

Martin Zawieja/Benedikt Göller/Christian Szabényi-Thomas

# DAS KRAFT- UND LANGHANTEL- TRAINING IM LANGFRISTIGEN LEISTUNGSaufbau

## 2. Teil: Der Übergang von der Vielseitigkeit in die Spezialisierung mithilfe des Phasenmodells

### 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), e1199-e1210.
- Caine, D., DiFiori, J. & Maffuli, N. (2006). Physéal injuries in children's and youth sports: reasons for concern? *British Journal of Sports Medicine*, 40 (9), 749-760.
- Deutscher, E. (2009). Einsatz von Trainingsmitteln/-übungen des Gewichthebens im Leistungssport zur Verbesserung der Grundkraftfähigkeiten. In W. Killing & H. Hommel, *Bundestrainerforum „DLV-Kraftkonferenz“* (S. 111-124). Bonn: BISP.
- Fröhlich, M. et al. (2009). Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen – aktueller Stand (Beilage). *Leistungssport*, 39 (2), 2.
- Hofer, D. (2019). *Lastorientiertes Krafttraining im Nachwuchsfußball als Verletzungsprävention und Leistungssteigerung: Online-Umfrage bei U-15-Akademien in Österreich, Schweiz und Liechtenstein*. Vorgelegt von Dominik Hofer, BSc (Doctoral Dissertation, Karl-Franzens-Universität Graz).
- Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34 (3), 61-72.
- Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, S60-S79.
- Thomas, C. & Zawieja, M. (2021). *Trainingsplanung 1.0: Der Leitfaden für die Steigerung der Kraftleistung*. Mannheim: Langhantelathletik.
- Zawieja, M., Göller B. & Szabényi-Thomas, C. (2022). Das Kraft- und Langhanteltraining im langfristigen Leistungsaufbau. Teil 1: Die zunehmende Spezialisierung am Beispiel von Rollkunstlauf und Rudern. *Leistungssport*, 52 (6), 31-35.
- Zawieja, M. & Oltmanns, K. (2011). *Kinder lernen Krafttraining*. Münster: Philippka-Sportverlag.

### Korrespondenzadresse

Martin Zawieja, Diplom-Trainer und Lehrwart im Gewichtheber-Verband NRW, Prinz-Eugen-Str. 60, 48151 Münster  
E-Mail: martinzawieja@web.de







