



Regenerationsmanagement im Spitzensport

Forschungsschwerpunkt: Personalisierte Sportmedizin

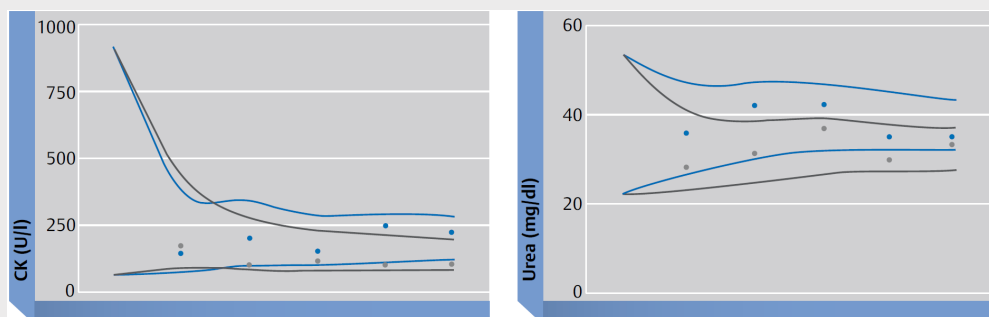
Am 27. November 2017 fand die Antrittsvorlesung von Privatdozentin Dr. Anne Hecksteden statt.

Kernstück der Habilitation unter dem Titel „Personalisierte Sportmedizin – Voraussetzungen, Anwendungsfelder, Perspektiven“ sind Arbeiten zur individualisierten Ermüdungsdiagnostik, die im Rahmen des REGman-Projekts durchgeführt wurden. Hierzu zählt insbesondere die Entwicklung eines Verfahrens zur Individualisierung der Referenzbereiche von Ermüdungsmarkern, welches eine verlässlichere Beurteilung des Ermüdungsstatus einzelner Athleten ermöglicht. Die Methode hat inzwischen das Stadium der Anwendungserprobung in der Sportpraxis erreicht, wobei gleichzeitig an ihrer Fort- und Weiterentwicklung im Rahmen von REGman gearbeitet wird.



Quelle: Anne Hecksteden

Hecksteden, A., Pitsch, W., Julian, R., Pfeiffer, M., Kellmann, M., Ferrauti, A., & Meyer, T. (2017). A New Method to Individualize Monitoring of Muscle Recovery in Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(9), 1137–1142.



Punkte: Messwerte eines exemplarischen männlichen Athleten über fünf konsekutive wöchentliche Mikrozyklen
Linien: Ober- und Untergrenze des 95% Konfidenzintervalls - Blau: ermüdet; Grau: erholt (nach Ruhetag)

Grafik entnommen aus: Meyer, T., Skorski, S., Pfeiffer, M., Kellmann, M., Ferrauti, A., & Hecksteden, A. (2018). Regenerationsmanagement im Sport. *Sportphysio*, 06(01), 24–32.

Praxistransfer und aktuelle Literatur

Regenerationsmanagement im Sport

TAKE HOME MESSAGE

- Die durchschnittlichen Effekte erholungsfördernder Maßnahmen auf die sportliche Leistungsfähigkeit sind kleiner, als es gemeinhin angenommen wird.
- Insofern macht man nach aktuellem Stand keinen wesentlichen Fehler, wenn man auf zusätzliche Maßnahmen verzichtet und lediglich auf die „natürliche Erholung“ (körperliche Inaktivität, Ernährung, Schlaf) setzt.

- ...

Bitte klicken Sie hier um weiterzulesen

Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement



(mit freundlicher Genehmigung von Yann Le Meur)

Übersicht der gesamten
REGman-Literatur hier verfügbar

NEWSletter 1/2018

Aktuelles

Beiratssitzung und Projekttreffen in Bonn

Erfolgreiche **Habilitation**
von Frau Dr. Hecksteden

Termine

10. bis 12. Mai 2018

50. Jahrestagung der
Arbeitsgemeinschaft für
Sportpsychologie in Köln

24. bis 26. Mai 2018

Deutscher Olympischer
Sportärztekongress in
Hamburg

4. bis 7. Juli 2018

ECSS-Kongress in Dublin

13. bis 14. Juli 2018

13. Jahrestagung der
dvs-Kommission
Leichtathletik in Mainz

Infos

www.regman.org

www.bisp.de

www.wiss-netz.de

regman@uni-mainz.de





Regenerationsmanagement im Spitzensport

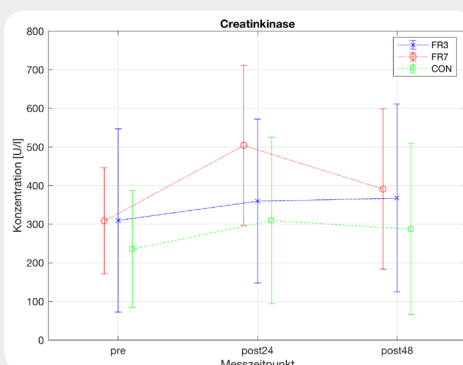
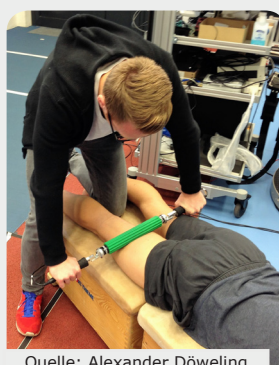
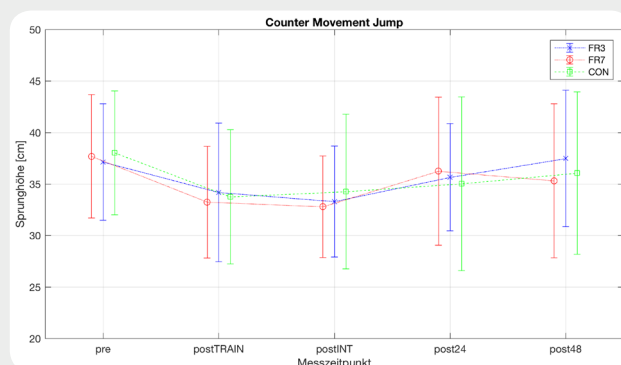
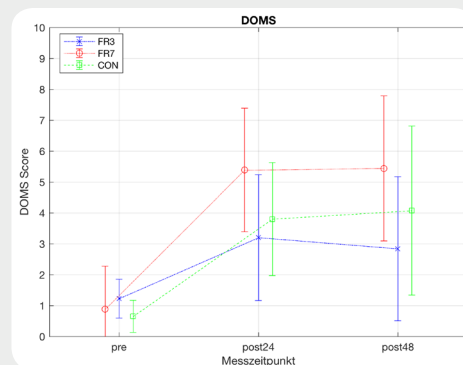
NEWSletter
1/2018

Aktuelles aus den Untersuchungsmodulen

Aktuell untersucht das REGman-Projektteam der RUB den Einfluss von Foam-Rolling auf den kurz- und mittelfristigen Erholungsverlauf. Zu diesem Zweck wurde ein Studiendesign entwickelt, das sowohl auf im Laufe des REGman-Projekts bewährte und validierte Untersuchungsmethoden zurückgreift, gleichzeitig aber auch neuartige Messverfahren beinhaltet. Hierzu zählen Ultraschallaufnahmen, die Rückschlüsse auf eventuell eintretende Veränderungen der strukturellen Ordnung des Muskels selbst zulassen, und Elastizitätsmessungen des den Muskel umschließenden Bindegewebes.

Darüber hinaus wurde der eingesetzte Foam-Rolling-Stick technisch modifiziert (siehe Bild unten), so dass ein exaktes simultanes Feedback hinsichtlich des Ausmaßes der applizierten Anpresskraft erfolgt. Erste Auswertungen der Ergebnisse zeigten bereits variierende Reaktionsmuster der Studienteilnehmer bei unterschiedlich intensiven Foam-Rolling-Protokollen. Ziel dieses Teilprojektes ist daher die Ableitung individualisierter Handlungsempfehlungen.

Die beigefügten Abbildungen zeigen die Mittelwertverläufe dreier unterschiedlicher Untersuchungsparameter. Hierbei wird deutlich, dass ein größerer Anpressdruck (FR7) sowohl das Schmerzempfinden als auch die CK-Ausschwemmung steigerte. Keines der verabreichten Interventionsprotokolle beeinflusste die Sprungleistungsfähigkeit.



5. Sitzung des REGman-Projektbeirats in Bonn

Am 6. Februar 2018 fand die 5. Projektbeiratssitzung des WVL-Projekts „Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport“ im Bundesinstitut für Sportwissenschaft statt. Zu einem regen Austausch traf sich hierzu die Projektgruppe um Prof. Tim Meyer (Universität des Saarlandes), Prof. Michael Kellmann, Prof. Alexander Ferrauti (beide Ruhr-Universität Bochum) und Prof. Mark Pfeiffer (Johannes Gutenberg-Universität Mainz) mit den Beiratsmitgliedern in Bonn. Der inhaltliche Schwerpunkt der Veranstaltung lag in der leitfadengestützten Diskussion ausgewählter Themen zwischen der Projektleitung und den Projektbeiratsmitgliedern. Die zahlreichen Vertreter der Sportarten nutzten diese Gelegenheit, um aktuelle Bedürfnisse und Fragestellungen der Trainer und Athleten einzubringen.



Lesen Sie hier den offiziellen Bericht des BISp

Im Anschluss tagte die Arbeitsgruppe, um aktuelle Untersuchungsergebnisse der Arbeitsgruppen zu diskutieren und den weiteren Projektverlauf abzustimmen. In den folgenden Monaten stehen unter anderem Untersuchungen zur individuellen Konstanz der Response auf Regenerationsverfahren sowie zur sportartspezifischen Regeneration im Wettkampf bzw. Hochbelastungsphasen an.

Impressum

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



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