleistung wurde sehr positiv aufgenommen, so dass die REGman-Themen durchweg gut besucht waren.

Invited Session zu „Individuality in Recovery Science“

Exemplarisch soll die von Tim Meyer geleitete Invited Session zum Thema „Individualization in Recovery Science“ Erwähnung finden. Als eine von 37 Sessions dieser durch das ECSS Scientific Committee ausgewählten TOP-Kategorie widmeten sich mit Anne Hecksteden (GER), Shona Halson (AUS) und Mathieu Nédélec (FRA) drei international renommierte Wissenschaftler dem aktuell in REGman fokussierten Themenbereich. Anne Hecksteden untermauerte die Bedeutung einer individuell ausgerichteten Belastungssteuerung im Hochleistungssport. „Considering the high interindividual variability of all indicators known to date, gradual individualization of reference ranges (comparable to the athlete biological passport) is a promising method to improve diagnostic accuracy.“ Hierzu präsentierte sie ein praktikables und statistisch abgesichertes Verfahren zur Festlegung individueller Referenzwerte und zur Ableitung angemessener Trainingsempfehlungen. Shona Halson widmete sich der vielfältigen Abhängigkeit geeigneter Regenerationsmaßnahmen von der vorausgegangenen Belastungsform und deren individuell unterschiedlicher Wirksamkeit. „Accelerated and appropriate recovery can enable the athlete to continually train and perform at the highest level, ... howe-

Anne Hecksteden: Individualized Diagnosis of Fatigue and Recovery Needs

ver strategies should be tailored to the individual athlete.“ Mathieu Nédélec legte einen besonderen Fokus auf die individuellen Schlafgewohnheiten und -bedürfnisse der Athleten. Seine sportpraktischen Empfehlungen beinhalten sowohl die Gruppierung von Athleten mit ähnlichen Schlafgewohnheiten in Schlafgemeinschaften als auch der Aufruf zu einer besonderen Sensibilität gegenüber unerwünschten Schlafstörungen während Trainingscamps oder auf Turnierreisen.

NEWSletter 2/2017

Übersicht der REGman-Literatur hier verfügbar

Aktuelles

Projekttreffen in Bochum:
Weiterentwicklung von
REGmon in vollem Gange

Jahrestagung der
dvs-Sektion Trainingswis-
senschaft mit **REGman**
Beteiligung

Termine

24./25. Oktober 2017
Maglinger Trainertagung
2017: Regeneration

Infos

www.regman.org

www.bisp.de

www.wiss-netz.de

Kontakt

regman@uni-mainz.de



REGman-Broschüre
hier verfügbar



Regenerationsmanagement im Spitzensport

NEWSletter**2/2017**

Drei Fragen an Kim Raisner, Cheftrainerin Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF)

REGman: *Hallo Kim, das Projekt REGman ist verlängert und der DVMF wird in eine Beobachtungsstudie mit gezielten Regenerationsinterventionen einsteigen. Welche Erwartungen hast Du an REGman und die Studie?*

Kim Raisner: Von der Beobachtungsstudie erhoffe ich mir, dass die Sportler ihre individuellen Erholungs- und Regenerationsmaßnahmen reflektieren und eine direkte Rückmeldung erhalten, wie diese im Training und Wettkampf optimiert werden können. Dabei spielen Besonderheiten unserer Sportart eine große Rolle wie die Abläufe der einzelnen Disziplinen und die dazwischenliegenden Pausen. Am Ende geht es natürlich auch um die Leistungsverbesserung wie in allen anderen Sportarten auch.

REGman: *Im Rahmen von REGman wurde mit REGmon eine Online-Plattform für das Athletenmonitoring entwickelt, um aktuelle Erkenntnisse zum Regenerationsmanagement (z. B. neue Diagnoseansätze oder Regenerationsinterventionen) direkt für die Trainingspraxis nutzbar machen zu können. Ist das derzeitige Monitoring-Tool REGmon funktional und wie müsste es aus Deiner Sicht optimiert werden?*

Kim Raisner: Das Monitoring-Tool REGmon ist sehr interessant, da es für die speziellen Bedürfnisse im Leistungssport konzipiert wurde. Für die Beobachtungsstudie ist REGmon notwendig und für die Trainingssteuerung auch eine sehr interessante Option. Es ist aber wie immer der Balanceakt zwischen einer einfachen Ausgestaltung in einer Mehrkampfart und unserem Wunsch, auch komplexe Schlüsse daraus abzuleiten. Das wird über die Zeit ein Annäherungsprozess, um die praktikable Durchführbarkeit – auch im Sinne der Sportler – zu gewährleisten.

REGman: *Unter welchen Bedingungen ist ein Einsatz von REGmon flächendeckend im DVMF denkbar?*

Kim Raisner: Idealerweise haben wir am Ende so etwas wie ein Ampelsystem, ich weiß aber auch, dass dies aufgrund der Komplexität kaum durchführbar ist. Aber wenn ein System entwickelt wird, was hilft unsere individuellen Athleten von Überbelastung und Übertraining zu schützen, wäre das sehr sinnvoll. Es muss ja nicht bedeuten, dass das Training reduziert werden muss, sondern vielleicht die Erholung/Regeneration günstiger gestaltet wird. Auf jeden Fall ist es eine interessante Option für unsere Junioren/innen und Senioren/innen, vor allem dann, wenn es mit einer ansprechenden Smartphone-Anwendung realisiert wird und eine Rückmeldung für unsere Sportler erlaubt.



Quelle: Kim Raisner



Deutscher Verband für
Modernen Fünfkampf

Regeneration im Krafttraining

REGman-Mitarbeiter Christian Raeder hat seine Promotion zum Thema „Krafttraining – Relevanz und Diagnostik von Regenerationsbedarf sowie Optimierung von Regenerationsprozessen“ mit Erfolg abgeschlossen.

Die Dissertation von Herrn Raeder besteht aus drei Zeitschriftenartikeln und einem umfangreichen Kompendium zu allen anatomischen, physiologischen, neuromuskulären und funktionalen Aspekten der Skelettmuskulatur sowie deren Adaptations-, Ermüdungs- und Regenerationscharakteristika im Rahmen eines Krafttrainings. Die Untersuchungen widmen sich zunächst dem Vergleich des Regenerationsbedarfs unterschiedlicher Trainingsmethoden, an die sich die Entwicklung eines sensitiven Diagnosetools für Ermüdung im Krafttraining anschließt. Schließlich wird die Wirksamkeit aktiver Erholungsinterventionen während

eines Trainingslagers mit A-Kader Athleten des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber (BVDG) im Bundesstützpunkt Leimen untersucht und die Individualität der Reaktionsmuster einzelner Athleten herausgearbeitet. Herzlichen Glückwunsch!

Veröffentlichte Literatur:

Raeder, C., Wiewelhove, T., Westphal-Martinez, M.P., Fernandez-Fernandez, J., de Paula Simola, R. A., Kellmann, M., Meyer, T., Pfeiffer, M., Ferrauti, A. (2016). Neuro-muscular fatigue and physiological responses after five dynamic squat exercise protocols. *J Strength Cond Res*, 30(4), 953-965.

Raeder, C., Wiewelhove, T., de Paula Simola, R. A., Kellmann, M., Meyer, T., Pfeiffer, M., Ferrauti, A. (2016). Assessment of fatigue and recovery in male and female athletes after days of intensified strength training. *J Strength Cond Res*, 30(12), 3412-3427.

Raeder, C., Wiewelhove, T., Schneider, C., Döweling, A., Kellmann, M., Meyer, T., Pfeiffer, M., Ferrauti, A. (2017). Effects of active recovery on muscle function following high-intensity training sessions in elite Olympic weightlifters. *ASMFA*, 1(1), 1-10.

Impressum

Herausgeber: REGman Projektgruppe
Redaktion: UdS, RUB, JGU
Gestaltung: Christian Rasche



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages