



## TAGUNGSINFORMATIONEN



### KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

Tagung der dvs-Sektion Trainingswissenschaft

Tagungspräsident: Prof. Dr. Urs Granacher

**28. – 30. Mai 2015**

CAMPUS Am Neuen Palais



Bundesinstitut  
für Sportwissenschaft



up

TRANSFER  
GmbH



trainerakademie  
 köln





# Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

ich darf Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, herzlich zur 13. Tagung der dvs-Sektion Trainingswissenschaft an der Universität Potsdam willkommen heißen. Der Tagungsort auf dem Campus Neues Palais ist am Rande des Parks Sanssouci im Weltkulturerbe der Preußischen Schlösser und Gärten gelegen und bietet ein landschaftlich sowie architektonisch schönes, kulturelles und inspirierendes Ambiente für eine erfolversprechende Tagung.

Das übergeordnete **Tagungsmotto** lautet „**Krafttraining: Kraftvoll durchs Leben**“, womit die Relevanz von Krafttraining für unterschiedliche Zielgruppen im Fokus unserer Tagung steht und Krafttraining in all seinen Facetten als zentraler trainingswissenschaftlicher Forschungsgegenstand gewürdigt wird. Das Krafttraining hat längst sein Nischendasein vergangener Jahre verlassen und ist nicht zuletzt durch die intensive trainingswissenschaftliche Forschungstätigkeit der vergangenen 30 Jahre zu einem festen Bestandteil des Trainings im Leistungs- und Spitzensport, im Breiten- und Gesundheitssport sowie in der Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen, Verletzungen und Stürzen geworden. Aufgrund dieser vielfältigen Anwendungsfelder von Krafttraining ist eine interdisziplinäre Bearbeitung des Forschungsgegenstands erforderlich, um der Komplexität der Forschungsfragen gerecht zu werden. Mit Hilfe Ihrer Tagungsbeiträge in Form von Vorträgen und Postern ist es uns gelungen, die inhaltliche Breite des Themas abzubilden und interdisziplinäre Forschungsansätze vorzustellen.

Im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen freue ich mich auf drei interessante und abwechslungsreiche Tage in Potsdam und wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse, Kontakte, Spaß und Freude im Rahmen unserer Tagung. Letztlich möchte ich mich bei unseren Kooperationspartnern, Förderern und Sponsoren für ihre Unterstützung unserer Tagung bedanken.

*Potsdam, 18. Mai 2015*

Urs Granacher  
Tagungspräsident



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Tagungsräumlichkeiten

### Tagungsort

Universität Potsdam

Am Neuen Palais 10 | Haus 9

14469 Potsdam

### Tagungsräumlichkeiten

1. Der **Hörsaal 1.12** (1. OG) dient der Tagungseröffnung und dem **Tagungsabschluss** sowie der Durchführung der Hauptvorträge und der **Arbeitskreise**.
2. Weitere **Arbeitskreise** finden im **Raum 2.16** (2. OG) statt.
3. Im **Hörsaal 1.15** (1. OG) sind das **Tagungsbüro** für die **Registrierung** und der **Vorbereitungsbereich (Speaker-Ready-Area)** eingerichtet. Bei Bedarf steht ein Laptop mit derselben Ausstattung wie die Präsentationsrechner für Sie bereit. Das Passwort für das Tagungs-WLAN "UP-Conference" erhalten Sie bei der Registrierung.
4. Die **Posterausstellung** befindet sich im **Raum 2.15** (2. OG).
5. Die **Industrieausstellung** (inkl. Kaffeestationen) befindet sich in den **Räumen 2.03** und **2.04** (2. OG).

Alle Tagungsräumlichkeiten bieten barrierefreien Zugang.



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Lageplan



- Haus 9: Tagungsräumlichkeiten
- Haus 8: Cafeteria
- Haus 12: Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften
- Haus 12: Obere Mensa = 1. Geselliger Abend und Mittagspause



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Industrierausstellung

Die **Industrierausstellung** findet am Freitag, **29. Mai 2015**, in den **Räumen 2.03 und 2.04** (2. OG) in der Zeit von **13:50 bis 14:45 Uhr** statt. Es wird während dieser Zeitspanne keine Parallelveranstaltungen geben. Die Tagung wird durch die folgenden Partner und Sponsoren unterstützt:

### Platin-Partner



### Gold-Partner



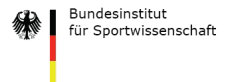
### Silber-Partner



### Bronze-Partner



### Förderer





# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Programm

Donnerstag, 28.05.2015

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| <b>Zeit</b>         | <b>Raum 1.15 (Hörsaal)</b>  |   |
| 12:00<br>–<br>14:00 | <b>Ankunft &amp; Registrierung</b>  |   |
|                     | <b>Raum 1.12 (Hörsaal)</b>  |   |
|                     | <b>Begrüßung &amp; Eröffnung</b>  |   |
| 14:00<br>–<br>14:45 | 14:00   Begrüßung durch den Tagungspräsidenten Prof. Dr. Granacher<br>14:15   Prof. Dr. Seckler – Vize-Präsident der Universität Potsdam<br>14:25   Prof. Dr. Hottenrott - Präsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft<br>14:35   Jürgen Fischer - Direktor des Bundesinstituts für Sportwissenschaft |   |
| 14:45<br>–<br>15:30 | <b>Hauptvortrag I – Prof. Dr. Tibor Hortobágyi</b><br><i>“Resistance training in old age”</i><br><br>Chair: Adamantios Arampatzis   |   |
| 15:30<br>–<br>15:50 | <b>Kaffeepause</b>  |   |
|                     | <b>Raum 2.16</b>  | <b>Raum 1.12 (Hörsaal)</b>  |
| 15:50<br>–<br>17:20 | <b>Arbeitskreis 1: "Training der Gleichgewichtsleistung im Handlungsbezug"</b><br><br>Leitung: Volker Lippens<br><br>15:50   J. F. Wagner<br><i>Moderne Hilfsmittel aus der Navigation - Zur Messung der Gleichgewichtsleistung</i>   | <b>Arbeitskreis 2: "Kraft trifft Psychologie"</b><br><br>Leitung: Dirk Büsch<br><br>15:50   A. Wilhelm et al.<br><i>Selbstwirksamkeitserwartungen im Kraft- und Fitnesstraining</i> |



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

|  |  |
|--|--|
| 16:05   N. Brinkmann & V. Nagel<br><i>Vom Rollbrett zum Snowboard!</i>   | 16:05   M. Reiser & J. Munzert<br><i>Mentales Krafttraining: Maximalkraftgewinne durch Vorstellung von Muskelkontraktionen?</i>  |
| 16:20   R. Jettke et al.<br><i>Training des zweitbesten Bein: Lateralität bei einbeinigen Gleichgewichtsleistungen im Handlungsbezug</i>               | 16:20   M. Waldorf et al.<br><i>Muskulaturorientiertes Körperbild bei Frauen im Fitnesssport</i>   |
| 16:35   A. Bernin et al.<br><i>„Ich sehe ‘was, das Du nicht fühlst!“ Zur videogestützten Auswertung von motorischen Präzisionsaufgaben</i>             | 16:35   I. Nüssgens et al.<br><i>„Tabata“ Training – Eine Methode, die das Feuer entfacht?</i>   |
| 16:50   T. Parsch & E. Heckmeier<br><i>Vom Erbsenzählen zur Minestrone: Auswertemöglichkeiten von Gleichgewichtsleistungen mittels einer Datenbank</i> | 16:50   D. Büsch et al.<br><i>Subjektive Beanspruchung im Krafttraining</i>  |
| 17:05   V. Lippens & V. Nagel<br><i>Müssen Ruderer stehen können – auf dem Messkreisel? Zur Problematik von Gleichgewichtsmessungen</i>                | 17:05   J. Ebing<br><i>Prospektive 10-wöchige experimentelle randomisierte Vergleichsstudie zwischen seitenalternierenden vibratorischen Ganzkörpermuskelstimulationen mit dem Galileo-System und bipedalen vibratorischen Ganzkörpermuskelstimulationen mit dem Power-Plate-Gerät</i> |
| 17:20<br>–<br>17:40  | <b>Kaffeepause</b>   |
|  | <b>Raum 2.16</b>   |
| 17:40<br>–<br>19:10  | <b>Arbeitskreis 3: „Quer- und längsschnittliche Aspekte neuromuskulären Trainings im Lebensverlauf“</b><br>Leitung: Lars Donath  |
|  | <b>Raum 1.12 (Hörsaal)</b>   |
|  | <b>Arbeitskreis 4: „Krafttraining im (Nachwuchs-)Leistungssport“</b><br>Leitung: Christian Puta  |





# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

|                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
|                              | <p>17:40   D. Hammes et al.<br/><i>Einfluss von Kraftasymmetrien der unteren Extremität auf die Gangvariabilität und -asymmetrie bei gesunden Senioren</i></p>                      | <p>17:40   I. Sandau &amp; J. Lippmann<br/><i>Belastungsgestaltung im Jugendtraining des Gewichthebens</i></p>   |
|                              | <p>17:55   R. Roth et al.<br/><i>Ermüdung von Bein- und Rumpfmuskulatur: Einfluss auf Kraft, Gleichgewicht und Schnelligkeit bei jungen sportlichen Erwachsenen</i></p>             | <p>17:55   C. Wallenta et al.<br/><i>Einfluss eines Komplex- versus Blocktrainings auf sportmotorische Leistungen bei Nachwuchleistungsfußballern</i></p>  |
|                              | <p>18:10   K. Imhof et al.<br/><i>Zusammenhänge zwischen körperlicher Fitness, Gefäßgesundheit und Wirbelsäulenbeweglichkeit bei Basler Primarschülern</i></p>                      | <p>18:10   B. Wollesen et al.<br/><i>Rumpfkrafttraining zur Haltungstabilisation bei Volleyball-D-Kader-Athleten</i></p>   |
|                              | <p>18:25   O. Faude &amp; L. Donath<br/><i>Der Einfluss der Adhärenz auf Trainingsanpassungen bei neuromuskulären Trainingsinterventionen</i></p>                                   | <p>18:25   F. Naundorf et al.<br/><i>„Dynamische“ Orientierungswerte im Nachwuchstraining Gerätturnen</i></p>  |
|                              | <p>18:40   L. Donath et al.<br/><i>Pilates und Slacklinetraining bei Senioren: Randomisiert kontrollierte Studien zur Verbesserung neuromuskulärer Sturzrisikofaktoren</i></p>      | <p>18:40   O. Prieske et al.<br/><i>Einfluss des Untergrundes beim Rumpfkrafttraining auf sportmotorische Leistungen bei Nachwuchsleistungsfußballern</i></p>  |
|                              | <p>18:55   L. Zahner et al.<br/><i>Interventionsstudien im Setting Betrieb: neuromuskuläre Leistungsfähigkeit bei Bauarbeitern und Sitz-Stand Transfer bei Büroangestellten</i></p> | <p>18:55   C. Puta et al.<br/><i>Nichtinvasive allgemeine Warnzeichen und Symptome eines Übertrainings – Systematische Übersichtsarbeit zur Entwicklung eines Fragebogeninstruments im Nachwuchsleistungssport</i></p> |
| <p>19:30<br/>–<br/>23:00</p> | <p><b>1. Geselliger Abend</b><br/><b>Haus 12 – Obere Mensa</b></p>  |  |



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Programm

Freitag, 29.05.2015

| Zeit                | Treffpunkt: Eingang Haus 12 (Department Sport- und Gesundheitswissenschaften)   |  |
|---------------------|---|--|
| 07:30<br>–<br>08:30 | „Sightseeing Lauf Park Sanssouci“   |  |
|                     | Raum 2.16   | Raum 1.12 (Hörsaal)  |
|                     | <b>Arbeitskreis 5: „Prävention und Rehabilitation im und durch Krafttraining“</b><br>Leitung: Jürgen Freiwald   | <b>Arbeitskreis 6: „Trainings- und Wettkampfstrategien im Ausdauertraining“</b><br>Leitung: Kuno Hottenrott  |
|                     | 09:00   C. Baumgart et al.<br><i>Zusammenhang zwischen isokinetischen Kraftfähigkeiten und subjektiver Funktionalität sowie Bewegungsasymmetrien nach Kreuzbandersatz</i>                         | 09:00   S. Schulze et al.<br><i>Veränderung der OwnZone™ während eines 12-wöchigen Laufprogramms</i>   |
| 09:00<br>–<br>10:30 | 09:15   M. Malburg et al.<br><i>Krafttraining bei chronischen Rückenschmerzpatienten – Einfluss von Wärmetherapie auf ausgewählte Parameter</i>   | 09:15   K. Hottenrott et al.<br><i>Bewirkt eine Lauf-Geh-Strategie während eines Marathons eine Senkung der Herzstressbelastung bei Freizeitausdauer Sportlern?</i>              |
|                     | 09:30   A. Greiwing & J. Freiwald<br><i>Krafttraining in der Prävention unter besonderer Berücksichtigung geeigneter Belastungsnormative und ernährungsspezifischer Faktoren in der Geriatrie</i> | 09:30   K. Hottenrott et al.<br><i>Effekte eines HRV-basierten und zeitlich strukturierten Trainingsprogramms auf die Fitness und Befindlichkeit von Freizeitausdauerläufern</i> |
|                     | 09:45   J. Freiwald et al.<br><i>Krafttraining des verletzten und geschädigten Hochleistungssportlers – Kritische Perspektiven anhand von Kasuistiken</i>   | 09:45   T. Gronwald et al.<br><i>Effekte von Hoch- und Niederfrequenztraining auf die Hirnaktivität während einer Ausdauerbelastung</i>  |



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
|                     | 10:00   B. Ullrich et al.<br><i>Biomechanische Kontrolle in der unteren Extremität nach 8-wöchigem ACL-Präventionstraining in Nachwuchsleichtathletinnen</i> | 10:00   C. Schneider et al.<br><i>Einfluss eines intensiven Krafttrainings-Mikrozyklus auf die Herzfrequenzvariabilität unter Ruhebedingungen</i> |
|                     | 10:15   T. Becker et al.<br><i>Krafttraining als supportive Therapiemaßnahme während der antihormonellen Behandlung von Krebserkrankungen: ein Überblick</i> | 10:15   N. Walter et al.<br><i>Einfluss einer laufspezifischen Rumpfkraftintervention auf die Entwicklung der Laufökonomie</i>                    |
| 10:30<br>–<br>10:50 | <b>Kaffeepause</b>   |   |
|                     | <b>Raum 1.12 (Hörsaal)</b>   |   |
| 10:50<br>–<br>11:35 | <b>Hauptvortrag II – Prof. Dr. David G. Behm</b><br><i>“Resistance training in youth athletes”</i>   |   |
|                     | Chair: Urs Granacher   |   |
| 11:35<br>–<br>12:35 | <b>Mittagspause</b>  |   |
|                     | <b>Raum 1.12 (Hörsaal)</b>   |   |
| 12:35<br>–<br>13:50 | <b>Satelliten-Symposium</b><br><i>“Krafttraining im Nachwuchsleistungssport” – KINGS-Studie</i>  |   |
|                     | Chair: Dirk Büsch  |   |
|                     | <b>Raum 2.03 und 2.04</b>  |   |
| 13:50<br>–<br>14:45 | <b>Begehung Industrieausstellung</b>   |   |
|                     | <b>Raum 1.12 (Hörsaal)</b>   |   |
| 14:45<br>–<br>15:30 | <b>Hauptvortrag III – Prof. Dr. Adamantios Arampatzis</b><br><i>“Longitudinale Adaptation des Muskels durch exzentrisches Training”</i>                      |   |
|                     | Chair: Kuno Hottenrott   |   |



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

| Zeit  | Raum 2.15   |  |
|-------|---|--|
| 15:30 | <b>Postersession</b>  |  |
| –     |   |  |
| 16:30 | <b>Kaffeepause</b>  |  |
| –     |   |  |
| 16:50 |   |  |
|       | Raum 2.16   | Raum 1.12 (Hörsaal)  |
|       | <b>Arbeitskreis 7: "Belastungs- und Beanspruchungsgrößen im Krafttraining"</b>  | <b>Arbeitskreis 8: „Biomechanische Anpassungen an Kraftbelastungen und Krafttraining“</b>  |
|       | Leitung: Franz Marschall  | Leitung: Klaus Mattes  |
|       | 16:50   F. Marschall & D. Büsch<br><i>Positionsbestimmung zur Bedeutung von Belastungs- und Beanspruchungsgrößen im Krafttraining</i>   | 16:50   S. Bohm et al.<br><i>Plastizität der Achillessehne infolge mechanischer Dehnungsbelastung: Effekt der Rate und Dauer</i>                                       |
| 16:50 | 17:05   S. Steib<br><i>Die Bedeutung von Belastungs- und Beanspruchungsgrößen im Krafttraining aus Sicht der Evidenzsicherung</i>   | 17:05   M. Parstorfer & G. Ulrich<br><i>Effekte intensiver muskulärer Voraktivierungen der oberen Extremität auf die Schnellkraftleistung im Bankdrücken</i>           |
| –     |   |  |
| 18:20 | 17:20   R. Heiduk<br><i>Bedeutung unterschiedlicher Belastungs- und Beanspruchungsgrößen aus Sicht des fitnessorientierten Krafttrainings</i>   | 17:20   L. Schaefer & F. Bittmann<br><i>Steigerung der exzentrischen Schnellkraft durch höhere muskuläre Vorspannung: Der Boost-Effekt</i>                             |
|       | 17:35   J. Freiwald<br><i>Krafttraining im Hochleistungsfußball - Leistungsentwicklung, Prävention und Rehabilitation: Aus der Praxis - in die theoretische Reflexion - in die Praxis</i> | 17:35   B. Ullrich et al.<br><i>Periodisierungseffekte auf Parameter der neuromuskulären Anpassung nach zwei Kurzzeit-Krafttrainings-Mesozyklen in Nachwuchsjudoka</i> |



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
|                     | 17:50   S. Buitrago et al.<br><i>Auswirkungen von Zusatzlast und Bewegungstempo auf den Belastungsumfang und die physiologischen Reaktionen bei Kraftbelastungen</i> | 17:50   C. Rasche et al.<br><i>Simulative Trainingswirkungsanalyse am Beispiel Krafttraining</i>   |
|                     |  | 18:05   M. Pfeiffer et al.<br><i>Periodisierungseffekte eines 6-wöchigen Krafttrainings mit identischen mechano-biologischen Belastungsgrößen auf die neuromuskuläre Anpassung bei krafttrainingserfahrenen Frauen</i> |
|                     | <b>Raum 1.12 (Hörsaal)</b>   |  |
| 18:20<br>–<br>19:10 | <b>Sitzung der dvs-Sektion<br/>„Trainingswissenschaft“</b>   |  |
| 19:30<br>–<br>22:00 | <b>2. Geselliger Abend<br/>Restaurant „Mövenpick“<br/>(Zur historischen Mühle 2, 14469 Potsdam)</b>  |  |



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Programm

Samstag, 30.05.2015

| Zeit                | Raum 1.12 (Hörsaal)   |  |
|---------------------|---|--|
| 09:00<br>–<br>09:45 | <p><b>Hauptvortrag IV – Helmut Hoffmann</b></p> <p><i>“Sportartspezifische Anpassungen des neuromuskulären Systems: Konsequenzen für Training, Prävention und Therapie”</i></p> <p>Chair: Ditmar Wick</p> |  |
| 09:45<br>–<br>10:05 | <p><b>Kaffeepause</b></p>   |  |
|                     | Raum 2.16   | Raum 1.12 (Hörsaal)  |
|                     | <p><b>Arbeitskreis 9: „Schnellkraft vs. Schnelligkeit – Theoriepositionen und Untersuchungsergebnisse“</b></p> <p>Leitung: Maren Witt</p>   | <p><b>Arbeitskreis 10: „Krafttraining im theoretischen und methodischen Spannungsfeld motorischer Fähigkeiten und motorischer Kompetenzen“</b></p> <p>Leitung: Albrecht Hummel &amp; Thomas Borchert</p> |
| 10:05<br>–<br>11:35 | <p>10:05   J. Krug et al.<br/><i>Theoriepositionen zum Konstrukt der elementaren Schnelligkeit und deren Wechselwirkung zur Schnellkraft</i></p>  | <p>10:05   D. Wick &amp; K. Golle<br/><i>Motorische (Kraft-)Tests: Möglichkeiten und Grenzen im Rahmen der motorischen Entwicklungsförderung</i></p>   |
|                     | <p>10:20   R. Kurth-Rosenkranz &amp; M. Witt<br/><i>Veränderung elementarer Schnelligkeitsleistungen in der Lebensspanne</i></p>  | <p>10:20   E. Gerlach et al.<br/><i>Output-Diagnostik in kompetenzorientierter Perspektive. Denn wissen wir, was wir messen?</i></p>   |
|                     | <p>10:35   G. Thienes<br/><i>Zur Planung und Methodik von Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining</i></p>  | <p>10:35   P. Hirtz &amp; L. Nieber<br/><i>Stellenwert und Widersprüche bei der Implementierung eines modernen Koordinationstrainings in die Trainingspraxis</i></p>                                     |



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
|                     | 10:50   U. Wenzel et al.<br><i>Training zur Entwicklung der willkürlich<br/>initiierbaren Schnelligkeit: ein Arbeitsbericht</i> | 10:50   J. Keyßner<br><i>Krafttraining im Schulsport</i>  |
|                     | 11:05   G. Voß et al.<br><i>Schnelligkeitstraining im Nachwuchs- und<br/>Hochleistungstraining</i>                              | 11:05   M. Hermsdorf & S. Wolke<br><i>Krafttraining mit Kindern im<br/>leistungsorientierten Klettern</i>                         |
|                     | 11:20   C. Saal et al.<br><i>Dimensionen der Schnelligkeit von Fußball-<br/>spielern</i>  | 11:20   J. Bachmann & J. Krug<br><i>Von der Diagnostik motorischer<br/>Fähigkeiten zur Diagnostik<br/>motorischer Kompetenzen</i> |
|                     | <b>Raum 1.12 (Hörsaal)</b>  |   |
| 11:35<br>–<br>12:00 | <b>Tagungsabschluss &amp; Verabschiedung</b>  |   |
|                     | 11:35   Sprecher der dvs-Sektion Trainingswissenschaft  |   |
|                     | 11:50   Prof. Dr. Granacher (Tagungspräsident, Universität Potsdam)   |   |



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Satelliten-Symposium

### „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ – KINGS-Studie

Am Freitag, **29. Mai 2015**, findet im **Hörsaal 1.12** (1. OG) in der Zeit von **12:35 bis 13:50 Uhr** das Satelliten-Symposium „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ – KINGS-Studie statt. Hierin werden Genese, Konzeption und die Bedeutungsvielfalt des gleichnamigen WVJ-Projekts aus Sicht der Trainingswissenschaft, der Sportpsychologie, der Biomechanik und der Sportmedizin vorgestellt und diskutiert. Das Programm beinhaltet die folgenden Kurzvorträge:



**KINGS-Studie**  
KRAFTTRAINING IM  
NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

- WD'in Dr. Andrea Horn: *Hintergründe und Genese des Themas/Projekts „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“*
- Prof. Dr. Urs Granacher: *Projektkonzeption der KINGS-Studie und Bedeutung des Themas Krafttraining im Nachwuchsleistungssport aus trainingswissenschaftlicher Perspektive*
- Prof. Dr. Ralf Brand: *Bedeutung des Themas Krafttraining im Nachwuchsleistungssport aus sportpsychologischer Perspektive*
- Prof. Dr. Adamantios Arampatzis: *Bedeutung des Themas Krafttraining im Nachwuchsleistungssport aus biomechanischer Perspektive*
- Dr. Christian Puta: *Bedeutung des Themas Krafttraining im Nachwuchsleistungssport aus sportmedizinischer Perspektive*
- Podiumsdiskussion mit allen Vortragenden unter der Leitung von PD Dr. Dirk Büsch

Aktuelle Informationen zur KINGS-Studie sind auf der Projekthomepage ([www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/](http://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/)) oder durch den kostenlosen Bezug eines Newsletters ([www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/newsletter.php](http://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/newsletter.php)) erhältlich.







# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Vorträge und Poster

### Vorträge

Für Ihre mündliche Präsentation sind **10 Minuten Vortrag + 5 Minuten Diskussion** eingeplant. Das Ende der 10-minütigen Vortragszeit wird mit einer gelben Karte angezeigt. Das Überschreiten der Vortragszeit von mehr als zwei Minuten wird mit einer roten Karte angezeigt. Bitte bereiten Sie Ihre Präsentation für **Microsoft PowerPoint 97 oder höher (bis PowerPoint 2010)** vor. Falls Sie Ihre Präsentation auf einem **Apple-Rechner** erstellt haben, bitten wir Sie, diese auf einen **Windows-Rechner** zu übertragen, dort die Darstellung zu überprüfen und die Präsentation im **Format Microsoft PowerPoint 97 oder höher (bis PowerPoint 2010)** zu speichern. Bitte beachten Sie, dass Graphiken in die PowerPoint-Präsentation eingebettet werden müssen. Video- und Audiodateien müssen mit der Präsentation verknüpft und separat als Datei im gleichen Ordner wie die Präsentation beigefügt werden. Alle Multimediadateien müssen in Windows-Standardformaten (z. B. \*.wmv) vorliegen. Beim Erstellen der Präsentation sind die Standard-Schriften der Microsoft-Office-Palette zu benutzen. Sie haben die Möglichkeit, in einem **Vorbereitungsbereich (Speaker-Ready-Area) im Tagungsbüro (Hörsaal 1.15, 1. OG)** Ihre Präsentation zu prüfen. Bitte lassen Sie Ihre Präsentation **bis spätestens 2 Stunden vor Ihrem Präsentationstermin** auf den lokalen Rechner im **Tagungsbüro (Hörsaal 1.15, 1. OG)** via USB-Stick übertragen. Sprechen Sie hierzu unsere HelferInnen vor Ort an. Ein Presenterstick mit Pointer steht an jedem Präsentationsrechner für Sie bereit.





# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Poster

Bitte geben Sie Ihr gedrucktes Poster (**DIN A0, Hochformat**) während der Registrierung im Tagungsbüro (Hörsaal 1.15, 1. OG) ab. Das Poster wird über den Tagungszeitraum im **Raum 2.15** (2. OG) aushängen. Es findet keine geführte Begehung der Postersession statt. Zur **Postersession (Freitag, 29.05.2015, 15:30-16:30 Uhr)** bitten wir Sie, sich an Ihrem Poster aufzuhalten um Fragen von Interessenten beantworten zu können. Es wird während der Postersession keine Parallelveranstaltungen geben.



## KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

# Mittagessen & Kaffeepausen

### Mittagessen

Für das Mittagessen am Freitag, **29. Mai 2015**, von **11:35 bis 12:35 Uhr** sind in der **Oberen Mensa (Haus 12, vgl. Lageplan)** Tische für die Tagungsteilnehmer reserviert. Bitte verwenden Sie für das Mittagessen den beigelegten Gutschein in ihrem Namensschild, mit dem sie aus Essen I bis IV wählen können und zudem ein Getränk und Dessert erhalten.

### Kaffeepausen

In den Kaffeepausen am Donnerstag, **28. Mai 2015**, von **15:30 bis 15:50 Uhr** sowie von **17:20 bis 17:40 Uhr**, am Freitag, **29. Mai 2015**, von **10:30 bis 10:50 Uhr** sowie von **16:30 bis 16:50 Uhr** und am Samstag, **30. Mai 2015**, von **09:45 bis 10:05 Uhr**, stehen Kaffee, Kaltgetränke und Snacks an drei Standorten im Haus 9 (1. OG: Freitreppe; 2. OG: Raum 2.03 und 2.04) kostenlos für die Tagungsteilnehmer und Industrieaussteller zur Verfügung.



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

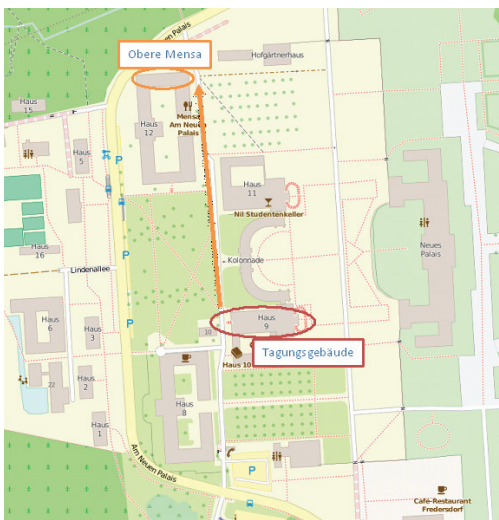
## Gesellige Abende

### 1. Geselliger Abend

#### *Fußweg*

Der 1. Gesellige Abend findet am Donnerstag, **28. Mai 2015**, von **19:30 bis 23:00 Uhr** in der **Oberen Mensa (Haus 12)** statt. Bitte beachten Sie, dass der Preis für Buffet und Getränke (Wasser, Saft, Bier, Wein) durch die Tagungsgebühr abgedeckt sind.

Für den Weg von den Tagungsräumlichkeiten zur Oberen Mensa benötigen Sie ca. 5 min. zu Fuß (siehe Karte). Hierzu verlassen sie das Tagungsgebäude (Haus 9) und gehen rechts die Universitätsstraße entlang. Rechter Hand passieren Sie nach 50 m die Kolonnade zwischen Haus 9 und Haus 11 (Philosophische Fakultät). Nach weiteren 50 m eröffnet sich linker Hand der Innenhof von Haus 12 (Department Sport- und Gesundheitswissenschaft, Mensabereich). Gehen Sie auf der Universitätsstraße bis zum Ende des Gebäudes weiter. Am Gebäudeende führen drei Stufen zum Eingang der Mensa. Halten Sie sich im Flurbereich rechts und gehen Sie die Treppe in das Obergeschoss in die Obere Mensa.





# KRAFTTRAINING

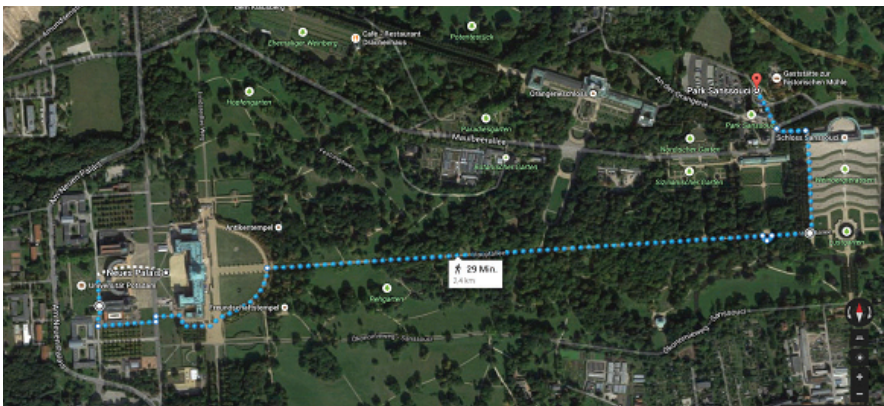
« Kraftvoll durchs Leben »

## 2. Geselliger Abend

### Fußweg

Der 2. Gesellige Abend findet am Freitag, **29. Mai 2015**, von **19:30 bis 22:00 Uhr** im **Restaurant „Mövenpick“ (Zur Historischen Mühle 2, 14469 Potsdam)** statt. Bitte beachten Sie, dass im Preis das Buffet sowie ein Glas Wein und ein Glas Wasser enthalten sind. Weitere Getränke müssen selbst bezahlt werden.

Für den Weg von den Tagungsräumlichkeiten zum Restaurant benötigen Sie ca. 30 min. zu Fuß (siehe Karte). Hierzu verlassen sie das Tagungsgebäude (Haus 9) und gehen links um das Gebäude Richtung Park/Schloss Neues Palais. Danach gehen Sie links am Schloss Neues Palais vorbei und biegen im Vorfeld des Schlosses rechts in die Hauptallee. Nun folgen Sie für ca. 1,5 km der Hauptallee. Vor der Hauptfontäne (unterhalb des Schlosses „Sanssouci“) gehen Sie links den Berg zum Schloss (Eierberg) hoch und links am Schloss Sanssouci vorbei in Richtung Ausgang / Zur Historischen Mühle. Danach überqueren Sie die Straße und nehmen den Weg zum Restaurant „Zur Historischen Mühle“ (ca. 100 m vom Parkausgang entfernt).





# KRAFTTRAINING

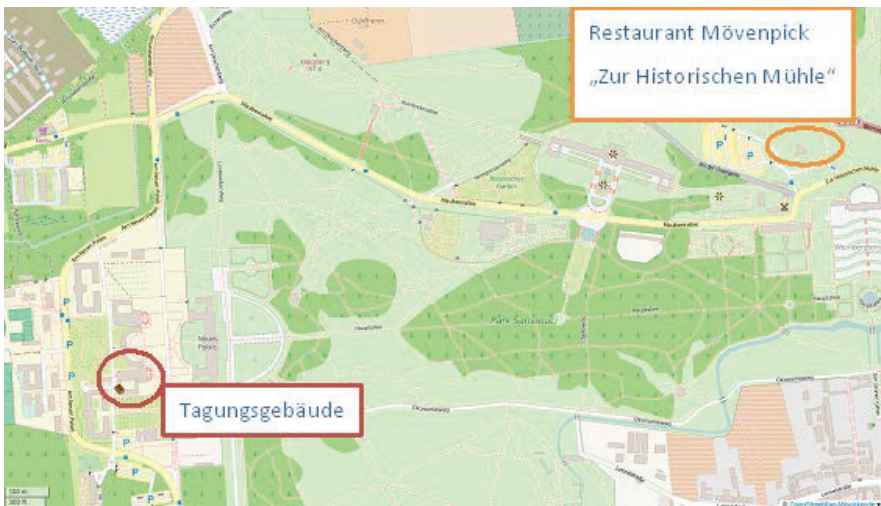
« Kraftvoll durchs Leben »

## *Mit dem Auto*

Falls sie mit dem Auto zum Restaurant „Mövenpick“ fahren wollen, dann fahren Sie von der Universität Potsdam (Neues Palais) Richtung Norden auf der Straße Am Neuen Palais für ca. 1 km. An der ersten Ampel rechts in die Kaiser-Friedrich-Straße einbiegen. Weiter auf der Maulbeerallee (Übergang von der Kaiser-Friedrich-Straße) für ca. 1,5 km fahren. An der Historischen Mühle (diese liegt in Fahrrichtung links) links dem Parkleitsystem folgen. Vom Parkplatz zum Restaurant sind es ca. 50 m Fußweg.

## *Mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus 695)*

Falls sie mit dem Bus zum Restaurant „Mövenpick“ fahren wollen, dann fahren Sie von der Haltestelle „Campus Universität / Lindenallee“ (auf Straßenseite zum Neuen Palais) in Richtung „Hauptbahnhof“ bis zur Haltestelle „Schloss Sanssouci“ (4 Stationen). Dort steigen Sie aus und überqueren die Straße zum Restaurant Mövenpick (ca. 50 m Fußweg).





## KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

# Mitmach-Angebote

### Sightseeing-Lauf

Am Freitag, den **29. Mai 2015** wird von **07:30 bis 08:30 Uhr** ein geführter „Sightseeing-Lauf“ durch den Park Sanssouci angeboten. Sie können an zwei Laufgruppen (mittleres vs. schnelles Tempo) oder einer Walkinggruppe teilnehmen. Der Lauf beginnt für alle drei Gruppen um 07:30 Uhr und **startet am Eingang zum Haus 12** (Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften). Es sind Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vorhanden.

### Mitmach-Stationen

Am Freitag, den **29. Mai 2015** finden während der **Kaffeepausen (10.30-10:50 Uhr, 16:30-16:50 Uhr) und in der Mittagspause (11:35-12:35 Uhr)** „Mitmach-Angebote“ auf der Wiese vor dem Tagungsgebäude (Haus 9) statt. Es laden u. a. die Stationen „Frisbee“, „Speedminton“ und „Wikinger-Schach“ zum Mitmachen ein.



## **KRAFTTRAINING**

« Kraftvoll durchs Leben »

# Ansprechpartner & Tagungsorganisation

Ansprechpartner finden Sie während des gesamten Tagungszeitraums im Tagungsbüro (**Hörsaal 1.15** (1. OG)). Darüber hinaus können Sie jederzeit unsere **HelferInnen** im roten Shirt ansprechen.

### **Tagungshomepage**

[www.uni-potsdam.de/dvs-potsdam2015](http://www.uni-potsdam.de/dvs-potsdam2015)



### **Tagungssekretariat**

Telefon: 0331 977-1318/ -1581 (Maren Beyersdorff / Franziska Greße)  
Fax: 0331 977-1143  
E-Mail: [info@dvs-potsdam-2015.de](mailto:info@dvs-potsdam-2015.de)

### **Tagungsorganisation**

UP Transfer GmbH  
Franziska Greße  
Am Neuen Palais 10, 14469 Potsdam

Tel. 0331 977-1384  
[www.up-transfer.de](http://www.up-transfer.de)

### **Organisationskomitee**

Urs Granacher (Tagungspräsident)  
Rainer Beurskens  
Tom Krüger  
Thomas Mühlbauer  
Michaela Rogovits





# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Wissenschaftliches Komitee

### Das wissenschaftliche Komitee besteht aus:

- Prof. Dr. Adamantios Arampatzis (Humboldt-Universität zu Berlin)
- Dr. Rainer Beurskens (Universität Potsdam)
- Prof. Dr. Sven Bruhn (Universität Rostock)
- PD Dr. Dirk Büsch (Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig)
- Prof. Dr. Alexander Ferrauti (Ruhr-Universität Bochum)
- Prof. Dr. Albert Gollhofer (Albert-Ludwigs-Universität Freiburg)
- Prof. Dr. Urs Granacher (Universität Potsdam)
- Prof. Dr. Markus Gruber (Universität Konstanz)
- Dr. Antje Hoffmann (Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig)
- WD'in Dr. Andrea Horn (Bundesinstitut für Sportwissenschaft)
- Dr. habil. Thomas Mühlbauer (Universität Potsdam)
- Prof. Dr. Mark Pfeiffer (Johannes-Gutenberg-Universität Mainz)
- PD Dr. Ilka Seidel (Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig)
- Prof. Dr. Ditmar Wick (Europäische Sportakademie Land Brandenburg)



## **KRAFTTRAINING**

« Kraftvoll durchs Leben »

# Abstractband & Teilnahme- nachweis

### **Abstractband**

Der offizielle Abstractband zur Tagung kann auf der **Tagungshomepage** ([www.uni-potsdam.de/dvs-potsdam2015](http://www.uni-potsdam.de/dvs-potsdam2015)) heruntergeladen werden und ist in gedruckter Version Ihren Tagungsunterlagen beigelegt.

### **Teilnahmenachweis**

Den Nachweis zur Tagungsteilnahme finden Sie in Ihren Tagungsunterlagen.



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Veranstalter

Die Tagung wird durch die folgenden Institutionen veranstaltet:



Bundesinstitut  
für Sportwissenschaft



# KRAFTTRAINING

« Kraftvoll durchs Leben »

## Tagungsort

Mit 20.000 Studierenden und fünf Fakultäten ist die 1991 gegründete Universität Potsdam ([www.uni-potsdam.de](http://www.uni-potsdam.de)) die größte Hochschule Brandenburgs. Sie ist zugleich die einzige lehrerbildende Einrichtung des Landes. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in den Erdwissenschaften, der Funktionellen Ökologie und Evolutionsforschung, den Kognitionswissenschaften sowie in der Pflanzengenomforschung und Systembiologie. Die Universität ist eng vernetzt mit den Forschungseinrichtungen Potsdams und der Region. Ihre konsequente Internationalisierungsstrategie trägt dazu bei, den Wissenschaftsstandort Potsdam für Nachwuchskräfte aus dem In- und Ausland attraktiv zu machen. Potsdam Transfer, das universitäre Zentrum für Gründung und Innovation, Wissens- und Technologietransfer, sorgt dafür, Innovationen aus der Forschung in die Praxis zu überführen.

Die Abteilung für Trainings- und Bewegungswissenschaft an der Universität Potsdam verfügt über modernste Laboreinrichtungen zur Untersuchung von grundlagen- wie auch anwendungsorientierten Fragestellungen.

Die Forschungsschwerpunkte der Abteilung für Trainings- und Bewegungswissenschaft sind:

1. Diagnostik und Training von Kraft und Gleichgewicht
2. Entwicklung, Implementierung und Evaluation effektiver Maßnahmen (z. B. Krafttraining) zur Leistungssteigerung und zur Bewegungs-/ Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Kontexten (z. B. Schule, Verein)Settings

In der Lehre werden Veranstaltungen in Bachelorstudiengängen sowie im neu konzipierten Masterstudiengang „Integrative Sport-, Bewegungs- und Gesundheitswissenschaft“ angeboten. Zudem besteht eine Lehrkooperation mit der Memorial University of Newfoundland, Kanada.

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Homepage der Abteilung für Trainings- und Bewegungswissenschaft: <http://www.uni-potsdam.de/trainingwissenschaft>



# **KRAFTTRAINING**

« Kraftvoll durchs Leben »

## Notizen



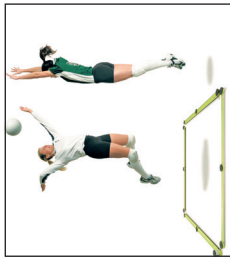
# **KRAFTTRAINING**

« Kraftvoll durchs Leben »

## Notizen



**MESSEN. ANALYSIEREN. VERBESSERN.**



**Im Modul stehen folgende Messungen / Daten zur Verfügung:**

- genaue und durchschnittliche Beschleunigung
- exakte und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Sprungwinkel
- Belastungsverteilungsindex
- Anlaufzeit
- Aufsetzen des Fußes (Fußballen oder Ferse)

Anwendervideos:

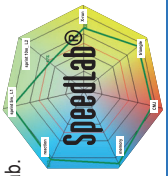


**OPTO JUMP next**

Optojump Next ist ein innovatives Analyse- und Messsystem:

Mit Optojump Next können Sie spezielle, genau auf den Athleten zugeschnittene Trainingsprogramme erstellen, die ausschließlich auf objektiven und präzisen Daten basieren. Optojump Next ist ein optisches Messinstrument, bestehend aus einem sendenden und einem empfangenden Messstab. Jeder einzelne Messstab besteht aus 100 LEDs.

- Messung von **Kontakt- und Flugzeiten**
- **Detaillierte Video- und Datenanalyse**
- **Leicht zu transportieren - einfach und schnell zu installieren**
- **Optojump next passt perfekt in das h/p/cosmos Speedlab-Konzept - [www.speedlab.eu](http://www.speedlab.eu)**



SPONSOREN:

