

# Buchtipp: Leistungsreserve Athletiktraining

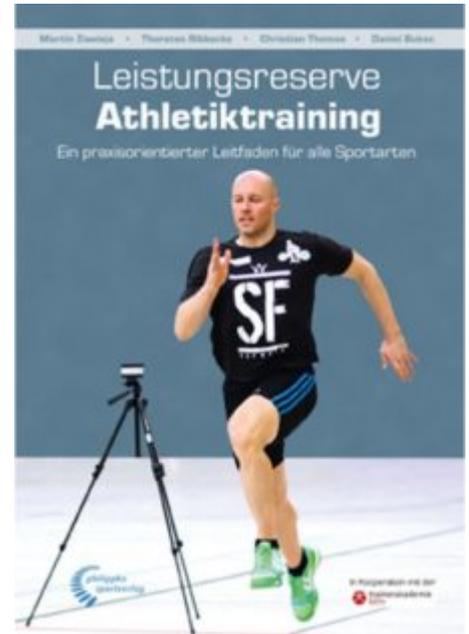
Dieser praxisorientierte Leitfaden für alle Sportarten richtet sich an ausgebildete Nachwuchstrainer und gibt zahlreiche Praxistipps zur Leistungsoptimierung im wettkampforientierten Sport.

Die Autoren dieses Buches haben verschiedene Trainingssysteme über viele Jahre einem Praxistest unterzogen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem internationalen Leistungssport ausgewertet.

Daraus entstanden ist ein praxisorientierter Leitfaden für das Training mit Jugendlichen im Anschluss an die Pubertät (ab etwa 14/15 Jahre) – aufbauend auf notwendigem theoretischen Wissen – mit methodischen Leitlinien (Trainingsplanung) und Praxistipps zur Leistungsoptimierung im wettkampforientierten Sport. Auch die Bedeutung der Trainingsdiagnostik als Grundlage der Trainingsplanung wird ausführlich beleuchtet.

Das Buch richtet sich an alle ambitionierten Trainer mit einer Grundlagenausbildung und spezialisierte Athletiktrainer. Auch für die Trainerausbildung gibt es wertvolle und interessante Impulse.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



**Buch ausleihen:** Zawieja, Martin et al. (2016): [Leistungsreserve Athletiktraining](#). In Kooperation mit der Trainerakademie Köln. Münster: Philippka-Sportverlag

Quelle: [Philippka Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**