



Individuelles Athletenmonitoring in der Praxis

Aggregierte Fallanalysen im REGman-Projekt



Worum geht es?

- Regenerationsprozesse, Belastbarkeit und Effekte von Regenerationsmaßnahmen sind variabel und individuell.
- Es ist wichtig herauszufinden, wie bei Trainierenden eine gute Balance zwischen Belastung und Erholung erreicht werden kann.



Steuerung von Training und Wettkampf

Planung und Durchführung

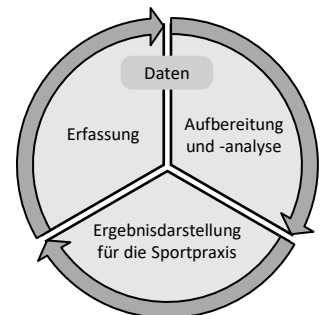


Kontrolle und Auswertung

REGmon: Regenerationsmanagement durch Athletenmonitoring

Wie funktioniert das Athletenmonitoring in REGmon?

- Täglich werden verschiedene Daten rund um die Trainierenden mit der Web-App *REGmon* erfasst.
- *REGmon* liefert Rückmeldungen und Analysen zum Training und zu Wettkämpfen sowie zum Schlaf, zur subjektiven Erholung und Beanspruchung und vielen weiteren Aspekten des sportlichen Alltags.



Was sollte standardmäßig in den aggregierten Fallanalysen erfasst werden?

Training & Wettkampf	Trainingsdokumentation (u.a. Session-RPE Methode) Wettkampfdokumentation	nach jedem Training oder Wettkampf
Psychometrie	Kurzskala Erholung und Beanspruchung (KEB) Schlafdokumentation	täglich nach dem Aufstehen
Regeneration	Regenerationsmaßnahmen	wenn durchgeführt
Kontext	Verletzungen & Krankheiten	falls notwendig
Diagnostik und sonstige Infos	Ernährung, Körpergewicht, Laborwerte (CK, Urea, usw.), Ruheherzfrequenz, Alltagsinfos, Notizen und so weiter	bei Bedarf