

Inhaltsverzeichnis

Nutzungshinweise – Lernrand	6
1 Prinzipien der Regeneration	7
1.1 Regeneration und Ermüdung	7
1.2 Übertraining und Burnout	9
1.3 Primäres Ziel des Regenerationstrainings	10
1.4 Sekundäre Ziele des Regenerationstrainings	10
1.5 Erkennen der Ermüdungsart	10
2 Kontrolle von Anpassungsreaktionen	13
2.1 Individuelle Formen der Trainingsermüdung.....	13
3 Erholung und Erholungsmaßnahmen	19
3.1 Passive Erholungsmaßnahmen.....	19
3.2 Aktive Erholungsmaßnahmen.....	20
3.3 Ruhetage	21
4 Ernährung und Regeneration	23
4.1 Lenkung und Steuerung des Regenerationsprozesses.....	23
4.2 Welche Prioritäten sollten in der Ernährung gesetzt werden?.....	23
5 Körperliche Regenerationsmethoden	31
5.1 Physikalische Therapien	31
6 Psychologische Regenerationsmethoden	35
6.1 Sport und psychologischer Stress	35
6.2 Was kann der Sportler tun?.....	37
7 Umsetzung der Regenerationsmaßnahmen und -techniken	43
7.1 Anwendung der Regenerationsmaßnahmen	43
7.2 Planung des Regenerationstrainings	47
7.3 Wie Sportler die Regenerationsplanung lernen können	47
7.4 Wer trägt die Verantwortung für das Regenerationstraining?.....	48
7.5 Die Rolle von Partnern, Freunden und/oder Eltern bei der Regeneration des Sportlers	49
7.6 Zusammenfassung.....	50
7.7 Schlussfolgerungen.....	50
Anhang	51
Sachregister	65