



Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis



Download



Online Lesen

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

Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis

Wolfgang Friedrich

Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis Wolfgang Friedrich

Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis

Broschiertes Buch

"Optimales Sportwissen" ist ein Lehr- und Lernbuch für Schüler der gymnasialen Oberstufe. Aber auch Sportstudenten im Grundstudium sowie interessierte Sportler werden es mit Gewinn lesen. Dank seiner großen Beliebtheit bei Schülern und Lehrern liegt es bereits in 3. Auflage vor.

"Optimales Sportwissen" vermittelt auf verständliche, kompakte Art die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Sportmedizin. Das Buch geht sowohl auf den Breiten- und Gesundheitssport als auch den Leistungs- und Hochleistungssport ein.

Weitere Schwerpunkte sind die Methodik und Praxis des Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Koordinationstrainings. Ein Kapitel über Sportpsychologie rundet das umfassende Lehrbuch ab.

Eine didaktisch hochwertige, leserfreundliche Gestaltung mit hervorgehobenen Definitionen, Merksätzen und Schlagwörtern sowie zahlreichen Praxisbeispielen motiviert Schüler zur aktiven Arbeit mit diesem Buch. Übungsaufgaben am Ende eines jeden Kapitels ermöglichen eine selbständige Erarbeitung der jeweiligen Thematik und dienen der optimalen Selbstkontrolle.

Neu in der 3. Auflage:

- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über Energiebereitstellung im Muskel und die Aussagekraft von Laktatwerten im Ausdauertraining
- Warum das Modell der Superkompensation nicht mehr aktuell ist veranschaulicht der Autor anhand von neuesten Forschungen aus den letzten Jahren
- Neues Unterkapitel zum Koordinationstraining: Life Kinetik®
- Komplett überarbeitetes Kapitel "Ernährung im Sport" - erweitert um Vitamine und Mineralstoffe. Zudem: vegetarische, vegane sowie glutenfreie Ernährung im Sport
- Neues Kapitel zum Beweglichkeits- und Faszientraining mit der BlackRoll®
- Komplett überarbeitetes Kapitel "Doping im Sport" - mit aktuellen Studien aus dem Freizeit- und Leistungssport

 [Download Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie ...pdf](#)

 [Online lesen Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheor ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis Wolfgang Friedrich

328 Seiten

Kurzbeschreibung

„Optimales Sportwissen“ ist ein Lehr- und Lernbuch für Schüler der gymnasialen Oberstufe. Aber auch Sportstudenten im Grundstudium sowie interessierte Sportler werden es mit Gewinn lesen. Dank seiner großen Beliebtheit bei Schülern und Lehrern liegt es bereits in 3. Auflage vor.

„Optimales Sportwissen“ vermittelt auf verständliche, kompakte Art die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Sportmedizin. Das Buch geht sowohl auf den Breiten- und Gesundheitssport als auch den Leistungs- und Hochleistungssport ein.

Weitere Schwerpunkte sind die Methodik und Praxis des Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Koordinationstrainings. Ein Kapitel über Sportpsychologie rundet das umfassende Lehrbuch ab.

Eine didaktisch hochwertige, leserfreundliche Gestaltung mit hervorgehobenen Definitionen, Merksätzen und Schlagwörtern sowie zahlreichen Praxisbeispielen motiviert Schüler zur aktiven Arbeit mit diesem Buch. Übungsaufgaben am Ende eines jeden Kapitels ermöglichen eine selbständige Erarbeitung der jeweiligen Thematik und dienen der optimalen Selbstkontrolle.

Neu in der 3. Auflage:

- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über Energiebereitstellung im Muskel und die Aussagekraft von Laktatwerten im Ausdauertraining
- Warum das Modell der Superkompensation nicht mehr aktuell ist veranschaulicht der Autor anhand von neuesten Forschungen aus den letzten Jahren
- Neues Unterkapitel zum Koordinationstraining: Life Kinetik®
- Komplett überarbeitetes Kapitel „Ernährung im Sport“ – erweitert um Vitamine und Mineralstoffe. Zudem: vegetarische, vegane sowie glutenfreie Ernährung im Sport
- Neues Kapitel zum Beweglichkeits- und Faszientraining mit der BlackRoll®
- Komplett überarbeitetes Kapitel „Doping im Sport“ – mit aktuellen Studien aus dem Freizeit- und Leistungssport

Download and Read Online Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis Wolfgang Friedrich #IGUS6X8WZNC

Lesen Sie Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis von Wolfgang Friedrich für online ebook Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis von Wolfgang Friedrich 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 Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis von Wolfgang Friedrich Bücher online zu lesen. Online Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis von Wolfgang Friedrich ebook PDF herunterladen Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis von Wolfgang Friedrich Doc Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis von Wolfgang Friedrich Mobipocket Optimales Sportwissen: Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis von Wolfgang Friedrich EPub