

Matthias Englert/Tina Schmidt

ROAD TO TOKIO: KANURENNSPORT

Literatur

American Academy of Sleep Medicine. (2005). *The International Classification of Sleep Disorders: Diagnostic and Coding Manual*. Westchester (IL): American Academy of Sleep Medicine.

Armstrong, L. E. (1988). Desynchronization of biological rhythms in athletes: jet lag. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 10 (6), 68-70.

Baehr, E., Reville, W. & Eastman, C. (2000). Individual differences in the phase and amplitude of the human circadian temperature rhythm: with an emphasis on morningness-eveningness. *Journal of Sleep Research*, 9 (2), 117-127.

Firstbeat (2018). *Regeneration & Stress im Leistungssport effizient managen*. Zugriff am 26.9.2019 unter <https://www.firstbeat.com>.

Herxheimer, A. & Petrie, K. J. (2002). Melatonin for the prevention and treatment of jet lag. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), CD001520.

Hoffmann, R. M., Müller, T., Hajak, G. & Cassel, W. (1997). Abend-Morgenprotokolle in Schlaforschung und Schlafmedizin – Ein Standardinstrument für den deutschsprachigen Raum. *Somnologie*, 1 (3), 103-109.

Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin (2019). *Jet-Lag und seine Auswirkungen auf den Menschen*. Zugriff am 10.9.2019 unter: https://www.dlr.de/me/desktopdefault.aspx/tabid-2023/2958_read-4535/.

Janz, H. (2017). *Flug nach Japan: 10 Tipps, wie Sie die Langstrecke überstehen!* Zugriff am 21.3.2019 unter <https://www.japandigest.de/reisen/tourismus/organisatorisches/flug-nach-japan-tipps/>.

Kerkhof, G. & van Dongen, H. (1996). Morning-type and evening-type individuals differ in the phase position of their endogenous circadian oscillator. *Neuroscience Letters*, 218 (3), 153-156.

Kunz, D. (2016). Schlaf, circadiane Rhythmen und Olympische Spiele in Rio 2016. *Leistungssport*, 46 (4), 5-8.

Lee, A. & Galvez, J. C. (2012). Jet lag in athletes. *Sports Health*, 4 (3), 211-216.

Lemmer, B., Kern, R., Nold, G. & Lohrer, H. (2002). Jet lag in athletes after eastward and westward time-zone transition. *Chronobiology International*, (19), 743-764.

Linhart, A. (1999). Operation Zeitzone. *Olympia aktuell*, (4), 18-20.

Loat, C. E. & Roades, E. C. (1989). Jet-lag and human performance. *Sports Medicine*, 8 (4), 226-238.

Reilly, T. (1997). Physiology. *Coaching Focus*, (34), 7 f.

Reilly, T., Maughan, R. & Budgett, R. (1998). Melatonin: a position statement of the British Olympic Association. *British Journal of Sports Medicine*, 32 (2), 99 f.

Sack, R. (2010). Jet lag. *The New England Journal of Medicine*, 362 (5), 440-447.

Warr, C. R. (1999). The traveling athlete: minimizing adverse effects. *American Swimming Magazine*, (3), 19-22.

Waterhouse, J., Reilly, T. & Atkinson, G. (1997). Travel and body clock disturbances. *South African Journal of Sports Medicine*, 4 (3), 9-14.

Winget, C. M., Deroshia, C. W. & Holley, D. (1985). Circadian rhythms and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 17 (5), 498-516.

Korrespondenzadressen

Dr. Matthias Englert, Fachgruppenleiter Kanu, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig
E-Mail: englert@iat.uni-leipzig.de

Tina Schmidt, Bundestrainerin Diagnostik, Deutscher Kanu-Verband, Bertaallee 8, 47055 Duisburg
E-Mail: tina.schmidt26@gmx.de