



## **KINGS-Studie**

KRAFTTRAINING IM  
NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

**Ankündigung:**  
**KINGS – Praxisworkshop „Krafttraining  
im Nachwuchsleistungssport“ am 3.  
und 4. Mai 2019 im Berliner Sportforum**

**Mit einem Praxisworkshop setzt die KINGS-  
Studie den intensiven Austausch mit der**

### **Praxis fort.**

Das seit 2014 vom BISP geförderte WVL-Projekt Krafttraining im Nachwuchsleistungssport unter der Gesamtleitung von Professor Urs Granacher neigt sich nach vier Jahren intensiver Forschungsarbeit mit großen Schritten seinem planmäßigen Ende entgegen.

Zum Abschluss soll nun noch einmal in sehr intensiver Form der Dialog mit den Personen gesucht werden, die unmittelbar mit den heranwachsenden Athleten und Athletinnen zusammenarbeiten und die gefordert sind, zielgerichtetes und effektives aber zugleich auch langfristig verantwortungsvolles Training zu gestalten. Hier setzt die Veranstaltung mit dem Ziel an, ganz konkrete und in der eigenen Arbeit umsetzbare Handlungsempfehlungen zu vermitteln.

Zum gesamten Themenspektrum der KINGS-Studie werden Workshops angeboten, die im Rotationsverfahren in Kleingruppen besucht werden können.

Übergreifende Inhalte der Workshops

- Aufbau und Inhalt von Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Leistungssport
- Diagnostik und Bewertung
- Krafttraining zur Leistungssteigerung, Belastbarkeitssicherung und Prävention
- Sportart- und Entwicklungsspezifische Empfehlungen
- Langfristiger Leistungsaufbau
- ...

Dieser praxisorientierte KINGS-Workshop wird primär für Trainer, Lehrer und Betreuer unmittelbar im Nachwuchsleistungssport konzipiert. Die genauen Programmpunkte sowie nähere Informationen zu detaillierten Anmeldeverfahren werden in Kürze auf der Homepage des BISP ([www.bisp.de](http://www.bisp.de)) bekannt gegeben.

### **Weiterführende Informationen zu KINGS**

Während der letzten vier Jahre konnte das Projektteam der KINGS-Studie mit Unterstützung der Kooperationspartner nennenswerte wissenschaftliche Erkenntnisgewinne zur Förderung von Leistung und Gesundheit durch Krafttraining im Nachwuchsleistungssport erzielen.

<https://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/publikationen.php>

Zu den wissenschaftlichen Partnern des Projekts zählen die Universität Potsdam, die Friedrich-Schiller-Universität Jena, die Humboldt-Universität zu Berlin, die Charité Universitätsmedizin Berlin, die Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, die Universität Stuttgart sowie das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig. Das KINGS-Team arbeitete eng mit Landesministerien, Olympiastützpunkten, Landessportbünden, Eliteschulen des Sports und sportbetonten Grundschulen sowie Bundessportfachverbänden in ganz Deutschland zusammen. Besonders hervorzuheben ist, dass viele verschiedene Sportarten und Verbände an der Studie beteiligt waren und somit die unterschiedlichsten Aspekte eingeflossen sind.

Das ausgewiesene Ziel des KINGS–Konsortiums war es dabei stets, wissenschaftliche Erkenntnisse direkt in die Trainingspraxis zu überführen und den Trainern und Athleten zugänglich zu machen. Rückblickend und voraus schauend sind einige Meilensteine dieses Austauschs zwischen Wissenschaft und Praxis zu nennen:

- 2014: Einrichtung einer online „Sprechstunde Krafttraining“ (<https://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/kontakt.php>)
- 2015: dvs-Tagung der Sektion Trainingswissenschaft zum Thema »Krafttraining: Kraftvoll durchs Leben« (<https://www.uni-potsdam.de/trainingswissenschaft/dvs-tagungtws2015.html>)
- 2016: Erstes KINGS-Themenheft in der Fachzeitschrift Leistungssport ([https://www.bisp.de/DE/Home/BuehneThemen/thema\\_37\\_Krafttraining.html](https://www.bisp.de/DE/Home/BuehneThemen/thema_37_Krafttraining.html))
- 2017: Research Topic zum Thema “Neuromuscular Training and Adaptations in Youth Athletes” in der Fachzeitschrift Frontiers in Physiology (<https://www.frontiersin.org/research-topics/5476/neuromuscular-training-and-adaptations-in-youth-athletes#authors>)
- 2018: Internationales KINGS-Symposium in Berlin. Die Hauptvorträge sind nun auf dem youtube Kanal des BISp einsehbar (<https://www.youtube.com/channel/UCvElxVwYnDslBBaMJ3hNsoQ>). Zweites KINGS-Themenheft in der Fachzeitschrift Leistungssport.
- 2019: KINGS-Workshop am 03./04. Mai im Berliner Sportforum (<https://www.bisp.de/DE/WissenVermitteln/Aktuelles/Nachrichten/2018/KINGS-Zusatzveranstaltung.html>)

Die Resonanz auf KINGS war in den vergangenen vier Jahren überaus positiv. Insbesondere erreichten das KINGS-Team und das BISp zahlreiche Anfragen aus der Sportpraxis, die erfreulicher Weise in KINGS eingeschlossen und zusätzlich bearbeitet werden konnten. In den kommenden Monaten werden die daraus resultierenden Arbeiten fertiggestellt. Die Daten der bis Ende August 2018 laufenden Interventionsstudien werden ausgewertet und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht, Handlungsempfehlungen für die Sportpraxis formuliert. Hierzu hat das Bundesinstitut das KINGS-Projekt um weitere 12 Monate bis zum 31.08.2019 verlängert.

Bereits während des Symposiums des Ende Juni 2018 in Berlin wurde eine zusätzliche, anwendungsorientierte Veranstaltung zum Thema „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ angekündigt, die auf großes Interesse bei den Teilnehmern stieß. Die Veranstaltung findet am 3. und 4. Mai 2019 auf dem Areal des Berliner Sportforums statt.

Weitere Informationen zu KINGS finden Sie auch auf der Projektwebsite: <https://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/> und dem Blog: <https://medium.com/@kingsstudy>