

Inhaltsverzeichnis

Nachwuchsleistungssport im Mittelpunkt: Warum steigen jugendliche Leistungssportler aus? Oder wie „Drop-outs“ verhindert und Talente optimal gefördert werden können. <i>Thomas Wörz</i>	7
Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsleistungssport <i>Gudrun Fröhner</i>	17
Belastungsgrenzen durch Lebensstilfaktoren <i>Josef Lecheler</i>	29
Kompetenzen der Belastungsbewältigung und deren Entwicklung <i>Günter Amesberger und Sabine Würth</i>	37
Wege zur höheren psychischen Belastbarkeit im Nachwuchsleistungssport <i>Rolf Frester</i>	49
System Nachwuchsleistungssport – Ansätze für ein systemisches Coaching <i>Jürgen Beckmann und Denise Beckmann-Waldenmayer</i>	55
Keine Lust – was nun? – Handlungsempfehlungen zur motivierenden Gesprächsführung mit Jugendlichen <i>Christian Heiss</i>	71
Drop-out – häufig doch vermeidbar? <i>Christian Scholz</i>	78
Überforderung im Jugendsport aus sportmedizinischer Sicht <i>Eveline Ledl-Kurkowski und Josef Niebauer</i>	87
Hormone und Ernährung – wichtige Einflussfaktoren auf die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit <i>Christian Matthai</i>	95
Effizienzuntersuchung verschiedener Ausdauertrainingsmodelle (HIT vs. Polarized vs. Schwelle vs. Umfangstraining) bei ausdauertrainierten Sportlern <i>Thomas Stöggel</i>	109
Krafttraining im Jugendleistungssport <i>Evelyn Maier</i>	122

**Studie zu Erholung und Belastung
im Nachwuchsleistungssportmodell SSM**

<i>Julia Buchner</i>	125
Die Herausgeber	132
Autorenverzeichnis	133

Bemerkungen zur Wortwahl:

Es sei betont, dass entsprechend der Regeln der deutschen Sprache Sammelbegriffe wie „Sportler“ Gattungsbezeichnungen für bestimmte Gruppen darstellen, ohne damit geschlechtsspezifische Diskriminierungen vorzunehmen!

Mit dem „Sportler“ etc. kann also ebenso wie beispielsweise mit „der Feigling“, „die Koryphäe“ oder „das Genie“ eine weibliche oder männliche Person bezeichnet sein. Oder auch: Verbum hoc „si quis“ tam masculos quam feminas complectitur (Corpus Iuris Civilis Dig. L, 16, 1).