

Christoph Mühlberger

BELASTBARKEITSSICHERNDES AUSGLEICHSTRAINING IM NACHWUCHSSCHWIMMEN

Literatur

- Behringer, M., vom Heede, A. & Mester, J. (2010). *Krafttraining im Nachwuchsleistungssport*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Bieder, A. & Ungerecht B. (1995). Muskelkraftungleichgewichte in der Schultermuskulatur jugendlicher Leistungsschwimmer. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 46 (4), 204-212.
- Deutscher Sportbund, Bereich Leistungssport (Hrsg.) (2006). *Nachwuchsleistungssportkonzept 2012 - Leitlinien zur Weiterentwicklung des Nachwuchsleistungssports*. Frankfurt am Main.
- Fröhner, G. (2007). Sportmedizinische Ratschläge für die Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsleistungssport - Teil 1: Einführung. *Leistungssport*, 37 (6), 31-33.
- Fröhner, G. & Tronick, W. (2007). Prophylaxe von Verletzungen und Fehlbelastungsfolgen durch Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsleistungssport. *Leistungssport*, 37 (1), 11-17.
- Hall, G. (1980). Hand paddles may cause shoulder pain. *Swimming World*, 21 (9), 9-11.
- Hebestreit, H., Ferrari, R., Meyer-Holz, J., Lawrenz, W. & Jüngst, B. K. (2002). *Kinder- und Jugendsportmedizin*. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Höltke, V., Verdonck, A. & Euler, H. (1995). Muskuläre Dysbalancen bei Leistungsschwimmern: Schäden am Haltungs- und Bewegungsapparat. *Sportverletzung Sportschaden*, 9 (3), 96-98.
- Höltke, V., Verdonck, A. & Euler, H. (1996). Degenerative Sportschäden durch Hochleistungstraining im Sportschwimmen. *Leistungssport*, 26 (4), 19-24.
- McMaster, M., Long, S. & Caiozzo, V. (1992). Shoulder torque changes in the swimming athlete. *American Journal of Sports Medicine*, 20 (3), 323-327.
- Mühlberger, C. (2012). Muskuläre Stabilisation der Lendenwirbelsäule im Nachwuchsleistungssport. *medicalsports network*, (1), 13-15.
- Mühlberger, C. (2013a). Präventives Stabilisations-training - Trampolinturnen im Nachwuchsleistungssport. *medicalsports network*, (1), 56-58.
- Mühlberger, C. (2013b). Präventives Stabilisations- und Ausgleichstraining von Nachwuchsgerätturnern am Beispiel des Schultergelenks. *Leistungssport*, 43 (3), 15-18.
- Rist, H. J. (2005). Muskuläre Dysbalancen - Ursache vieler Verletzungen und Überlastungsschäden im Sport. *Medical Journal*, 10 (5), 18 f.
- Rudolph, K., Wiedner, H., Jedamsky, A., Döttling, H.-W. & Spahl, O. (2006). *Nachwuchskonzeption im Schwimmen*. Kassel: Deutscher Schwimmverband (DSV).
- Schmidt-Wiethoff, R., Rapp, W., Schneider, T., Haas, H., Steinbrück, K. & Gollhofer, A. (2000). Funktionelle Schulterprobleme und Muskelimbilanzen beim Leistungssportler mit Überkopfbelastung. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 51 (10), 327-235.
- Schmitt, H. (Hrsg.) (2014). *Sportorthopädie und -traumatologie im Kindes- und Jugendalter*. Köln: Deutscher Ärzteverlag.
- Weigand, C. (1996). *Verletzungsart und Verletzungshäufigkeit von Leistungsschwimmern im*

Wettkampf und im Trainingsprozeß. Diplomarbeit. Mainz.

Korrespondenzadresse

Christoph Mühlberger, Qualitätstraining, Schottstraße 38, 70192 Stuttgart
E-Mail: cm@qualitaetstraining.de