

Symposium

“Krafttraining im Nachwuchsleistungssport”

Hauptthemen

- Wirkung von Krafttraining (Urs Granacher)
- Entwicklung des Nachwuchsathleten – Risiken und Vorteile (Jon Oliver)
- YPD-Model: Ein Update (Rhodri Lloyd)
- Entwicklung von NachwuchsleistungssportlerInnen (Neil Armstrong)
- Trainingsgestaltung im Krafttraining (David G. Behm)
- Muskel- und Sehnenanpassungen (Adamantios Arampatzis)
- Zeichen einer immunologischen Stressreaktion (Christian Puta)
- Leistung in Gesundheit (Holger Gabriel)

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) und das KINGS Forschungskonsortium veranstalten vom 22. bis 23. Juni 2018 ein Symposium zum Thema “Krafttraining im Nachwuchsleistungssport” an der Humboldt-Universität zu Berlin.

TrainerInnen, ForscherInnen in diesem Themengebiet, LeiterInnen im Leistungssport und Interessierte sind herzlich willkommen.

Renommierete Forscher aus Großbritannien, Kanada, und Deutschland werden Leitvorträge zum Thema “Krafttraining im Nachwuchsleistungssport” halten.

Prof. Neil Armstrong (University of Exeter, Great Britain)
Prof. David G. Behm (Memorial University Newfoundland, Canada)
Prof. Rhodri Lloyd (Cardiff Metropolitan University, Great Britain)
Prof. Jon Oliver (Cardiff Metropolitan University, Great Britain)
Prof. Urs Granacher (Universität Potsdam, Germany)
Prof. Adamantios Arampatzis (Humboldt-Universität zu Berlin, Germany)
PD. Dr. Christian Puta (Friedrich-Schiller-Universität Jena, Germany)
Prof. Holger Gabriel (Friedrich-Schiller-Universität Jena, Germany)

Eine Simultanübersetzung von Englisch zu Deutsch und Deutsch zu Englisch wird für alle Vorträge angeboten.
Die Konferenzsprache ist Deutsch.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anzahl der Teilnehmer ist limitiert. Wir bitten Sie deshalb, sich für die Teilnahme anzumelden. Die Anmeldung ist ab 3. April 2018 auf der Webseite des BISp möglich.

Freitag, 22. Juni 2018

11:00 Ankunft und Anmeldung

11:15 Begrüßung

Urs Granacher, Wissenschaftlicher Leiter der KINGS-Studie,
Universität Potsdam

N.N., Humboldt-Universität zu Berlin

Gabriele Neumann, Stellv. Leiterin des Bundesinstituts für Sportwissenschaft

N.N., Stellvertreter des Bundesministeriums des Inneren

Adamantios Arampatzis, Humboldt-Universität zu Berlin

Session 1: Krafttraining im Nachwuchsleistungssport: Warum? Was? Wie?

12:00 **Urs Granacher**

Humanwissenschaftliche Fakultät, Forschungsschwerpunkt Kognitions-
wissenschaften, Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft,
Universität Potsdam, Potsdam, Deutschland

Krafttraining im Nachwuchsleistungssport:

Was die KINGS-Studie beiträgt

Session 2: Generelle Aspekte der Entwicklung von Nachwuchsleistungssportlern

13:00 **Neil Armstrong**

Children's Health and Exercise Research Centre, University of Exeter, UK

Entwicklung des Nachwuchsleistungssportlers

14:00 **Rhodri S. Lloyd**

Cardiff School of Sport & Health Sciences, Cardiff Metropolitan University,
Cardiff, Wales

Das Entwicklungsmodell für NachwuchsleistungssportlerInnen:

Ein Update

15.00 Kaffeepause

Session 3: Spezifische Aspekte in der Entwicklung von NachwuchsleistungssportlerInnen

15:30 **Jon Oliver**

Cardiff School of Sport, Cardiff Metropolitan University, Cardiff, Wales

**Entwicklung von NachwuchsleistungssportlerInnen: Minimale Risiken
und maximaler Erfolg**

16.30 **David Behm**

School of Human Kinetics and Recreation, Memorial University of Newfound
land, Newfoundland, Canada

**Effektive Trainingsgestaltung im Krafttraining, Olympisches Gewicht-
heben, plyometrisches Training u. traditionelles Krafttraining für Kinder**

17:30 **Expertenrunde: Triff und Frage die Experten**

Samstag, 23. Juni 2018

Session 4: Physiologische und immunologische Anpassungen von NachwuchsleistungssportlerInnen

9:00 **Adamantios Arampatzis**

Abteilung Trainings- und Bewegungswissenschaften, Humboldt- Universität zu Berlin, Berlin, Deutschland

Muskel- und Sehnenanpassungen bei NachwuchsleistungssportlerInnen

10:00 **Christian Puta**

Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung, Friedrich- Schiller- Universität Jena, Jena, Deutschland

Belastungsinduzierte immunologische Stressreaktion bei NachwuchsleistungssportlerInnen

11:00 Kaffeepause

Session 5: Perspektiven

11:30 **Holger Gabriel**

Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung, Friedrich- Schiller- Universität Jena, Jena, Deutschland

Leistung in Gesundheit - Risiken and Ressourcen

12.30 **Urs Granacher**

Humanwissenschaftliche Fakultät, Forschungsschwerpunkt Kognitions- wissenschaften, Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft, Universität Potsdam, Potsdam, Deutschland

Quo Vadis KINGS-Studie

13.00 Diskussion

Empfehlungen des KINGS-Forschungskonsortiums für Krafttraining im Nachwuchsleistungssport?

14:00 Mittagessen