

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-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?	
<i>Tobias Kessel</i>	103
Die Expertinnen und Experten des Belastungs-Erholungsmanagement.....	106
Autorenverzeichnis	117