

Pressemitteilung

37. Internationaler Kongress Nachwuchsförderung 24./25.04.2023

Mehr als 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfolgten den 37. Internationalen Kongress Nachwuchsförderung am 24. und 25. April 2023 mit der Thematik „**Mit angewandter Wissenschaft zur sportlichen Exzellenz**“.

Erneut stellte der Kongress, der wie auch in den vergangenen Jahren mit sehr guten Referentinnen und Referenten aus Wissenschaft, Forschung und Praxis besetzt war, seine Sonderstellung unter Beweis.

Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt, Andrea Milz, akzentuierte im Eröffnungsinterview die besondere Rolle der durch den Kongress geschaffenen Plattform zum intensiven Austausch von wissenschaftlichen Erkenntnissen bis hin zu praktisch nutzbaren Trainingsempfehlungen.

Der Kongress, der unter anderem von vielen Sportverbänden als Fortbildungsveranstaltung für die Verlängerung von Trainerlizenzen anerkannt wird, wurde größtenteils aufgezeichnet und steht zeitnah auf [momentum@on](https://www.dshs-koeln.de/momentum/momentumon/)¹ und dem youtube Kanal² von momentum interessierten Trainerinnen und Trainern zur Verfügung.

Neben der Präsentation von trainingswissenschaftlichen Perspektiven an ausgewählten praktischen Beispielen wurde die Entwicklung eines Testverfahrens zur sportartspezifischen Leistungsdiagnostik im Amateurboxsport bzw. Rudern präsentiert und schnelles Laufen unter dem Blickwinkel der Biomechanik vorgestellt. Des Weiteren wurde die Gefahr der Belastungsintoleranz nach einer COVID-19 Infektion und die möglicherweise verfrühte Rückkehr zum Sport kritisch medizinisch betrachtet. Individualisierte Trainingskonzepte im Schwimmsport aufgrund von Leistungsanalysen im Wasser und eine Praxisdemonstration von Sprinttraining auf der Leichtathletikanlage verdeutlichten den Übertrag von wissenschaftlichen Fragestellungen in die Trainingspraxis.

Zusammenhänge zwischen Leistungsprofilen und physiologischen Voraussetzungen, die Rolle von Sport und Bewegung für die mentale Gesundheit und das Zusammenwirken von Lebenssituation, Belastungen und psychischer Gesundheit für NRW-Kaderathletinnen und -athleten bildeten die inhaltlichen Schwerpunkte des zweiten Kongresstages. Zudem erfuhr der Besucher mehr über Mikronährstoffe im Leistungssport und die Funktion von Krafttraining zur Leistungsentwicklung und Verletzungsprophylaxe im Nachwuchsleistungssport.

Online-Teilnehmende erhielten in diesem Jahr ein modifiziertes Kongressprogramm und konnten neben der Liveübertragung ausgewählter Themen zusätzliche online-Angebote nutzen. Die Kompatibilität von Ausdauer- und Krafttraining im Trainingsalltag, Basiswissen zum Menstruationszyklus und Leistungssport sowie die Ernährungssteuerung im Trainingslager wurden exklusiv online vorgestellt.

¹ <https://www.dshs-koeln.de/momentum/momentumon/>

² <https://www.youtube.com/channel/UCh41B0rCOBELEIFuuWic0SA>

