

Inhalt

Belasten vs Überlasten im Nachwuchsleistungssport – auch eine Frage des Selbstwerts?	
Thomas Wörz	7
Psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit – eine Perspektive aus der Psychotherapeutischen Medizin	
Angelica Zellweger	22
Die Sehne braucht Zug. Praxisnahe Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse im Trainingsalltag zur Prävention und Rehabilitation von Sehnenverletzungen	
Jonas Riess.....	34
Steht aus sportmedizinischer Sicht ihre Athletin oder ihr Athlet kurz vor dem Übertraining?	
Peter H. Schober	44
Wie sich Schlaf auf sportliche Leistungen auswirkt und vor Überlastung schützt	
Günther W. Amann-Jenner	53
Individualisiertes Regenerationsmanagement	
Anne Hecksteden	62
Psychische Symptome bei Überlastung und Übertraining aus sportpsychiatrischer Sicht	
Alexander Schorb	67
Vertrauen versus Übergriff	
Chris Karl.....	81
LEAA – Ein systematischer Ansatz zur prognostischen Talentfindung und bedarfsorientierten Talentförderung in den Nachwuchsleistungssportmodellen des VÖN	
Christoph Peischler.....	88
Management von Erholung und Belastung im SSM / Nachwuchsleistungssport-Modell Salzburg: Screening und Intervention	
Fabio Richlan.....	93

Aktuelle Themen – Ein Zwischenbericht und erste Tendenzen: Selbstwert und sportliche Leistung. Ein Zusammenhang?	
<i>Tobias Kessel</i>	103
Die Expertinnen und Experten des Belastungs-Erholungsmanagement	106
Autorenverzeichnis	117