



Regenerationsmanagement im Spitzensport



Quelle: RUB / JGU

REGman geht in die Verlängerung!

Das WVJ-Projekt „Regenerationsmanagement im Spitzensport“ (REGman) wird bis Ende 2020 verlängert. Die Kickoff-Sitzung des Projektteams und des BISp fand vom 20. bis 21. April in Saarbrücken statt.

In den vergangenen vier Jahren hat das REGman-Forscherteam, unter Beteiligung des Sportmediziners Professor Tim Meyer von der Universität des Saarlandes, der Trainingswissenschaftler Professor Mark Pfeiffer aus Mainz und Professor Alexander Ferrauti von der Ruhr-Universität Bochum sowie des Bochumer Sportpsychologen Professor Michael Kellmann, das Forschungsfeld Regenerationsmanagement mit Blick auf den Spitzensport aufgearbeitet. Die zahlreichen Handlungsempfehlungen wurden aktiv und kontinuierlich über verschiedenste Formate und Medien in Richtung Sportpraxis und Sportwissenschaft weitergegeben.

Die Notwendigkeit zur Fortsetzung der REGman-Forschung ergibt sich gleichermaßen aus wissenschaftlicher wie aus sportfachlicher Sicht. Letztere äußerte sich in zahlreichen Nachfragen aus den Spitzenverbänden und der Trainingspraxis während der ersten Projektphase. Demnach bedürfen be-

sonders die ausgeprägte Individualität von Beanspruchungs- und Regenerationsprozessen und die Möglichkeiten einer Typisierung von individuellen Athletenprofilen einer weiteren Aufklärung und konkreter Handlungsleitfäden für die Praxis. Sehr erfreulich ist daher das große Interesse der Sportpraxis am Fortsetzungsprojekt REGman, auch verbunden mit der Bereitschaft, sich aktiv in die Durchführung einzubringen.

Für das Projektteam und das BISp stehen daher auch in der Verlängerung von REGman nach wie vor die Praxisrelevanz und der Transfer in den Leistungssport an oberster Stelle. Die Projektkonzeption setzt unmittelbar an den Bedarfen der Praxis an: So sollen insbesondere die Arbeiten zur Individualisierung von Diagnostik, Ermüdungsbeurteilung und Regenerationsinterventionen weiter ausgebaut werden. Dieser Schwerpunkt ist handlungsleitend für die Bearbeitung der einzelnen Projektteile zum Ermüdungsmonitoring (I), zur Reproduzierbarkeit der individuellen Response (II), zur Sportartspezifität (III) und letztlich maßgeblich für eine geplante Aggregation zahlreicher Fallanalysen (IV). Sehr praxisorientiert ist auch die im Projekt entwickelte und eingesetzte IT-Anwenderlösung „Regenerationsmanagement durch Athletenmonitoring“ (REGmon), mit der die erforderlichen individuellen Längsschnittdaten alltags-tauglich gesammelt, anwendungsbezogen aufbereitet und zielgerichtet analysiert werden können.



Wir helfen
dem Sport

NEWSletter

1/2017

Aktuelles

REGman Folgeantrag:
Kick-Off Meeting in
Saarbrücken durchgeführt

REGman an BISp-Stand beim
ECSS MetropolisRuhr 2017
vertreten

REGman-Broschüre als
Download verfügbar

Kalender

30. Mai bis 3. Juni
ACSM in Denver

31. Mai bis 2. Juni
WCSS in Rennes

5. bis 8. Juli
ECSS MetropolisRuhr 2017
Congress Center Essen

13. bis 15. September
23. Sportwissenschaftlicher
Hochschultag in München

20. bis 22. September
Jahrestagung dvs-Sektion
Trainingswissenschaft 2017
in Mainz

28. bis 30. September
Nachwuchssymposium des
Wissenschaftsrates der DGSP
in Potsdam

Infos

www.regman.org

www.bisp.de



Regenerationsmanagement im Spitzensport

NEWSletter

1/2017

REGman beim ECSS MetropolisRuhr 2017

Unter dem Titel „Individualisation in Recovery Science“ nimmt ein zentraler Forschungsschwerpunkt von REGman auch weltweit Anteil am sportwissenschaftlichen Diskurs. In einer eingeladenen Session referieren unter der Leitung von Prof. Dr. Tim Meyer am Mittwoch, den 5. Juli, um 15:30 Uhr mit Anne Hecksteden (GER) „Individualized diagnosis of fatigue and recovery needs“, Shona Halson (AUS) „Individual response to interventions supporting recovery“ und Mathieu Nédélec (FRA) „Sleep and recovery in elite athletes – a good example for large interindividual variability“ drei international renommierte Regenerationsforscher. Der ECSS Congress MetropolisRuhr vom 5. bis 8. Juli 2017 im Congress Center Essen erwartet 2500 Sportwissenschaftler aus über 60 Nationen. Weitere Infos zu REGman erhalten Sie beim ECSS am BISp-Stand.



Gemeinsames Projekt mit dem Deutschen Badminton Verband



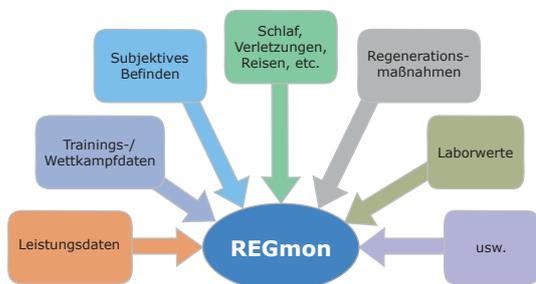
Im Hinblick auf eine optimierte Trainingssteuerung für wichtige Wettkämpfe im Sommer arbeiten die REGman-Forscher seit einigen Wochen besonders eng mit Spielern, Trainern und Mannschaftsführung des Deutschen Badminton-Verbandes e.V. (DBV) zusammen. Fabian Roth, Isabel Hertrich und Co. liefern bereits jetzt Trainingsdaten als "Baseline"-Messungen, um langfristig in heißen Saisonphasen eine individualisierte Beratung zu erhalten. An beiden Standorten des DBV, Saarbrücken und Mülheim an der Ruhr, ist diese wissenschaftliche Betreuung angelaufen. Während das Saarbrücker Team alle Bestimmungen vor Ort erledigen kann, reisen für die Mülheimer Gruppe ihre Kollegen aus Bochum an. Dementsprechend bedarf es einer präzisen Abstimmung zwischen beiden Arbeitsgruppen, um konsistente Rückmeldungen zu geben. Auch das Mainzer Team ist eng eingebunden, erfolgt doch die Erfassung verschiedener Daten komplett online über die Onlineplattform "REGmon". Hannes Käsbauer, Bundestrainer Wissenschaft des DBV: "Wir versprechen uns eine Menge von der Kooperation. Einerseits geht es uns natürlich um eine verbesserte Trainingsplanung und -steuerung. Andererseits merken wir, dass bei einer Teilnahme an solchen wissenschaftlichen Projekten für Aktive und Trainer immer auch "ganz nebenbei" Erkenntnisse abfallen, die man für den Transfer in die Praxis mitnehmen und von denen man im Sinne einer gegenseitigen Unterstützung profitieren kann. Hier möchten wir auch gerne bei möglichen Weiterentwicklungen beratend mitwirken und den praktischen Nutzen einbringen."

Mit REGmon lassen sich alle wichtigen Daten für das Athletenmonitoring erfassen, z.B. Dauer und Art des Trainings, subjektiv wahrgenommene Belastung, Fragebögen, persönliche Bemerkungen sowie weitere objektiv messbare und subjektive wahrgenommene Parameter. Neben einer auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Datenerfassung bietet REGmon die Möglichkeit, sowohl die (Roh-)Daten als auch hieraus berechnete Scores oder Indices (z. B. bei Fragebogeninventaren) in grafischer und tabellarischer Form abzufragen.

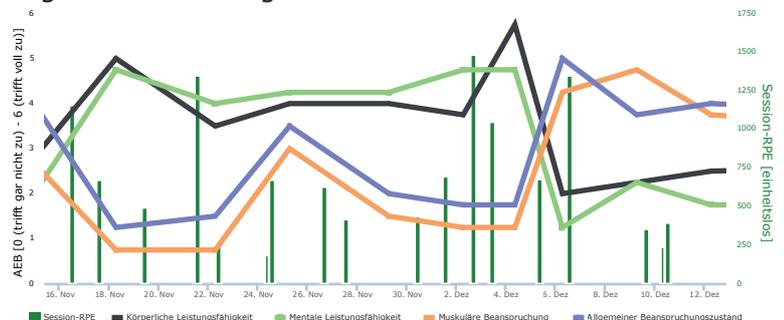
REGmon

Regenerationsmanagement
durch Athletenmonitoring

Parameterauswahl



Ergebnisdarstellung



Abbildungen oben: Exemplarische Parameter und Beispiel einer grafischen Darstellung im Athletenmonitoringtool REGmon

Impressum

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



Gefördert durch:
 Bundesinstitut für Sportwissenschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages