

Christian Thomas/Martin Zawieja

DIE LANGHANTEL ALS EFFEKTIVES TRAININGSMITTEL IM LEISTUNGSSPORT

Praxisbeispiele aus dem Leistungssport

Literatur

Adams, K., O'Shea, J. P., O'Shea, K. L. & Climsten, M. (1992). The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production. *J. Appl. Sport Sci. Res.*, 6, 36-41.

Baker, D. (1996). Improving vertical jump performance through general, special, and specific strength training: a brief review. *J. Strength Cond. Res.*, 10, 131-136.

Borde, A. (1982). *Zum Grad der Gerichtetheit des leistungssportlichen Trainings im langfristigen Leistungsaufbau, unter besonderer Berücksichtigung des Grundlagen- und Aufbautrainings*. Dissertation.

Bukac, D. (2013). *Krafttraining im Leistungssport*. Vortrag: Diplomtrainer-Ausbildung an der Trainerakademie des DOSB in Köln.

Canavan, P. K., Garrett, G. E. & Armstrong, L. E. (1996). Kinematic and kinetic relationships between an olympic-style lift and the vertical jump. *J. Strength Cond. Res.*, 10 (2), 127-130.

Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2014). *Designing Resistance Training Programs*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Garhammer, I. (1993). A review of power output studies of olympic and powerlifting: methodology, performance. *J. Strength Cond. Res.*, 7 (2), 76-89.

Gottlob, A. (2013). *Differenziertes Krafttraining*. Elsevier Health Sciences Germany.

Hoff, J. & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players. Physiological considerations. *Sports Med.*, 34, 165-180.

Hoffman, J. R., Cooper, J., Wendell, M. & Kang, J. (2004). Comparison of olympic vs. traditional power lifting training programs in football players. *J. Strength Cond. Res.*, 18, 29-135.

Hottenrott, K. & Neumann, G. (2016). *Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (Vol. 7). Aachen: Meyer & Meyer.

Ramsay, J. A., Blimkie, C. J., Smith, K., Garner, S., MacDougall, J. D. & Sale, D. G. (1990). Strength training effects in prepubescent boys. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 22 (5), 605-614.

Sander, A. (2015). *Effekte eines zweijährigen Krafttrainings auf die Sprintleistung im Nachwuchssport Fußball*. Dissertation. Frankfurt am Main.

Schlumberger, A. (2006). Sprint- und Sprungkrafttraining bei Fußballspielern. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 57 (5), 125-131.

Stone, M. H., Pierce, K. C., Sands, W. A. & Stone, M. E. (2006). Weightlifting: A brief overview. *Strength Cond. J.*, 28 (1), 50.

Thomas, C. & Zawieja, M. (2012). *Das Lernphasenmodell*. Ludwigshafen: Langhantelathletik.

Wilson, G. J., Newton, R. U., Murphy, A. J. & Humphries, B. J. (1993). The optimal training load for the

development of athletic performance. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 25, 1279-1286.

Wirth, K., Hartmann, H., Keiner, M. & Sander, A. (2012). Training der speziellen Kraft, funktionelles und spezifisches Krafttraining – Eine kritische Betrachtung. In Dekan der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig (Hrsg.), *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge* (S. 45-72). Berlin: Lehmanns Media.

Zawieja, M., Ribbecke, T., Thomas, C. & Bukac, D. (2016). *Leistungsreserve Athletiktraining*. Münster: Philippka-Sportverlag.

Korrespondenzadresse

Christian Thomas, CT-Conceptual Training, Blücherstr. 17, 67063 Ludwigshafen
E-Mail: christian@langhantelathletik.de