

## Abstract

Unter dem langfristigen Leistungsaufbau (LLA) versteht man den in mehrere Etappen und Phasen gestalteten Prozess der systematischen Entwicklung der sportlichen Leistung durch Training vom sportlichen Anfänger bis zum Hochleistungssportler in einer Sportart oder Sportdisziplin (Schnabel, Harre, & Krug, 2011). Ausgewiesene Ziele des alters- und wachstumsangepassten Trainingsprozesses im LLA sind die Verbesserung der sportlichen Leistung, der körperlichen Fitness und Gesundheit, die Reduktion des Verletzungsrisikos sowie die Motivationsbildung für ein lebenslanges Sporttreiben (Lloyd et al., 2016). Aufgrund der mehrjährigen Ausbildung vom sportlichen Anfänger zum internationalen Spitzenkünstler liegen evidenzbasierte Erkenntnisse zur inhaltlichen Gestaltung der Etappen im LLA nur unzureichend vor. Des Weiteren stammt das vorhandene Wissen primär aus Querschnittstudien, Längsschnittstudien mit einer kurzen Dauer von vier Wochen bis drei Monaten sowie Expertenmeinungen und anekdotischen Überlieferungen. Dachverbände des nationalen (DOSB) (Deutscher Olympischer Sportbund, 2014) und internationalen Sports (IOC) (Bergeron et al., 2015) sowie internationaler Standesorganisationen (z.B. NSCA) (Lloyd et al., 2016) publizierten in den vergangenen Jahren die vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Form von Positionspapieren und Überblicksbeiträgen und präsentierten darin Handlungsempfehlungen für die Sport- und Trainingspraxis. Darüber hinaus wurden während der letzten Jahre mehrjährig angelegte Forschungsprojekte im Wissenschaftlichen Verbundsystem Leistungssport (z.B. KINGS-Studie) lanciert, die bereits neue evidenzbasierte Erkenntnisse zur Bedeutung der Muskelkraft und zur Wirkung von Krafttraining im LLA erbrachten (vgl. Themenheft KINGS-Studie in Leistungssport 46(6), 2016).

Im Vortrag werden (evidenzbasierte) Maßnahmen zur Verbesserung der Trainingsqualität (z.B. im Krafttraining) während der Etappen des LLA präsentiert, die auf den zuvor genannten Empfehlungen und Erkenntnissen der Dachverbände, Standesgesellschaften und Forschungsprojekte basieren.

## Literatur

- Bette, K.H. & Schimank, U. (2006). Doping im Hochleistungssport – Anpassung durch Abweihung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Cote, J., Emery, C. A., . . . Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *Br J Sports Med*, 49(13), 843-851.
- Deutscher Olympischer Sportbund. (2014). Nachwuchsleistungssportkonzept 2020. Unser Ziel: Dein Start für Deutschland. Frankfurt: Druckerei Luise Pollinger.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., . . . Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491-1509.
- Schnabel, G., Harre, D., & Krug, J. (2011). Trainingslehre - Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.