



Spitzensport-Symposium

Kräftiger, schneller, ausdauernder?

Entwicklung der muskulären Leistung im Hochleistungstraining

21./22. Mai 2019 | Leipzig

Kein Thema wird in Sportwissenschaft und -praxis so kontrovers diskutiert wie die Gestaltung des Krafttrainings. Als Grundlage sportlicher Spitzenleistungen ist die Entwicklung der muskulären Leistung unbestritten, die Wege zum Erfolg sind jedoch höchst unterschiedlich. Gemeinsam mit Spitzensportpraxis und angewandter Trainingswissenschaft wollen wir über den optimalen sportartspezifischen Einsatz von Schnellkraft-, Maximalkraft- und Kraftausdauertraining in Zusammenhang mit der Technik diskutieren.

Das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft lädt herzlich ein zum

Spitzensport-Symposium

Kräftiger, schneller, ausdauernder?

Entwicklung der muskulären Leistung im Hochleistungstraining

am 21./22. Mai 2019 in Leipzig

(Eröffnung, 21. Mai, 12.30 Uhr / Abschluss, 22. Mai, 14.30 Uhr)

Auf der Basis sportartspezifischer und -übergreifender Beiträge stehen die kritische Reflexion des Krafttrainings sowie die Identifikation von Entwicklungsreserven im Fokus der Veranstaltung. Den Key Note Vortrag hält der international renommierte Trainingswissenschaftler Professor Hans-Christer Holmberg (Mid Sweden University; Arctic University Tromsø).

In drei Arbeitsgruppen werden u. a. Themen wie *Power Training*, *Velocity-based Training* sowie der Zusammenhang von Maximalkraft-, Schnellkraft-, Kraftausdauer- und Techniktraining diskutiert, Best-Practice-Lösungen ausgetauscht und Handlungsempfehlungen abgeleitet.

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:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

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





Zielgruppen

Bundes- und Stützpunkt-trainer	Mitarbeiter der Olympia-stützpunkte	Leistungssportverant-wortliche und Wissen-schaftskoordinatoren der Spitzenverbände	Trainer im Nachwuchs-leistungssport	Studierende der Trainer-akademie	Interessierte Sportwissen-schaftler
--------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Schwerpunktthemen

- Identifikation von übergreifenden und sportartspezifischen Entwicklungsreserven
- Diagnostik von Kraft-/Zeitverläufen in der Wettkampfbewegung
- Berücksichtigung sportartspezifischer Bedingungen auf der Basis von Anforderungsanalysen
- Diagnostik der Kraft-Geschwindigkeitsprofile und deren Nutzen für die Trainingssteuerung
- Sportartspezifische Wirkung des Maximalkrafttrainings auf Schnellkraft und Kraftausdauer
- Kritische Reflexion des Kraftrainings in einzelnen Sportarten
- Einsatz und Steuerung isokinetischer Trainingsmethoden

Arbeitsgruppen

AG 1	Schnellkraftorientierte Sportarten					
AG 2	Maximalkraftorientierte Sportarten					
AG 3	Kraftausdauerorientierte Sportarten					

Die sportartspezifische Ausrichtung der einzelnen Arbeitsgruppen dient als Orientierung. Die Teilnehmer können ihre Präsenz selbst festlegen.

Anmeldung und aktuelle Informationen unter
www.sport-iat.de/symposium2019

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

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf max. 150 begrenzt.

Anmeldeschluss: 15. April 2019

