

# 3. Sportkongress am 25. März 2017

im Europasaal des Ministeriums der  
Deutschsprachigen Gemeinschaft (DG)  
in Eupen (B), Gospertstr. 1

Veranstalter: MediproSport in Zusammenarbeit  
mit der Deutschsprachigen Gemeinschaft (DG)



Wir bedanken uns bei den Sponsoren, die unsere Veranstaltung unterstützen.



Ready to Run



## 3. SPORT KONGRESS

am 25.03.2017

Ministerium der DG  
im Europasaal Eupen, Gospertstr. 1

Der 3. Sportkongress richtet sich an Sportler, Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer, Sportärzte, Kinésitherapeuten und andere Interessierte. Er bietet eine Palette von Themen, die sportart-übergreifend sind und sowohl für Leistungs- als auch für Freizeitsportler bedeutsam sind.

Es wird im ersten Beitrag die Dopingproblematik mit all ihren Facetten dargestellt: Medikamentenmissbrauch, Möglichkeiten der Dopingprävention und letztendlich die Dopingkontrollmechanismen mit ihren Auswirkungen.

Im zweiten Beitrag werden die gesundheitlichen Risiken des sportlichen Trainings im Hinblick auf plötzlichen Herztod oder irreversible Schäden durch Training mit Infekten beleuchtet. Dies muss nicht nur Hochleistungssportler betreffen, sondern alle sportlich aktiven Menschen, auch Kinder und Jugendliche, wenn sie körperliche Signale missachten. Dabei können präventive Maßnahmen die Risiken minimieren. Insbesondere diese Präventionsarbeit soll im Vortrag im Vordergrund stehen.

Ermüdung ist ein normaler Bestandteil des sportlichen Trainings und in gewissem Ausmaß die Voraussetzung für Anpassungsprozesse. Im modernen Leistungssportlichen Training scheinen die körperlichen Belastungen kaum noch steigerbar. Daher wird das Augenmerk immer mehr auf die Erholungsprozesse und deren Optimierung gerichtet. Dazu werden im dritten Beitrag die Möglichkeiten eines strukturierten Regenerationsmanagements dargestellt und Wege zur optimierten Erholung und Wiederherstellung nach hohen Belastungen aufgezeigt.

Der Vortrag „Ausdauertraining - Dauer- vs. Intervallmethode?“ zeigt die unterschiedlichen Auswirkungen von hoch-intensivem Training mit kurzen Belastungsphasen und dem Training mit höheren Umfängen bei geringerer Intensität im Hinblick auf die physiologischen Veränderungen auf. Zudem wird die Bedeutung der Trainingsformen in Bezug auf Intervallbelastung in Sportarten besprochen.

Das Krafttraining im Kindes- und Jugendalter ist immer noch viel zu sportartspezifisch ausgelegt und erfährt noch nicht die nötige Bedeutung in der Trainingsgestaltung. Gerade im Nachwuchsbereich bestehen unbegründete Berührungsängste gegenüber dem Krafttraining. Der Beitrag soll aufzeigen, dass eine sorgfältige Vorbereitung und eine anschließende kontinuierliche Anwendung des Krafttrainings durch alle Förder- und Entwicklungsstufen (ab dem 10./11. Lebensjahr) als wichtige Komponente zur Leistungsentwicklung und Konditionierung in fast allen Sportart nötig geworden ist.

## PROGRAMM

09:00 - 09:20 Uhr: **Begrüßung der Teilnehmer**

09:30 - 10:30 Uhr:

**Medikamentenmissbrauch und Doping - Zusammenhang und Präventionsstrategien in Sportverbänden**

(Britta Rogowski, Moers)

10:35 - 11:35 Uhr:

**Infektanfälligkeit und plötzlicher Herztod im Sport**

(Dr. med. Ursula Hildebrandt, Deutsche Sporthochschule Köln)

11:40 - 12:40 Uhr:

**Regenerationsmanagement im Leistungs-/ Spitzensport: Verletzungsprophylaxe und Nachsorge, Maßnahmen und Wirkungsweisen**

(Dr. phil. Sabrina Skorski, Universität Saarbrücken)

12:40 - 13:45 Uhr: **Mittagspause**

13:45 - 14:45 Uhr:

**Ausdauertraining - Dauer- vs. Intervallmethode?**

(Dr. Patrick Wahl, Deutsche Sporthochschule Köln)

14:45 - 15:00 Uhr: **Kaffeepause**

15:00 - 16:30 Uhr:

**Krafttraining - Begründung, Durchführung, Risiken**

(Diplomtrainer Martin Zawieja, Nussloch)

16:30 - 17:00 Uhr: **Abschlussdiskussion**

## KONGRESSGEBÜHREN

35,00 Euro (Schüler und Studenten 10,00 Euro)

Für Mitglieder von **MediproSport** ist die Teilnahme kostenlos

Die Möglichkeit zur Anmeldung und weitere Informationen zu den Vorträgen finden Sie unter:

[www.mediproSport.be](http://www.mediproSport.be)