

Gudrun Fröhner

DIE BELASTBARKEIT IM SPORT

Grundlage für sportliche Leistungen und Alltagstüchtigkeit in jedem Alter

Literatur

- Biering, H. & Zeuner, A. (2007). Belastungsprinzipien im Senioren-Gesundheitssport: eine Kurzcharakteristik. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, *23* (5), 199-202.
- Deschenes, M. R. (2004). Effects of aging on muscle fibre type and size. *Sports Medicine*, *34* (12), 809-824.
- Eichmann, S. & Mechling, H. (2009). Motorische Entwicklung im höheren Erwachsenenalter. In J. Baur, K. Bös, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), *Handbuch Motorische Entwicklung* (S. 333-348). Schondorf: Hofmann.
- Fröhner, G. (1993). Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining. *Trainerbibliothek*, 30. Münster: Philippka.
- Fröhner, G. (2007). Sportmedizinische Ratschläge für die Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsleistungssport. *Leistungssport*, *37* (6), 31-33.
- Fröhner, G. & Mainka, E. (1998). *Belastbarkeit, Belastbarkeitsstörungen und ihre Prävention im sportlichen Ausbildungsprozeß von Turnerinnen und Turnern im Kindes- und Jugendalter*. IAT, Abt. Information/Dokumentation (Hrsg.), 143 S.
- Fröhner, G. & Tronick, W. (2007). Prophylaxe von Verletzungen und Fehlbelastungsfolgen durch Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsleistungssport. *Leistungssport*, *37* (1), 11-17.
- Goldspink, G. (2004). Age-related muscle loss and progressive dysfunction in mechanosensitive growth factor signaling. *Annals of The New York Academy of Science*, *1019*, 294-298.
- Kirchner, G. (2002). Selbständigkeit im Alter durch Fähigkeitsstabilisierung und Fähigkeitsentwicklung. In G. Ludwig & B. Ludwig (Hrsg.), *Koordinative Fähigkeiten - Koordinative Kompetenz* (S. 205-211). Kassel: Universitätsgesamthochschule.
- Martin, D. & Nicolaus, J. (1998). *Leistungsvoraussetzungen und sportliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen im Leistungssport. Beiträge des internationalen, interdisziplinären Symposiums „KinderLeistungen“ vom 7. bis 10. November 1996 in Saarbrücken* (Schriftenreihe des BISp, 95, S. 347-363). Schondorf: Hofmann
- Mühlberger, C. (2016). Trainingsmaßnahmen zur Belastbarkeitssicherung im Nachwuchskarate. *Leistungssport*, *46* (3), 31-34.
- Mühlberger, C. (2018). Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsgerätturnen. *Leistungssport*, *48* (6), 43-47.
- Mühlberger, C. (2019). Seniorenleistungssport und Belastbarkeitssicherung am Beispiel der Leichtathletik. *Leistungssport*, *49* (1), 31-35.
- Winter, R. & Hartmann, Ch. (2007). Die motorische Entwicklung des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter. In Meinel, K. & Schnabel, G (Hrsg.), *Bewegungslehre - Sportmotorik* (S. 243-373). Aachen: Meyer & Meyer.

Korrespondenzadresse

Dr. Gudrun Fröhner, Dahlienweg 40, 04416 Markkleeberg
E-Mail: g.froehner@t-online.de