

## **PRoKIT**

**Netværket ledes af Professor Peter Krstrup, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, og Professor Bente Kiens, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.**

"Nationalt Netværk for Præstation, Restitution og Kostoptimering i Intervalidræt", forkortet som PRoKIT, har som formål at kortlægge præstation, restitution og kostoptimering for kvindelige og mandlige eliteidrætsudøvere indenfor især håndbold, fodbold, ishockey og badminton. Netværket består af et stærkt team af forskere fra Syddansk Universitet, Københavns Universitet og Aarhus Universitet, herunder Peter Krstrup, Bente Kiens, Magni Mohr, Per Aagaard, Morten B Randers, Kristian Overgaard og Lars Nybo. I en 5-årig periode vil vi gennemføre en lang række studier af EM- og VM-turneringer med fysiske-tekniske-taktiske målinger i kombination med invasive studier af præstation, metaboliske påvirkninger, træthed, træningsadaptioner og restitution ved træning og gentagne kampe, samt studier med akutte såvel som langvarige kostmanipulationer. Vi benytter en række metodiske tilgange, hvor fysisk-teknisk-taktiske præstationsanalyser foretaget med højteknologiske tracking-metoder kombineres med invasive fysiologiske målinger under realistiske kamp- og træningsscenarier samt sofistikerede målinger af muskelaktivitet og muskelfunktion. Ydermere, vil vi fokusere på bestemmelsen af proteinbehovet i forbindelse med interval- og udholdenhedstræning. Det er endvidere velkendt at meget af vejledningen omkring den rette kostsammensætning for idrætsudøvere er baseret på forskning udført på mænd, mens det ikke er undersøgt hvorvidt samme anbefalinger er gældende for kvindelige atleter. I nærværende netværk vil vi gennemføre ernæringsfysiologiske studier, hvor fokus er på kostoptimering hos både kvindelige og mandlige atleter. Det er netværkets realistiske mål at vi, i samarbejde med Team Danmark og specialforbundene, kan videreudvikle tracking-, testnings-, ernærings- og træningsmetoder indenfor håndbold, ishockey, fodbold og badminton, med henblik på at skabe ny viden, for at videndele til forbund, hold og atleter, bidrage til en vedfunderet træningskultur og endelig en forbedret præstation indenfor intervalidræt i Danmark.

# Det Nationale Netværk for **Præstation, Restitution og Kostoptimering i Intervalidræt (PRoKIT)**

PRoKITs arbejde med videngenerering og videndeling med brug af netværkets kompetencer internationale kontakter ifm topical reviews, metaanalyser, konsensusanbefalinger og editorials

## Primære aktører:

Peter Krstrup, [pkrustrup@health.sdu.dk](mailto:pkrustrup@health.sdu.dk), Professor, SDU

Bente Kiens, [bkiens@nexs.ku.dk](mailto:bkiens@nexs.ku.dk), Professor, KU

Magni Mohr, [mmohr@health.sdu.dk](mailto:mmohr@health.sdu.dk), Professor, SDU

Morten Bredsgaard Randers, [mranders@health.sdu.dk](mailto:mranders@health.sdu.dk), Lektor, SDU

Per Aagaard, [PAagaard@health.sdu.dk](mailto:PAagaard@health.sdu.dk), Professor, SDU

Kristian Overgaard, [overgaard@ph.au.dk](mailto:overgaard@ph.au.dk), Lektor, AU

Lars Nybo, [nybo@nexs.ku.dk](mailto:nybo@nexs.ku.dk), Professor, KU

Andreas Fritzen, [amfritzen@nexs.ku.dk](mailto:amfritzen@nexs.ku.dk), Adjunkt, KU

Malte Nejst Larsen, [mnlarsen@health.sdu.dk](mailto:mnlarsen@health.sdu.dk), Postdoc, SDU

Thomas Bull Andersen, [tbull@ph.au.dk](mailto:tbull@ph.au.dk), Lektor, AU