

PUBLICATIONS HANAKAM (FROM 12/2020)

BOOKS

- Hanakam, F. (2011). *Trainingssteuerung des Freizeitläufers unter besonderer Berücksichtigung der Herzfrequenz*. Dissertation, Ruhr-Universität Bochum.
- Hanakam, F. (2015). *Laufen und Herzfrequenz*. Aachen: Meyer & Meyer.

PEER REVIEWED JOURNAL ARTICLES

- Kolossa, D., Bin Azhar, M.A., Rasche, C., Endler, S., Hanakam, F., Ferrauti, A., & Pfeiffer, M. (2017). Performance Estimation using the Fitness-Fatigue Model with Kalman Filter Feedback. *International Journal of Computer Science in Sport*, 16(2), 117-128.
- Schneider, C., Hanakam, F., Wiewelhove, T., Döweling, A., Kellmann, M., Meyer, T., Pfeiffer, M. & Ferrauti, A. (2018). Heart Rate Monitoring in Team Sports-A Conceptual Framework for Contextualizing Heart Rate Measures for Training and Recovery Prescription. *Frontiers in Physiology*, 9, 639.
- Stary, I., Hanakam, F. & Remmert, H. (2011). Die Sling-Exercise-Therapie. Auswirkungen des Trainings auf die spezifische Wurfkraft und unspezifische Schulter-/ Rückenbeschwerden von Handballspielern. *Leistungssport*, 41(5), 29-32.
- van den Boom, D., Uhrmeister, J. & Hanakam, F. (2018). Optimierung der Saisonvorbereitung im Handball. *Leistungssport*, 48(1), 45-49.
- Wiewelhove, T., Schneider, C., Döweling, A., Hanakam, F., Rasch, C., Meyer, T., Kellmann, M., Pfeiffer, M., Ferrauti, A. (2018). Effects of different recovery strategies following a half-marathon on fatigue markers in recreational runners. *PLoS One*, 13 (11), eCollection 2018.

AUFSÄTZE UND BUCHKAPITEL

- Ferrauti, A., Fett, J., Frytz, A., Götz, J.A., Hanakam, F., Kittel, T., Möllmann, J., Schneider, C. & Remmert, H. (2020). Trainingswissenschaft in ausgewählten Sportarten. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 579-661). Heidelberg: Springer.
- Hanakam, F. & Ferrauti, A. (2020). Ausdauertraining. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S.345-404). Heidelberg: Springer.

ABSTRACTS

- Falke, A.K., Hanakam, F., Grabow, V., Ferrauti, A. (2012). Evaluation of a 2000 m performance prediction model for elite rowers based on anaerobic threshold and maximum sprint power. *17th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Bruges.
- Ferrauti, A., Hanakam, F., Kranaster, D., Sandtler, H. & Tinnefeld, P. (2009). Der Schritt-Atem-Rhythmus zur Trainingssteuerung des Freizeitläufers: theoretische Begründung und Praktikabilität. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 60, 246.
- Gerlings, I., Hanakam, F., Guelland, L. & Ferrauti, A. (2011). Short and mid-term effect of EMS stimulation on caloric cost during dynamic whole body exercise in women. In T. Cable, K. George (Eds.), *16th Annual Congress of the European College of Sports Science* (p. 161). Liverpool.
- Hanakam, F., Deiters, M. & Ferrauti, A. (2005). Ausdauertraining im Freizeitsport. In S. Würth, S. Panzer, J. Krug & D. Alfermann (Hrsg.), *Sport in Europa* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 151, S. 178-179). Hamburg: Czwalina.
- Hanakam, F. & Ferrauti, A. (2013). Cardiodrift: A factor to be considered in target heart rate during recreational running. In N. Balagué, C. Torrents, A., Vilanova, J. Cadefau, R. Tarragó, & E. Tsolakidis (Hrsg.). *18th Annual Congress of the European College of Sports Science* (Book of abstracts, S. 146). Barcelona.
- Hanakam, F. & Ferrauti, A. (2009). Der Schritt-Atem-Rhythmus: theoretische Begründung und kritische Betrachtung seiner Praktikabilität für die Trainingssteuerung. In M. Krüger, N. Neuber, M. Brach & K. Reinhart (Hrsg.), *Bildungspotenziale im Sport* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 191, S.254). Hamburg: Czwalina.
- Hanakam, F. & Ferrauti, A. (2009). Zum Einfluss der Belastungsdauer auf das Herzfrequenzverhalten von Freizeitläufern und –läuferinnen. In M. Krüger, N. Neuber, M. Brach & K. Reinhart (Hrsg.), *Bildungspotenziale im Sport* (Abstracts, S. 253), Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 191, S. 253). Hamburg: Czwalina.
- Hanakam, F., Ferrauti, A., Lawrenz, L., Vennemann, S., Rau, M. & Platen, P. (2009). The effect of ambient temperature on heart rate, energy metabolism and perceived exertion of recreational runners during a moderate training session. In S. Loland, K. Bø, K. Fasting, J. Hallén, Y. Ommundsen, G. Roberts & E. Tsolakidis (Eds.), *14th Annual Congress of the European College of Sports Science* (p. 222). Oslo.
- Ulbricht, A., Ferrauti, A., Pfannkoch, P., Gewehr, J., Fernandez-Fernandez, J., Hanakam, F., Knoop, M., Walter, C. & Wiewelhoeve, T. (2011). Der DTB-Konditionstest. *Tennissport – Fachzeitschrift für Tennistraining in Theorie und Praxis*, 3, 14-20.