Bundesinstitut
für Sportwissenschaft

Hausruf 9010
FB I, FG Trainingswissenschaft
WD'n Dr. Andrea Horn

Pressemitteilung **18.10.2012**

Wie erholen sich Leistungssportler am besten? Forschungsverbund der Universitäten des Saarlandes, Bochum und Mainz erhält Zuschlag für großes Forschungsprojekt

Schnelle und effektive Regeneration wird im Leistungssport angesichts ausufernder Wettkampfkalender und hoher Trainingsbelastungen immer wichtiger, um konstant hohe Leistungen zu gewährleisten. Dies sehen auch die Spitzenverbände des deutschen Sports und ihr Dachverband, der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), so. Außerdem erblicken sie hier ein Defizit an wissenschaftlich fundierten Empfehlungen, nach denen sich Spitzenathleten und -athletinnen richten können.

In Anbetracht dieses Unterstützungsbedarfes konzipierte das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) in Bonn eine Ausschreibung im Rahmen der Umsetzung des Forschungsprogramms für das Wissenschaftliche Verbundsystem im Leistungssport (WVL). Auf das Vorhaben mit dem Titel *Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport*, kurz REG_{MAN}, konnten sich zur Jahreswende 2011/12 deutsche Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen bewerben. Den Zuschlag für dieses umfangreiche Projekt erhielt nun die Universität des Saarlandes für einen gemeinsamen Antrag mit der Ruhr-Universität Bochum und der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz.

Dem interdisziplinären Forschungsteam gehören mit dem Mediziner Professor Tim Meyer von der Uni des Saarlandes, den Trainingswissenschaftlern Professor Mark Pfeiffer aus Mainz und Professor Alexander Ferrauti von der Universität Bochum sowie dem Bochumer Sportpsychologen Professor Michael Kellmann vier in der Spitzensportforschung anerkannte Wissenschaftler an. Insgesamt wurde für das 4-Jahres-Vorhaben eine Summe von 1,4 Millionen Euro bewilligt. Geplant ist die Durchführung von mehr als 10 Teilstudien, die in enger Kooperation mit lokalen Leistungssportlern, Olympiastützpunkten und verschiedenen Spitzensportverbänden realisiert werden sollen. Ziel der Anstrengungen ist es, praxistaugliche Ratschläge zum Regenerationsmanagement für die Aktiven zu entwickeln, die neben Besonderheiten der Sportart auch das Geschlecht, verfügbare Zeit und andere wichtige Aspekte berücksichtigen. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen bereits projektbegleitend in einer breiten und praxistauglichen Form, u. a. unter Ausnutzung moderner mobiler Kommunikationsmittel, in den Sport überführt werden.