



## Ankündigung

### KINGS 2.0 – Symposium

#### „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport 2.0“ am 17. Juni 2024 im Berliner Sportforum

Zum Abschluss von KINGS 2.0 lädt das BISp gemeinsam mit dem KINGS-2.0-Team unter der Leitung von Professor Dr. Christian Puta dazu ein, zentrale Ergebnisse und Entwicklungen aus dem langjährigen WVL-Projekt praktisch zu erleben und zu diskutieren.

Ausgangspunkt für das Symposium mit drei Praxisworkshops ist das unter Federführung von Professor Dr. Urs Granacher in KINGS 1.0 entwickelte und in KINGS 2.0 weiterentwickelte „Konzeptuelle Modell zur Implementierung verschiedener Krafttrainingsformen in die Etappen des langfristigen Leistungsaufbau“ (Granacher et al. 2016<sup>1</sup>).

**Ort:** Berliner Sportforum (Weißenseer Weg 53, 13053 Berlin)

**Zeit:** 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr

#### Programmpunkte:

- Einführungs- und Abschlussession im Plenum
- Begleitpublikation für die Trainings- und Betreuungspraxis im Nachwuchsleistungssport

Workshops KINGS 2.0 (Rotationsverfahren in Kleingruppen)

- Krafttrainingskompetenz
- Muskel-Sehnen-Training und Plyometrie
- Immunologische Beanspruchung und Monitoring

#### Anmeldung:

- Dieser praxisorientierte KINGS-Workshop wird primär für Trainerinnen und Trainer, Lehrerinnen und Lehrer sowie Betreuerinnen und Betreuer unmittelbar im Nachwuchsleistungssport konzipiert. Die genauen Programmpunkte sowie nähere Informationen zu detaillierten Anmeldeverfahren werden in Kürze auf der Homepage des Projekts <https://www.sportsmedicine.uni-jena.de/kings-2-0> und des BISp ([www.bisp.de](http://www.bisp.de)) bekannt gegeben.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 100 begrenzt, keine Teilnahmegebühr

#### Kontakt im BISp:

Dr. Andrea Horn, Fachgebiet Trainingswissenschaft  
[andrea.horn@bisp.de](mailto:andrea.horn@bisp.de)

---

<sup>1</sup> Granacher, U. et al. Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. *Front Physiol* 7, 164 (2016)