

Literatur

- ARBEIT, E. (1998).** Principles of the multi-year training process. New Stud. in Athletics, Monaco 13 (1998) 4, 21-28.
- BALYI, I. (1998).** Long-term planning of athlete development – the training to compete phase. Faster Higher Stronger, Leeds (1998) 2, 8-11.
- BALYI, I. & HAMILTON, A. (1996).** Planning for training and performance. „The training to compete phase“. Strength & Condit. Coach, o.O. 4 (o.J) 1, 3-9.
- BUKAC, D & ZAWIEJA, M (2007)** Übungserklärung Maschinentraining
Kraftraum Universität Heidelberg.
- BUKAC, D & ZAWIEJA, M (2007)** Auszüge aus dem Vortrag Trainingslehre
Kraft.
- BETKER, L. (2007)** Studienbegleitende Arbeit Trainerakademie,
Altersspezifische Belastungsgestaltung im Gewichtheben
- BUKAC, D (2007)** Auszüge aus dem Vortrag: Muskelfunktion
- BUKAC, D (2007)** Auszüge aus dem Vortrag: Biomechanik
- BUKAC, D (2007)** Auszüge aus dem Vortrag: Ernährung
- CIOROSLAN, D. (1994).** USWF resident athlete training program for 1993.
Track Tech.; 127, 4060-4063, 4068.
- EDEBA,K. (2003).** Probleme und Schwierigkeiten in der Entwicklung des Kinder
und Jugendtrainings im Gewichtheben.
- ESCAMILLA ET AL. (1998).** Biomechanics oft the knee during closed kinetic
chain and open kinetic chain exercices.
- EHLENZ, H., GROSSER, M. & ZIMMERMANN, E. (1998).** Krafttraining. BLV
Verlagsgesellschaft. München – Wien – Zürich.
- Fleck, Stephen J. & Kremer, Wiliam J. (2004)** Designing Resistance
Training Programs, Champaign: Human Kinetics Publishers
- GAMELIN, O., SPITZ, E. & ZAWIEJA, M. (1999).** Trainingsgestaltung und
Trainingsplanung im Nachwuchsbereich, Gewichtheben.
- GOTTLOB, AXEL (2001)** Differenziertes Krafttraining, München: Urban &
Fischer
- GEORG, I. (1993).** Annuel competition program for juniors. o.O.: o.V.
- GJURKOW, D. (1993).** Annual competition and training program for senior
weightlifters. o.O.: o.V.
- GROSSER, M., BRÜGGEMANN, P. & ZINTL, F. (1986).** Leistungssteuerung in
Training und Wettkampf. BLV Verlagsgesellschaft. München – Wien – Zürich.

HARRE, D. (Red.) (1979). Trainingslehre, 8. Aufl. Sportverlag. Berlin.

HARRE, D. (Red.) (1982). Trainingslehre, 9. Aufl. Sportverlag. Berlin.

HOFFMANN, J. (1990). Planung und Auswertung des Trainingsprozesses. Beiträge zur Trainingswissenschaft Teil II, Potsdam: WTZ d. PH Potsdam, 1990, 79-93.

Hennig & Podzielny. (Red.) (1994).

Klee & Wiemann. (Red.) (2005) Beweglichkeit und Dehnfähigkeit

MECHELING, H (1988), Fertigkeitstypen Osnabrück

ISRAEL, S. (1986). Wechselnde Trainingsreize zur Entwicklung der speziellen Leistungsfähigkeit. Leistungssport, 24 (5), 5-8.

JENTSCH, H. (1995). Computergestützte Trainingsplanung und Trainingsanalyse im Gewichtheben. Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft, 2 (2), 67-83.

KASSAT, GEORG (1993) Biomechanik für Nicht-Biomechaniker, Buende: Fitness-Countur-Verlag

KOMI, P. V. (Hrsg.) (1994). Kraft und Schnellkraft im Sport. Deutscher Ärzte-Verlag. Köln.

KRÜGER, U. (1988). Zur Gültigkeit von Trainingsprinzipien im Massensport. Theorie und Praxis der Körperkultur 37, 109-113.

LETZELTER, M. (1978). Trainingsgrundlagen, Training, Technik, Taktik. Rowohlt Verlag. Reinbek bei Hamburg.

LIEBER, BENJAMIN (2002) Skeletal Muscle Structur, Function and Plasticity: The Physiological Basic of Rehabilitation, Lippincott: Williams & Wilkins

LIPPMANN, J. (1985). Experimentelle Untersuchungen zur Erhöhung der Wirksamkeit des Anschlusstrainings im DGV der DDR unter besonderer Betonung der Maximalkraftentwicklung. Unveröffentlichte Dissertation, FKS, Leipzig.

LIPPMANN, J. & KEINE, S. (1991). Der neue Trainingsmittelkatalog. Athletik, 9, 18-21.

LIPPMANN, J. (1995). Auszüge aus dem Vortrag: Positionen zur Periodisierung und Belastungsgestaltung in der Sportart Gewichtheben.

LIPPMANN, J. (2002). Beitrag zum internationalen Trainerseminar Lippmann 21.02. 2002.

LSB NRW (HRSG.), LIPPMANN, DR. J. & PAGELS, M. (1993). Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Band 3: Gewichtheben. Schiborr, Mülheim/Ruhr.

MARTIN, D. (1979/80). Grundlagen der Trainingslehre I und II, 2. Aufl. Hofmann Verlag. Schorndorf.

MARTIN, D., CARL, K. & LEHNERTZ, K. (1991). Handbuch Trainingslehre. Hofmann Verlag. Schorndorf.

MATWEJEW, L. P. (1972). Periodisierung des sportlichen Trainings. Bartels & Wernitz. Berlin – München – Frankfurt.

MECHLING, H. (1988). Zur Theorie und Praxis des Techniktrainings, Problemaufriss und Thesen. Leistungssport 18 (1), 39-42.

MEINELT, K. (1990). Die Nutzung von Schlüsseltechnologien im Training und das Zusammenwirken von Trainern, Sportlern und Wissenschaftlern in diesem Prozess. Training und Wettkampf, 28 (2/3), 26-35.

MÜLLER, C. (1988). Theoretischer Ansatz zur Systematisierung der allgemeinen Prinzipien im sportlichen Training. Theorie und Praxis der Körperkultur 37, 101-109.

Raastad, T., Karlsen, S., Madsgaard, S., Boesen, M. & Langberg, H. (2008). Effects of heavy strength training with deep or shallow squats on muscle cross sectional area and muscle function. J. Cabri, F. Alves, D. Araújo, J. Barreiros, J. Diniz & A. Veloso (Eds.), 13th Annual Congress of the European College of Sport Science, 9.-12. July 2008, Estoril Portugal, 515.

REILLY DT., MARTENS M. (1972) Isometric knee extension strength as a function of joint angle, muscle length and motor unit activity

RÖTHIG, P. (Red.) (1992). Sportwissenschaftliches Lexikon, 6. Aufl. Hofmann Verlag. Schorndorf.

SAB, H. (1988). Prinzipien für die Gestaltung des Ausbildungs- und Erziehungsprozesses im außerunterrichtlichen Training. Theorie und Praxis der Körperkultur 37, 113-116.

SCHNABEL, G. & MÜLLER, C. (1988). Wesen, Funktion und Eigenschaften der methodischen Prinzipien im sportlichen Training. Theorie und Praxis der Körperkultur 37, 95-101.

SCHLUMBERGER, A., SCHMIDTBLEICHER, D. (1998). Zeitlich verzögerte Trainingseffekte im Krafttraining, Artikel aus der Zeitschrift Leistungssport.

SCHLUMBERGER, A., SCHMIDTBLEICHER, D. (2000). Anpassung nach Krafttraining mit Maximallasten.

SCHLUMBERGER, A., et.al. (2003) Different effects of human skeletal myosin heavy chain isoform expression: strength vs. combination training

SCHLUMBERGER, A., ZAWIEJA, M. (2004). Sportartgruppeneinteilung an der Trainerakademie. Krafttraining in der Studentenausbildung

SCHLUMBERGER, A., ZAWIEJA, M. (2005). Bundestrainerteilseminar Krafttraining in den Ballsportarten. Struktur der Trainingsplanung in den Team- und Individualsportarten

STARISCHKA, S. (1988). Trainingsplanung. Hofmann Verlag. Schorndorf.

STORCK, H.-M., FRIEDHOFF, T., GODEHART, A., HÖLTKE, V., STARISCHKA, S. & WARGALLA, J. (1991). EDV-gestützte Dokumentation und Auswertung von Trainingsdaten. In: J. Perl (Hrsg.). Sport und Informatik II (S. 23, 24). Sport und Buch Strauss, Ed. Sport. Köln.

THIEß, G. & SCHNABEL, G. (1987). Leistungsfaktoren in Training und Wettkampf. Sportverlag. Berlin.

THIEß, G. & SCHNABEL, G. (1993). Lexikon Sportwissenschaft. Sportverlag. Berlin.

THIEß, G., SCHNABEL, G. & BAUMANN, R. (Hrsg.) (1980). Training von A bis Z, 2. Aufl. Sportverlag. Berlin.

TSCHIENE, P. (1977). Einige neue Aspekte zur Periodisierung des Hochleistungstrainings. Leistungssport 7, 379-382.

TSCHIENE, P. (1991). Die Priorität des biologischen Aspekts in der „Theorie des Trainings“. Leistungssport, Münster 21 (1991) 6, 5-11.

VERCHOSHANSKIJ, J. (1988). Effektiv trainieren. Sportverlag. Berlin.

VERCHOSHANSKIJ, J. (1999). The skills of programming the training process. New Stud. in Athletics, Monaco 14 (1999) 4, 45-54.

VERCHOSHANSKIJ, J. (1999). The end of „periodization“ of training in top-class sport. New Stud. in Athletics, Monaco 14 (1999) 2, 47-55.

WEINECK, J. (1990). Sportbiologie, 3. Aufl. perimed Fachbuch-Verlagsges. Erlangen.

WEINECK, J. (1997). Optimales Training, 10. Aufl. Spitta Verlag. Balingen.

Weiss, L., Fry, A., Wood, L. & Melton, C. (1998). Comparative effects of deep versus shallow periodized squat training by novice lifters. Medicine and Science in Sport and Exercise, 30 (5) suppl., 166

Weiss, L.W., Fry, A.C., Wood, L.E., Relyea, G.E. & Melton, C. (2000). Comparative effects of deep versus shallow squat and leg-press training on vertical jumping ability and related factors. Journal of Strength and Conditioning Research, 14 (3), 241-247.

WOROBJOW, A. N. (1984). Gewichtheben. Sportverlag. Berlin

ZAWIEJA, M. (2001/02). 1. Serie, Ausführung von Trainingsübungen des Trainingmittelkataloges. In: Athletik 04/2001-01/2002. Sport & Trainings Verlags GmbH. Baunatal.

ZAWIEJA, M. (1994) Studienbegleitende Arbeit Trainerakademie, Planmäßige Leistungsentwicklung in der Gewichtheber Bundesliga

ZAWIEJA, M. (2002). 2. Serie, Trainingsmethodik. In: Athletik 04/2002-12/2002. Sport & Trainings Verlags GmbH. Baunatal.

ZAWIEJA, M (2003) Auszüge aus dem Vortrag: Erklärung von Trainingsübungen im Krafttraining Leistungssport

ZAWIEJA, M (2003) Auszüge aus dem Vortrag: Pädagogik C-Lizenz Kraft und Fitness.

ZAWIEJA, M (2004) Auszüge aus dem Vortrag: Maximalkraft Periodisierung und Trainingsplangestaltung

ZAWIEJA, M (2005) Auszüge aus dem Vortrag: Trainingsplangestaltung im Handball.

ZAWIEJA, M (2008) Leistungsreserve Hanteltraining, Münster: Philippka

ZATSIORSKY (1995), Krafttraining Praxis und Wissenschaft, Aachen: Meryer & Meyer

ZAWIEJA & OLTMANNS (2011) Kinder lernen Krafttraining, Münster: Philippka

01.01.2012