

Wettkampfplanung: Basics for success

In diesem Ratgeber zur optimalen Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Vancouver 2010 werden Leitsätze und Tipps für die Trainings- und Wettkampfgestaltung für Wintersportarten bereitgestellt.

Wie soll ein Training im Winter gestaltet werden? Welche mentalen und gesundheitlichen Aspekte müssen besonders beachtet werden?

Antworten auf diese und weitere Fragen gibt dieses Dokument von Swiss Olympic, das für die Vorbereitung der Athleten auf die Olympischen Spiele in Vancouver 2010 herausgegeben wurde. Gültigkeit hat es aber weiterhin.

Wettkampfplanung – Basics for success



Quelle: Swiss Olympic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO