

## **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-Jennson* ..... 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?**

*Tobias Kessel* ..... 103

**Die Expertinnen und Experten des Belastungs-Erholungsmanagement**..... 106

**Autorenverzeichnis** ..... 117