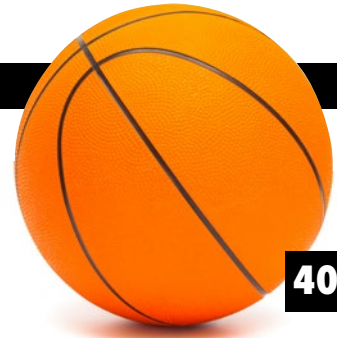


INHALT

NOVEMBER 2024



40



6



39

NEWTICKER

- 5** **Newsticker:** Kompakte Neuigkeiten auf einen Blick

TITELSTORY

- 6** **KINGS:** Krafttraining im Nachwuchsleistungssport
- 14** **IOC-Konsenserklärung:** Ein nachhaltiger Entwicklungsansatz

SPORTPÄDAGOGIK

- 16** **Eliteschulen des Sports:** Qualitätsentwicklung in Deutschland

AUS DEM WVJ

- 22** **News-Update:** Neuigkeiten aus dem BISp, IAT und WVJ auf einen Blick

INTERVIEW

- 24** **Mark Warnecke:** Gesunde Ernährung und Supplemente im Leistungssport

EVENT

- 39** **10 Jahre SSCA:** 10-jähriges Jubiläum der Swiss Strength and Conditioning Association

WISSENSCHAFT

- 30** **Voller Energie:** Wie gesunde Sehnen Höchstleistung erbringen

PRAXIS

- 36** **Exzentrisches Krafttraining:** Schlüssel zur langfristigen Robustheit
- 40** **Sportwissen kompakt:** Skalierung von Sportgeräten im Basketball
- 42** **Sportwissen kompakt:** Trainingsbelastung und Verletzungsrisiko im Ausdauersport
- 44** **Sportwissen kompakt:** Intensitätsverteilung im Ausdauertraining

BUCHVORSTELLUNG

- 46** **Ein bequemes System macht bequem:** Eliteschulen des Sports im Fokus

TERMINE

- 48** **Veranstaltungen:** Sportevents, Tagungen und Fortbildungen

ALLGEMEINES

- 50** **Vorschau:** Ausblick auf das kommende Heft und allgemeine Informationen