

Urs Granacher

WVL-PROJEKT KRAFTTRAINING IM NACHWUCHSLEISTUNGS-SPORT (KINGS-STUDIE)

Wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für die Praxis

Literatur

Behringer, M., vom Heede, A., Yue, Z. & Mester, J. (2010). Effects of resistance training in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatrics*, 126 (5), 1199-1210.

Deutscher Olympischer Sportbund. (2013). *DOSB Nachwuchsleistungssportkonzept 2020 – Unser Ziel: Dein Start für Deutschland*. Frankfurt am Main.

Eliahu Sadres, A. E. (2001). The effect of long-term resistance training on anthropometric measures, muscle strength, and self concept in pae-pubertal boys. *Pediatric Exercise Science*, 13, 357-372.

Faigenbaum, A. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clinics in Sports Medicine*, 19 (4), 593-619.

Faigenbaum, A. D. & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 44 (1), 56-63.

Granacher, U., Goesele, A., Roggo, K., Wischer, T., Fischer, S., Zuerny, C., Gollhofer, A. & Kriemler, S. (2011a). Effects and mechanisms of strength training in children. *International Journal of Sports Medicine*, 32 (5), 357-364.

Granacher, U., Kriemler, S., Gollhofer, A. & Zahner, L. (2009). Neuromuskuläre Auswirkungen von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Hinweise für die Trainingspraxis. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 60 (2), 41-49.

Granacher, U., Muehlbauer, T., Doerflinger, B., Strohmeier, R. & Gollhofer, A. (2011b). Promoting strength and balance in adolescents during physical education: effects of a short-term resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (4), 940-949.

Granacher, U., Prieske, O., Majewski, M., Büsch, D. & Muehlbauer, T. (2015). The role of instability with plyometric training in sub-elite adolescent soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, epub.

Horn, A., Behringer, M., Beneke, R., Förster, H., Gruber, W., Hartmann, U., Hebestreit, H., Hohmann, A., Jöllenbeck, T., Mester, J., Niessen, M., Platen, P. & Schmitt, H. (2012). Wissenschaftliche Standortbestimmung zum Krafttraining im Nachwuchsleistungssport. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 63 (2), 1-10.

Marshall, W. A. & Tanner, J. M. (1969). Variations in pattern of pubertal changes in girls. *Archives of Disease in Childhood*, 44 (235), 291-303.

Marshall, W. A. & Tanner, J. M. (1970). Variations in the pattern of pubertal changes in boys. *Archives of Disease in Childhood*, 45 (239), 13-3.

Mersmann, F., Bohm, S., Schroll, A., Boeth, H., Duda, G. & Arampatzis, A. (2013). Evidence of imbalanced adaptation between muscle and tendon in adolescent athletes. *Scandinavian Journal of Medicine &*

Science in Sports. doi: 10.1111/sms.12166. (Dec 27, epub ahead of print).

Micheli, L. J. & Fehlandt, A. F. (1992). Overuse injuries to tendons and apophyses in children and adolescents. *Clinics in Sports Medicine*, 11 (4), 713-726.

Muehlbauer, T., Gollhofer, A. & Granacher, U. (2012). Sex-related effects in strength training during adolescence: a pilot study. *Perceptual and Motor Skills*, 115 (3), 953-968.

Muehlbauer, T., Roth, R., Kibele, A., Behm, D. G. & Granacher, U. (2013). *Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen: Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Risser, W. L. (1991). Weight-training injuries in children and adolescents. *American Family Physician*, 44 (6), 2104-2108.

Schulz, M. & Renn, O. (2009). *Das Gruppendelphi: Konzept und Fragebogenkonstruktion*. Wiesbaden: VS Verlag.

Voigt, L., Hohmann, A. & Singh, A. (2013). Konzepte erfolgreichen Nachwuchstrainings (KerN) – Zentrale Merkmale subjektiver Trainertheorien zum leistungssportlichen Ausbildungsprozess. *Leistungssport*, 43 (6), 4-15.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Urs Granacher, Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche Fakultät, Forschungsschwerpunkt Kognitionswissenschaften, Abteilung für Trainings- und Bewegungswissenschaft, Am Neuen Palais 10, Haus 12, 14469 Potsdam
E-Mail: urs.granacher@uni-potsdam.de