

Kellmann M

### Erholung ist mehr als Nichtstun!

Prof. Michael Kellmann ist Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der DZSM. Er ist Experte in den Themen Sportpsychologie und Erholung im Leistungssport. Sein Editorial beschreibt die vier Erholungs-Beanspruchungsmuster und deren Auswirkungen auf den (sportlichen) Alltag. Er schlussfolgert: Erholung ist für jeden Menschen wichtig und körperliche Aktivität kann einen positive Einfluss auf die Erholung haben.

S. 29

#### WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE

Vinken P

### Performance Impairment with Taping – Objective and Subjective Effects of Elastic Taping on Vertical Jump Performance

› In dieser Studie wird an 30 Probanden untersucht, ob elastische Muskeltapeanlagen die vertikale Sprungkraft in Abhängigkeit von ihrer Anlagerichtung verändern. Die Ergebnisse zeigen, dass beide Tapeanlagen die vertikale Sprungkraft mindern, jedoch von den Probanden subjektiv als unterstützend eingeschätzt werden.

S. 31

Witassek C, Nitzsche N, Schulz H

### The Effect of Several Weeks of Training with Mini-Trampolines on Jump Performance, Trunk Strength and Endurance Performance

› Die Autoren untersuchen die Auswirkungen eines mehrwöchigen Jumping-Fitness-Trainings auf Minitrampolinen auf die Ausdauerleistungsfähigkeit, Rumpfkraft und reaktive Sprungkraft. Über acht Wochen wurde dreimal wöchentlich ein standardisiertes Sprungtraining auf Minitrampolinen durchgeführt. Es zeigten sich signifikante Verbesserungen der Laufleistung und der isometrischen Maximalkraft der Rumpfextension.

S. 38

Ferger K, Büsch D

### Individual Measurement of Performance Development in Sports

› In der Studie beschäftigen sich die Autoren, wie man Trainingseffekte besser quantifizieren kann. Sie schlagen einen Reliable Change Index (RCI) für die Erfassung von individuellen Leistungsverbesserung bzw. -verschlechterungen vor.

S. 45

#### SUPPLEMENT

### 1. Fitnesswissenschaftskongress | 24.02.2018 | Düsseldorf Abstracts

› Vorträge

S1-S5

› Young Investigators Award

S5-S6

#### DOSSIER

### WENN DIE LUFT DÜNN WIRD

S. [D1]

*Hypoxietraining – nicht nur im Leistungssport eine Option*

### REGENERATIVES FASZIENROLLEN IM SPORT SINNVOLL

S. [D4]

### MALLEOLOCL UND MALLEOLOCL3: NEUE LATERAL STABILISIERENDE ORTHESEN FÜR DAS SPRUNGGELENK

S. [D5]

### 3 FRAGEN AN...

S. [D5]

*Prof. Dr. Stefan Nehrer*

### STAMMZELLEN VERBESSERN REGENERATIONS- FÄHIGKEIT DER SKELETTMUSKULATUR

S. [D7]

### FIBO 2018: MEDICAL FITNESS ALS MAGNET

S. [D8]

### »ÖFTER MAL RICHTIG AUFDREHEN«

S. [D9]

*Interview mit Prof. Dr. med. Wilhelm Bloch*

### INFOS ZUR MESSE

S. [D9]

### DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTÄRZTEKONGRESS 2018:

S. [D10]

*Vernetzung der Fachgesellschaften und spannende Inhalte*

### 65 JAHRE KOMMISSION »KINDER- UND JUGENDSPORT« IN DER DGSP

S. [D10]

### Rubriken

*Buchbesprechung*

S. [D6]

*Im Fokus*

S. [D6]

*Im Web entdeckt*

S. [D7]

*Info kompakt*

S. [D7]

#### DGSP AKTUELL

Termine

S. [D11]

Verbandsadressen

S. [D12]