

Schlaf und Träume im Sport

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 7 Schlafdeprivation und sportliche Leistung – 85
- Kapitel 8 Schlaf von Athletinnen und Athleten – 97
- Kapitel 9 Schlaf und sportliche Wettkämpfe – 111
- Kapitel 10 Jetlag im Sport – 125
- Kapitel 11 Gedächtniskonsolidierung im Schlaf – 135
- Kapitel 12 Sport fördert Schlaf – 147
- Kapitel 13 Sensorik und Motorik im Schlaf – 159
- Kapitel 14 Traumerleben von Athletinnen
 und Athleten – 171
- Kapitel 15 Techniktraining im Klartraum – 183