

LITERATURVERZEICHNIS

RTK Para Ski Nordisch

Birrer, D., Ruchti, E., & Morgan, G. (2015). Psyche theoretische Grundlagen und praktische Beispiele (Ausgabe: 2015 ed.). Magglingen: Schweizer Bundesamt für Sport, BASPO.

Bruinvels, G., Goldsmith, E., Blagrove, R., Simpkin, A., Lewis, N., Morton, K., Pedlar, C. (2021). Prevalence and frequency of menstrual cycle symptoms are associated with availability to train and compete: a study of 6812 exercising women recruited using the Strava exercise app. British Journal of Sports Medicine, 55(8), 438-443. doi:10.1136/bjsports-2020-102792

Bucher Sandbakk, S. (2014). Downhill turn techniques and associated physical characteristics in cross-country skiers (Vol. 24).

DBS. (2020). Handbuch Behindertensport: Teilhabe VEREINFacht – So gelingt der Sport für Alle! Frechen: Deutscher Behindertensportverband / Ausschuss Breitensport.

Dehghansai, N., Pinder, R. A., & Baker, J. (2022). Talent Development in Paralympic Sport. In (pp. 1 online resource (229 pages)). Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=7014237>

Deutscher Skiverband, Neuner, M., Behle, J., & Bläse, D. (2018). Offizieller DSV-Lehrplan Skilanglauf Technik, Unterrichten, Praxis (3. Auflage ed.). Planegg: Deutscher Skiverband e.V.

DOSB. (2013). Inklusion leben – Gemeinsam und gleichberechtigt Sport treiben. Retrieved from Frankfurt a. M.: https://cdn.dosb.de/user_upload/Inklusion-sport.de/DOSB-Positionspapier_zur_Inklusion_barr.pdf

edit.lab. (2022). Leistungssport und die Periode - ein Tabuthema. Retrieved from <https://www.edit-magazin.de/leistungssport-und-die-periode-ein-tabuthema.html>

Eichenberg, C., & Auersperg, F. (2018). Chancen und Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche ein Ratgeber für Eltern und Pädagogen. In (pp. 1 Online-Ressource).

Engbert, K., & Kossak, T. (2021). Mentales Training im Leistungssport – Teil 2 ein Praxisbuch für SportlerInnen, TrainerInnen & Eltern (1. Auflage ed.). Waiblingen: Neuer Sportverlag.

Erlacher, D. (2019a). Sport und Schlaf : Angewandte Schlafforschung für die Sportwissenschaft (1st 2019. ed.). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Erlacher, D. (2019b). Sport und Schlaf Angewandte Schlafforschung Für Die Sportwissenschaft. In (pp. 1 Online-Ressource (195 pages)). Retrieved from <https://livivo.idm.oclc.org/login?url=https://ebookcentral.proquest.com/lib/zbmed-ebooks/detail.action?docID=5977096>

Espig, N., Kock, H., Sklorz, E., Engel, H., & Heinrich, A. (2022). Praxistipps Biathlon. Erwärmungs- und Nachbereitungsstrategien im Biathlon. IAT.

Fabritius, F., Hagemann, H. W. (2021). Neurohacks. Gehirngerecht und glücklicher arbeiten. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Fagher, K., Baumgart, J., Solli, G., Holmberg, H., Lexell, J., & Sandbakk, Ø. (2022). Preparing for snow-sport events at the Paralympic Games in Beijing in 2022: recommendations and remaining questions. BMJ open sport & exercise medicine, 8(1), e001294.

Ferrauti, A., Fett, J., & Frytz, A. (2020). Trainingswissenschaft für die Sportpraxis Lehrbuch für Studium, Ausbildung und Unterricht im Sport. Berlin Heidelberg: Springer Spektrum.

Friedrich, W. (2021). Optimales Sportwissen Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis (4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage ed.). Balingen: Spitta.

Giese, M. (2010). Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten (1. Aufl. ed.). Aachen: Meyer & Meyer.

Goleman, D., & Griesse, F. (2017). Emotionale Intelligenz (27. Auflage ed.). München: dtv.

Graumann, L., Walter, U. N., Krapf, F., & Beck, D. (2019). Regeneration jeden Tag erholt, ausgeschlafen und erfolgreich (1. Auflage ed.). München: riva.

Harvard. (2021). The Five Cs Model of Positive Youth Development. Retrieved from <http://exploresel.gse.harvard.edu/frameworks/52>

Häusermann, S., Bläuenstein, C., & Zibung, I. (2014). Sport erst recht Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport (1. Aufl. ed.). Herzogenbuchsee: Ingold.

Heinrich, A. (2022). Elite biathlon: an interdisciplinary approach to unravel the intricate links between biological, psychological and social factors determining biathlon performance.

- Hirschmann, F. (2017).** Chronischer Stress im Nachwuchsleistungssport. Eine empirische Studie an bayerischen Eliteschulen des Sports (EdS).
- Hohmann, A., Lames, M., Letzelter, M., & Pfeiffer, M. (2020).** Einführung in die Trainingswissenschaft (7. Auflage ed.). Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Hottenrott, K., & Neumann, G. (2020).** Trainingswissenschaft ein Lehrbuch in 14 Lektionen (4. Auflage ed.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Hotz, A., & Weineck, J. r. (1983).** Optimales Bewegungslernen anatomisch-physiologische und bewegungspsychologische Grundlagenaspekte des Techniktrainings. Erlangen: perimed-Fachbuch-Verlagsgesellschaft.
- Huber, H.-G. (2019).** Die Kunst, Entwicklungsprozesse zu gestalten Erfolgsfaktoren in Coaching, Führung und Prozessbegleitung (2. Auflage ed.). Bonn: managerSeminare Verlags GmbH.
- Hüther, G. (2015).** Die Macht der inneren Bilder wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern (9. Aufl. ed.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hutterer, C. (2021).** Zusammenhang von Menstruationszyklus, Leistung und Verletzungsrisiko. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 03/2021.
- IPC. (2020).** IPC Para Nordic Skiing Percentages. Retrieved from https://www.paralympic.org/sites/default/files/2020-10/WPNS%20Percentages%202020_2021.pdf
- IPC. (2021).** Classification. Retrieved from <https://www.paralympic.org/nordic-skiing/classification>
- Jeffreys, I. (2007).** Jeffreys I (2007) Warm-up revisited: The ramp method of optimizing warm-ups. Professional Strength and Conditioning. (6) 12-18. Professional Strength and Conditioning, 12-18.
- Jungbauer, J. (2017).** Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters ein Lehrbuch für Studium und Praxis sozialer Berufe. In (pp. 1 Online-Ressource (227 Seiten)).
- Kast, B. (2018).** Der Ernährungskompass das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. München: C. Bertelsmann.
- Kiefer, R., & Zipfel, P. (2015).** Untersuchung über die Belastung und Beanspruchung von Schülern beim Skilanglauf in der DSV Skitty World Nordic.
- Kiesel, A. (2020).** Verarbeitet das Gehirn 95 Prozent aller Informationen unbewusst? Retrieved from <https://www.spektrum.de/frage/verarbeitet-das-gehirn-95-prozent-aller-informationen-unbewusst/1616926>

Killing, W. (2021). Evaluation sportwissenschaftlicher Unterstützungsleistungen im Spitzensport am Beispiel der Leichtathletik. In Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft v 2019 (pp. 1 online resource (245 pages)). Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=6686931>

Killing, W., Bernhart, J. r., & Deutscher Leichtathletik-Verband. (2017). Grundlagentraining Jugendleichtathletik U12 - U16 : Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Münster: Philippka Sportverlag.

Köpcke, J. L. (2018). Von der Rehabilitation zum Abenteuersport. Menschen mit Querschnittlähmung: Lebenswege und Lebenswelten, 135.

Köpcke, J. L. (2019). Zwischen inspiration porn und Mitleid Mediale Darstellung und Wahrnehmung von Menschen mit Behinderung. In (pp. 1 Online-Ressource). Retrieved from <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1135144>

Kunter, M., & Trautwein, U. (2013). Psychologie des Unterrichts. Paderborn München Wien Zürich: Schöningh.

Kuvås Brevik, K. (2018). Utviklingstrapp for skiskyting: Norges Skiskytterforbund. https://skiskyting.no/wp-content/uploads/2019/10/Utviklingstrapp_v01_2018-3.pdf

Lautenbach, F. (2014). Eltern im Leistungssport: zwischen ehrgeizigen Antreibern und unverzichtbaren Karrierebegleitern?!, S. 6-14.

Leidenfrost, J., & Sachs, A. (2013). Natürlich mehr leisten! von Sportlern lernen - als Führungskraft erfolgreich sein, gesund bleiben ; [mit Trainingsplänen zum Download]. Berlin Heidelberg: Springer.

Lobinger, B., Musculus, L., & Bröker, L. (2021). Allgemeine Psychologie und Sportpsychologie. In Sportpsychologie: Ein Überblick für Psychologiestudierende und -interessierte (pp. 9-36). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Lösel, D. (2022). Fit im Rollstuhl - Athletiktraining für Rollstuhlfahrer: Pflaum Verlag, München.

Mahalingham, T., Howell, J., & Clarke, P. J. F. (2022). Attention control moderates the relationship between social media use and psychological distress. Journal of Affective Disorders, 297, 536-541. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.071>

Marschall, W. R., & Buch & Media GmbH. (2021). Magic moments wie Sie den WOW!-Effekt in Schulungen und Seminaren kreieren (Originalauflage ed.). München: Buch&media GmbH.

Mayer, J., & Hermann, H.-D. (2015). Mentales Training Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft. In (pp. 1 Online-Ressource (xi, 252 Seiten)). Retrieved from <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1564988>

Meier, M. (2021). Resilienzentwicklung für Führungskräfte wie Sie Ihre Handlungsfähigkeit durch Optimierung Ihrer Widerstandskraft gezielt stärken. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH.

Nitzsche, K., & Böhm, A. (1998). Biathlon Leistung - Training - Wettkampf ; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive ([Überarb. Fassung], 1. Aufl. ed.). Wiesbaden: Limpert.

Olympiatoppen. (2014). Utviklingstrappa i langrenn. In. Oslo: Olympiatoppen; Norges Skiforbund.

Olympiatoppen. (2019a). Philosophie und Arbeitsweise der Sportpsychologie. Retrieved from https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettspsykologi/filosofi_arbeidsmaate/page8475.htm

Olympiatoppen. (2019b). Trainerausbildung. Retrieved from <https://www.olympiatoppen.no/trenerutvikling>

Palmen, M. (2014). Das Klassifizierungssystem der paralympischen Sportarten. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

Radtke, S. (2018). Anforderungen und Bewältigungsprozesse im paralympischen Nachwuchsleistungssport unter besonderer Berücksichtigung der Vereinbarung von Schule und Leistungssport.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54-67. doi: <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Sandbakk, Ø., Rise, P., Nymoen, P., Langrennsportens, v., Olympiatoppen, & Norges, s. (2017). Utviklingstrappa i langrenn (2. utg. ed.). Oslo: Akilles.

Schliermann, R., Abel, T., Anneken, V., Scheuer, T., & Froböse, I. (2014). Sport von Menschen mit Behinderungen Grundlagen, Zielgruppen, Anwendungsfelder (1. Aufl. ed.). München: Elsevier, Urban & Fischer.

Schnabel, G. n. (2014). Trainingslehre - Trainingswissenschaft Leistung, Training, Wettkampf (3., akt. Aufl. ed.). Aachen Hügendorf Wien u.a.: Meyer & Meyer.

Schüler, J., & Wegner, M. (2020). Sportpsychologie Grundlagen und Anwendung. Berlin: Springer.

- Schürer, A. (2019).** Analyse nationaler und internationaler Entwicklungstendenzen in der Sportart Skilanglauf. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schwirtz, A., Zipfel, G., Kösel, P., & Hottenrott, E. (2010).** Skilanglauf-Nachwuchstraining Rahmentrainingsplan: Interski GmbH.
- Sollie, O., Holmsen, K., Steinbo, C., Ommundsen, Y., & Losnegard, T. (2021).** Observational vs coaching feedback on non-dominant whole-body motor skill performance - application to technique training. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 31(11), 2103-2114. doi:<https://doi.org/10.1111/sms.14030>
- Sonderegger, H., Kindschi, R., Kindschi, N., & Di Potenza, F. (2009).** Skilanglauf Kids.
- Spitzer, M. (2017).** Sport und Gehirn - was weiß die Neurowissenschaft? Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=viMznhRpPpM>
- Stangl, W. (2023).** Die drei Siebe des Sokrates – Wahrheit – Güte – Notwendigkeit . arbeitsblätter news.
- Statista. (2021).** Tägliche Dauer der Internetnutzung durch Jugendliche bis 2021. Retrieved from <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/168069/umfrage/taegliche-internetnutzung-durch-jugendliche/>
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021).** The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. Computers in Human Behavior Reports, 4, 100114. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>
- Universität Bremen, D. (2022).** Informationsportal Hochschullehre. Retrieved from <https://www.uni-bremen.de/informationsportal-hochschullehre/lehre-gestalten/phase-2-vorbereitung/stoff-auswaehlen>
- USOPC. (2021).** American Development Model. Retrieved from <https://www.teamusa.org/About-the-USOPC/Coaching-Education/American-Development-Model>
- Van Hooren, B., & Peake, J. M. (2018).** Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response. Sports Medicine, 48(7), 1575-1595. doi:10.1007/s40279-018-0916-2
- Wank, V. (2018).** Vergleich von Belastungsparametern im Parabiathlon/-Skilanglauf zwischen dem Training auf dem Skirollerlaufband und dem Training mit Skirollern auf Asphalt und mit Ski auf Schnee. Tübingen

Weineck, J. (2007). Optimales Training : leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (15. Aufl. ed.). Balingen: Spitta-Verl.

Weineck, J. r., Wineck, C., & Wineck, M. (2020). Optimales Training leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings . (17., neu überarbeitete Auflage ed.). Balingen: Spitta.

Wick, J., Baier, N., & Siebert, D. (2009). Biathlon Rahmentrainingsplan. Grundlagentraining, Aufbautraining, Anschlussstraining.

Wolf, J., & Kullmann, N. (2010). Handbuch zur Nordischen Trainerausbildung im DSV: DSV.

Wörz, T., & Lecheler, J. (2012). Nachwuchsleistungssport: heute eine Überforderung? Belastungsmanagement für SportlerInnen und TrainerInnen. Lengerich, Berlin Bremen;Viernheim Wien u.a.: Pabst Science Publ.