

## Spitzensport-Symposium

# Kräftiger, schneller, ausdauernder?

## Entwicklung der muskulären Leistung im Hochleistungstraining

21./22. Mai 2019 | Leipzig

Zweite  
Ankündigung  
inkl. Programm

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Kolleginnen und Kollegen,

die richtige Gestaltung des Krafttrainings stellt eine wichtige Leistungsreserve im Spitzensport dar. Vor allem der optimale sportartspezifische Einsatz von Schnellkraft-, Maximalkraft- und Kraftausdauertraining in Zusammenhang mit der Technik steht dabei im Fokus. Diesem Thema widmet sich das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft mit dem **Spitzensport-Symposium „Kräftiger, schneller, ausdauernder? Entwicklung der muskulären Leistung im Hochleistungstraining“** am 21./22. Mai 2019 in Leipzig, zu dem wir sehr herzlich einladen möchten.

Das Tagungsprogramm (siehe Rückseite) mit namhaften Referenten aus Spitzensportpraxis und angewandter Trainingswissenschaft, darunter der renommierte schwedische Trainingswissenschaftler Professor Hans-Christer Holmberg, umfasst unter anderem die kritische Reflexion des Krafttrainings, die Identifizierung von Entwicklungsreserven, den Austausch über Best-Practice-Lösungen und die Ableitung von Handlungsempfehlungen. Mit diesen Themen richten wir uns vorrangig an Bundes- und Stützpunkttrainer, Trainer im Nachwuchsleistungssport, OSP-Trainingswissenschaftler, Leistungssportverantwortliche von Sportorganisationen, Wissenschaftskordinatoren der Spitzenverbände, Studenten der Trainerakademie sowie Sportwissenschaftler, die sich mit der Thematik beschäftigen.

Aus den bisherigen Rückmeldungen wissen wir um die hohe Relevanz der Thematik. Da die Teilnehmerzahl limitiert ist, bitten wir zu beachten, dass nur eine zeitnahe Anmeldung die Teilnahme sichert.

Wir freuen uns darauf, Sie im Mai 2019 in Leipzig begrüßen zu dürfen!

PD Dr. Frank Lehmann

Leiter des Fachbereichs Kraft-Technik  
am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

### Förderer des IAT

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### Tagungsort und Organisation

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft  
Fachbereich Kraft-Technik  
Telefon: +49 341 / 4945 313  
Fax: +49 341 / 4945 400  
E-Mail: [symposium2019@iat.uni-leipzig.de](mailto:symposium2019@iat.uni-leipzig.de)



# Programm

Dienstag, 21. Mai 2019

12:30 Uhr	<b>Eröffnung</b>
12:45-17:00 inkl. Kaffeepause	<p><b>Muskuläre Leistung und Krafttraining im Hochleistungsbereich</b> (F. Lehmann, IAT)</p> <p><b>Antriebskonzepte in zyklischen Sportarten aus biomechanischer Sicht</b> (M. Witt, Universität Leipzig)</p> <p><b>Möglichkeiten und Grenzen des (Maximal-)Krafttrainings</b> (I. Sandau, IAT)</p> <p><b>Einsatz und Steuerung isokinetischer Trainingsmethoden im Leistungssport</b> (O. Prieske, Universität Potsdam)</p>
17:30-18:30	<b>Präsentationen FAQ/Firmen/ Technologien</b>
ab 19:30	<b>Leipziger Abend</b>

# Anmeldung und weitere Infos




[www.sport-iat.de/symposium2019](http://www.sport-iat.de/symposium2019)

Die Teilnahmegebühr beträgt 95 Euro und umfasst ein umfangreiches Leistungspaket (u. a. Tagungspauschale, Leipziger Abend, Tagungsband).



Anmeldeschluss ist der 15. April 2019 bzw. wenn die maximale Teilnehmerzahl von 150 erreicht ist.

Mittwoch, 22. Mai 2019

08:30-09:30	<b>Strength and endurance training in winter sport events</b> (H. C. Holmberg, Mid Sweden University, Universität Tromsø)		
09:45-13:30 inkl. Mittagspause	<p><b>AG1</b></p> <p><b>Schnelligkeitsbetonte muskuläre Leistung (Leitung: U. Wenzel, IAT)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostik von Kraft-Geschwindigkeits-Profilen (A. Schleichardt, IAT)</li> <li>• Bedeutung von Sprungkraftvoraussetzungen im Wasserspringen (T. Köthe, IAT)</li> <li>• Krafttraining im Speerwurf (M. Frank, DLV)</li> <li>• Von einer Needs-Analysis im alpinen Skilauf zu den Ableitungen für die Trainingspraxis (A. Huber, OSP Bayern)</li> <li>• Bedeutung der Muskel-Sehnensteifigkeit – Ableitungen für das Krafttraining (F. Schade, OSP Rheinland)</li> <li>• Kraftdiagnostikableitungen für das Krafttraining im Sprint und Hürdenlauf (M. Rittweg, OSP Rhein-Neckar)</li> <li>• Nutzung der Kraft-Geschwindigkeits-Profile zur Trainingssteuerung im Bahnradsprint (K. Dunst, IAT)</li> </ul>	<p><b>AG 2</b></p> <p><b>Kraftbetonte muskuläre Leistung (Leitung: I. Sandau, IAT)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafttraining im Kugelstoßen (W. Schaa, DLV)</li> <li>• Ansätze zur Erneuerung des Krafttrainings im Bobsport (G. Leopold, BSD)</li> <li>• Planung und Gestaltung des Krafttrainings im Gewichtheben (D. Kurch, BVDG)</li> <li>• Krafttraining in bestimmten Gelenkwinkelpositionen und -bereichen und Auswirkungen auf Power-Load-Curves (B. Ullrich, OSP Niedersachsen)</li> <li>• Aspekte zur Anlage und Gestaltung des Velocity Based Trainings (S. Overkamp, OSP Sachsen-Anhalt)</li> <li>• Muskuläre Leistungen auf Gelenkebene und Ableitungen für das Krafttraining (I. Sandau, IAT)</li> <li>• Trainingsinhalte zur Prävention und Therapie von Überlastungen der Sehnen (N. Nitzsche, TU Chemnitz)</li> </ul>	<p><b>AG 3</b></p> <p><b>Ausdauerbetonte muskuläre Leistung (Leitung: F. Lehmann, IAT)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung des Krafttrainings unter Berücksichtigung technischer Anforderungen im Skilanglauf (A. Teichmann, DSV)</li> <li>• Kraftdiagnostik im Kanu (Messboot und Strömungskanal) (K. Schubert, FES)</li> <li>• Ansätze zur Erneuerung des spezifischen Krafttrainings im Kanu (T. Warnke, IAT)</li> <li>• Gestaltung Kraftdiagnostik und -training im Eisschnelllauf (A. Ehrig, IAT)</li> <li>• Zur Entwicklung der Antriebsleistung in der zyklischen Bewegung im Schwimmen (J. Küchler, IAT)</li> <li>• Krafttraining im LA-Lauf – Was sind die Effekte von Berganläufen? (N. Walter, IAT)</li> <li>• Kraftdiagnostik und Ableitung trainingsmethodischer Empfehlungen im Ringen (R. Lüdemann, IAT)</li> </ul>
13:30-14:00	<b>Zusammenfassung &amp; Ausblick</b>		