

Christoph Mühlberger

SENIORENLEISTUNGSSPORT UND BELASTBARKEITS- SICHERUNG AM BEISPIEL DER LEICHTATHLETIK

Literatur

- Conzelmann, A. (1994). Wettkämpfer jenseits des Hochleistungsalters. Empirische Daten zu sportlichen Biographien. U. Becker (Hrsg.), *Leichtathletik im Lebenslauf*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Jeschke, D. (1989). Altersgrenzen im Sport. *Zeitschrift für Allgemeine Medizin*, 65 (3), 39-45.
- Jeschke, D. & Zeilberger, K. (2004). Altern und körperliche Aktivität. *Deutsches Ärzteblatt*, 101 (12), A-789/B-652/C-636.
- Keller, S. (2015). *Seniorenleistungssport – Motive und Einstellungen*. Hildesheim: Arete-Verlag.
- Menke, W. (1998). Sport als Gesundheitsrisiko für das Bewegungssystem. *Versicherungsmedizin*, 50, 186-189.
- Meusel, H. (1999). Senioren im Wettkampfsport – Risiko oder Chance? *Leistungssport*, 29 (1), 51-54.
- Mühlberger, C. (2013). Präventives Stabilisations- und Ausgleichstraining von Nachwuchsgerätturnern am Beispiel des Schultergelenks. *Leistungssport*, 43 (3), 15-18.
- Mühlberger, C. (2015). Belastbarkeitssicherndes Ausgleichstraining im Nachwuchsschwimmen. *Leistungssport*, 45 (2), 4-6.
- Mühlberger, C. (2016). Trainingsmaßnahmen zur Belastbarkeitssicherung im Nachwuchskarate. *Leistungssport*, 46 (3), 31-34.
- Schmidt-Wiethoff, R., Rapp, W., Schneider, T., Haas, H., Steinbrück, K., Gollhofer, A. (2000). Funktionelle Schulterprobleme und Muskelimbancen beim Leistungssportler mit Überkopfbelastung. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 51 (10), 327-235.
- Schneiter, C. (1985). Studien zum Alterssport. *Magglingen*, 36 (11), 15-17.

Websites

- https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/04_Ergebnisse/Rekorde/Deutsche_Rekorde_MFpdf.
- https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/04_Ergebnisse/Rekorde/Deutsche_Senioren_Bestleistungen.pdf.
- <http://www.dgsp.de/seite/278044/sport%C3%A4rztliche-untersuchung.html>.

Korrespondenzadresse

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