

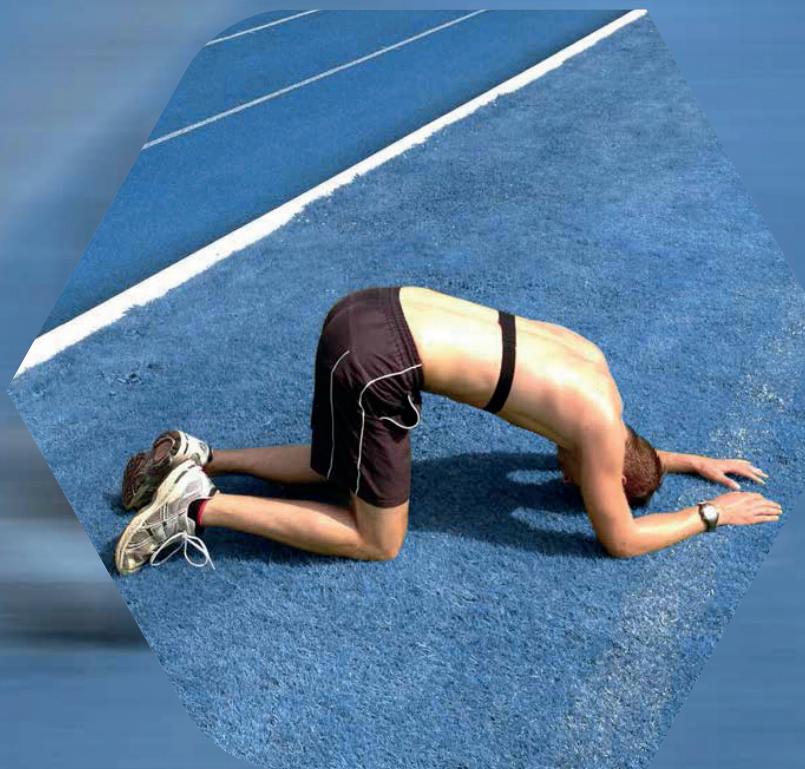


Bundesinstitut
für Sportwissenschaft



2. REGman-Workshop

13./14. Februar 2020, Mainz



JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB



Wie erholen sich Leistungssportler am besten?

Schnelle und effektive Regeneration wird im Spitzensport angesichts ausufernder Wettkampfkalender und hoher Trainingsbelastungen immer wichtiger. Gleichzeitig besteht ein Defizit an wissenschaftlich fundierten Empfehlungen, nach denen sich die Trainingspraxis richten kann.

In Anbetracht dieses Unterstützungsbedarfes fördert das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) seit 2012 das Projekt „Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport“ (REGman). REGman ist Bestandteil des Forschungsprogramms für das Wissenschaftliche Verbundsystem im Leistungssport (WVL). Im Jahr 2016 wurden die vielschichtigen Erkenntnisse der ersten REGman-Projektphase im Rahmen eines Workshops in Bochum vorgestellt und mit der Sportpraxis eingehend diskutiert.

Gemeinsam mit der REGman-Projektgruppe lädt das BISp zum 2. REGman-Workshop am 13./14. Februar 2020 nach Mainz ein. Mit der Veranstaltung soll der Transfer von wissenschaftlichen Erkenntnissen in die Sportpraxis und der gegenseitige Austausch zwischen allen Beteiligten angeregt und unterstützt werden.

Die Veranstaltung richtet sich mit praxisnahen Vorträgen, Workshops und Diskussionen insbesondere an Vertreterinnen und Vertreter der Sportpraxis.



DONNERSTAG, 13. FEBRUAR 2020

ab 12:00	Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
12:30	Eröffnung
12:45	REGman-Projektübersicht
13:15	REGman-Forschungsergebnisse
16:30	Regenerationsmanagement im Spitzensport: Statements aus der Sportpraxis
18:00	Sportangebote
20:00	Gemeinsames Abendessen

FREITAG, 14. FEBRUAR 2020

08:30	Workshops <i>WAS TUN?</i> Individualisiertes Regenerationsmanagement <i>WAS WAR?</i> Athletenmonitoring mit der Internetplattform REGmon <i>WIE GEHT'S DIR?</i> Psychometrisches Messen von Erholung und Beanspruchung <i>WIE TICKST DU?</i> Herzfrequenzbasiertes Messen von Erholung und Beanspruchung
11:15	Abschluss der Veranstaltung



VERANSTALTUNGSORT

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Räumlichkeiten an beiden Tagen:

13. Februar 2020 (Tag 1)

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Alte Mensa (Linker Saal)

Johann-Joachim-Becher-Weg 3-5

55128 Mainz

<https://raeume.uni-mainz.de/aris/building/d8b483ef-9e5c-463c-b226-fc5a617ae122>

14. Februar 2020 (Tag 2)

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Institut für Sportwissenschaft

Albert-Schweitzer-Str. 22

55128 Mainz

<https://sport.uni-mainz.de/files/2019/04/Geb%C3%A4ude-und-Lageplan-Sportinstitut-JGU-Mainz.pdf>

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich **bis zum 24. Januar 2020 per E-Mail** unter veranstaltung@bisp.de an.

Aufgrund der räumlichen Kapazitäten liegt die maximale Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei 120 Personen. Bei einer höheren Zahl an Anmeldungen erfolgt die Berücksichtigung nach Eingangsdatum der Anmeldung.

Ein begrenztes Kontingent kostengünstiger Zimmer ist im Berno-Wischmann-Haus (Sportschule Mainz) verfügbar. Hinweise zur Reservierung folgen.

ANSPRECHPARTNER

REGman-Projektgruppe

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Univ.-Prof. Dr. Mark Pfeiffer

Tel.: 06131 39-28256

E-Mail: info@regman.org

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

Veranstaltungsmanagement

Andrea Willems

Tel.: 0228 99640-9043

E-Mail: veranstaltung@bisp.de