



Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) lädt im Februar 2016 zu zwei praxisnahen Veranstaltungen zu den Themen **Regenerationsmanagement** und **Wearables im Spitzensport** ein (weitere Informationen auf der Rückseite).

Aufgrund der aktuellen Relevanz und der inhaltlichen Anknüpfungspunkte wurden die Termine so gewählt, dass beide Veranstaltungen bei Interesse problemlos aufeinanderfolgend besucht werden können. Hierbei möchte das BISp im Rahmen seiner Aufgaben zum einen für den Transfer von wissenschaftlichen Erkenntnissen in die Sportpraxis sorgen und zum anderen den gegenseitigen Austausch zwischen allen Beteiligten anregen und unterstützen.

Beide Veranstaltungen richten sich mit praxisnahen Vorträgen, Workshops und Diskussionen schwerpunktmäßig an Vertreter und Vertreterinnen der Sportpraxis (die genauen Programmpunkte auf Seite 3).

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, Ihr Einbringen und eine interessante und spannende Veranstaltung!

Dr. Andrea Horn

Sebastian Prenger

Zeitraumen

REGman

Regenerationsmanagement im Spitzensport

Transfer wissenschaftlicher Ergebnisse in die Sportpraxis

17.-18.02.2016, mittags bis mittags

Gemeinsame Abendveranstaltung

WISS

Wearables im Spitzensport

Auftakttreffen des Innovationsnetzwerkes

18.02.2016, mittags bis abends

Gemeinsame Abendveranstaltung

Ort

Ruhr-Uni Bochum / Fakultät für Sportwissenschaft
Gesundheitscampus Nord 10 / 44801 Bochum

Übernachtung

Ein begrenztes Kontingent kostengünstiger Zimmer ist im angrenzenden Landesspracheninstitut verfügbar.
Weitere Vorreservierungen: IBIS-Hotel Bochum
Universitätsstraße 3 / 44789 Bochum / Tel. 0234/33311

Anmeldung

bis zum **31.01.2016** per elektronischem Rückmeldebogen

Veranstalter

Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Gaurheindorfer Straße 198 / 53117 Bonn

Kontakt

Organisation veranstaltungen@bisp.de, 022899/6409056
REGman andrea.horn@bisp.de, 022899/6409010
WISS sebastian.prenger@bisp.de, 022899/6409031

Im Rahmen des vom BISp geförderten WVL-Verbundprojekts "Regenerationsmanagement im Spitzensport" (REGman; www.regman.org) werden seit Ende 2012 wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt, die sich mit der Messung von Erholtheit und Regenerationsbedarf sowie der Unterstützung von sportlichen Regenerationsprozessen im Leistungssport auseinandersetzen.

Im Mittelpunkt steht dabei stets die praktische Anwendbarkeit der Resultate und nicht der theoretische Erkenntnisgewinn. So wurden in der ersten Etappe für bestimmte sportliche Belastungsformen Indikatoren untersucht, mit deren Hilfe Ermüdung quantifizierbar ist. Einerseits lassen sich nun auf dieser Basis sportartspezifische Parameterkombinationen festlegen, deren Einsatz diagnostisch hilfreich ist. Andererseits wurde deutlich, dass in vielen Fällen eine individualisierte Herangehensweise unerlässlich ist. In der zweiten Etappe wurden aktive Erholung, Kälteanwendungen, Massage, Entspannungsverfahren, Kompressionskleidung und Sauna auf ihre regenerationsfördernden Wirkungen untersucht. Auch kombinierte Anwendungen fanden statt.

In dieser Hinsicht lässt sich festhalten, dass regenerative Effekte dieser Verfahren durchweg eher gering ausfallen, aber auch hier eine Einzelfallbetrachtung der Gruppenstatistik vorzuziehen ist. Schließlich ist die Kenntnis sog. "Responder" sehr hilfreich, um den Einsatz vorhandener Ressourcen auf die richtigen Sportler zu beschränken.

Dem Publikum werden die aktuellen Projektergebnisse vorgestellt und konkrete Handlungsempfehlungen präsentiert und diskutiert. Für die praktische Arbeit in Training und Wettkampf und besonders auch mit Blick auf Rio 2016, sind die wesentlichen Informationen für die Teilnehmer zudem anschaulich in einer Athleten- und Trainerbroschüre zusammengefasst.

Wearables laufen einem überall über den Weg – beim Sport, als Büroassistent, im Alltag. Sie versuchen die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, die Gesundheit zu verbessern, den Komfort zu erhöhen, Vitalparameter zu überwachen, unterhalten, Freude zu bereiten und vieles mehr. Bisher haben diese vielversprechenden Technologien aus verschiedenen Gründen – unter anderem der Messungenauigkeit, fehlende Kompatibilität oder Unwissenheit – noch kaum Einzug in den Spitzensport erhalten. Dabei liegen die Vorteile und Potentiale von Wearables, die dem Spitzensport von Nutzen sind, auf der Hand.

Genau diese Potentiale von Wearable Technologies im Spitzensport aufzudecken und in die Realität des Spitzensports zu bringen; das hat sich das Kernteam des Innovationsnetzwerks „Wearable Technologies im Spitzensport“ (WISS), initiiert durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft und die Innovationsmanufaktur, als Ziele gesetzt. Um das aus Universitäten, Verbänden und technisch-orientierten Institutionen bestehende WISS, das seit Juli 2015 besteht, reihen sich Technologiepartner verschiedener Branchen. Aktiver Austausch, gemeinsame Treffen und eine Wissensmanagementplattform machen das WISS zu einem Netzwerk in dem Synergien entstehen, Partner persönlich, schnell und zielgenau angesprochen und Projektideen umgesetzt werden können. Alle mit dem Ziel den deutschen Spitzensport mit adaptierten und spezifischen Wearablelösungen voranzubringen und die Athleten und Athletinnen in ihrem Streben nach Gold zu unterstützen.

Im Rahmen des WISS Treffens sind neben dem Kernteam und den Technologiepartnern alle Interessierten und Engagierte im Bereich von Wearable Technologies herzlich eingeladen, das WISS kennenzulernen. Im offenen Rahmen wird es in Diskussionen, Demonstrationen und Vorträgen viele Möglichkeiten des Austausches mit Experten der verschiedenen Disziplinen geben.



Programm REGman
Regenerationsmanagement im Spitzensport
17.-18.02.2016

Mittwoch, 17.02.2016

12:00	Anmeldung und Snack
12:30	Einführung und Vorstellung des REGman-Projekts
13:00	REGman Befunde - Messung von Erholtheit, Ermüdung und Regenerationsbedarf
14:00	Pause
14:30	REGman Befunde - Effekte regenerationsfördernder Maßnahmen
15:30	Workshop - Statements der Sportpraxis zum Einsatz regenerativer Maßnahmen
18:00	eigene Sportpraxis
20:00	Abendessen

Donnerstag, 18.02.2016

08:30	Workshops (Power Naps, Kälte, Individualisierung, Foam Rolling)
09:30	Pause
10:00	Workshops (Power Naps, Kälte, Individualisierung, Foam Rolling)
11:00	Abschluss
11:30	Projektbeiratssitzung (für die übrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird eine Führung durch die Lehr- und Forschungs- bereiche der Fakultät für Sportwissenschaft und der Hochschule für Gesundheit (HSG) angeboten.
12:30	Mittagessen

Programm WISS
Wearables im Spitzensport
18.02.2016

11:00	Anmeldung
13:00	Begrüßung Vorstellung des WISS (Hintergründe, Ziele, Aussichten und Perspektiven)
	Vorstellung Praxisbeispiele
14:15	Pause
14:45	Workshops : 1) Mannschaftssport 2) Wintersport 3) Sommersport
16:15	Pause
16:30	Podiumsdiskussion
18:00	Abendessen und gemütlicher Ausklang

