



Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft)

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft)

Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke

Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke



[Download Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von E ...pdf](#)



[Online lesen Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke

124 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Fragebögen Akutmaß Erholung und Beanspruchung (AEB) und Kurzskala Erholung und Beanspruchung (KEB) bilden den aktuellen Erholungs- und Beanspruchungszustand des Athleten jeweils auf emotionaler, mentaler, allgemeiner und physischer Ebene ab. Die Verfahren sind für die sportliche Praxis konstruiert. Ab circa 15 Jahren können die Fragebögen für jugendliche Athletinnen und Athleten verwendet werden. Die KEB eignet sich mit ihrer ökonomischeren Form vor allem bei hochfrequenten Messungen, zum Beispiel beim Trainingsmonitoring. Von dem AEB lassen sich hingegen detailliertere Informationen ableiten, was sich vor allem in der Veränderungssensitivität der emotionalen und mentalen Ebenen als hilfreich erweist. Als Anwendungsbeispiel wird die Arbeit mit einer Fußball-Junioren-Bundesligamannschaft dargelegt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Michael Kellmann ist Leiter des Lehr- und Forschungsbereichs Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. Zudem ist er Honorarprofessor an der School of Human Movement and Nutrition Sciences der University of Queensland, Brisbane (Australien). Seit vielen Jahren setzt er sich mit dem Themengebiet Erholung und Beanspruchung im Sport auseinander. Er ist einer der Leiter des BISp Verbundprojektes „Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport (REGman)“.

Dr. Sarah Kölling ist seit 2013 Mitarbeiterin im Lehr- und Forschungsbereich Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. Im Rahmen des BISp Verbundprojektes „Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport (REGman)“ befasste sie sich schwerpunktmäßig mit der Untersuchung des Schlafverhaltens in verschiedenen Trainingskontexten sowie mit Regenerationsstrategien.

M.Sc. Brit Hitzschke ist Promovendin im Lehr- und Forschungsbereich Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. Im Rahmen des Verbundprojektes „Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport (REGman)“ beschäftigt sie sich vorrangig mit der Entwicklung und Validierung des Akutmaß Erholung und Beanspruchung und der Kurzskala Erholung und Beanspruchung.

Download and Read Online Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke #GE49DLSPX0N

Lesen Sie Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) von Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke für online ebookDas Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) von Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) von Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke Bücher online zu lesen. Online Das Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) von Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke ebook PDF herunterladenDas Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) von Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke DocDas Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) von Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke MobipocketDas Akutmaß und die Kurzskala zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Sport: Manual (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft) von Michael Kellmann, Sarah Kölling, Brit Hitzschke EPub