



Uwe Dresel • Heinz Helge Fach • Roland Seiler

Orientierungslauf-Training **Training – Coaching – Wettkampf**

Wer kennt es nicht? Das Kribbeln in der Magengegend eine Minute bevor sich der Wettkämpfer mit Karte und Kompass ins Abenteuer Orientierungslauf stürzt. Aber bin ich für diesen Augenblick gut vorbereitet? Habe ich genug und vor allem das Richtige trainiert, um jetzt eine optimale Wettkampfleistung bringen zu können? Das Buch vermittelt auf einen Blick alle wissenschaftlich fundierten Aspekte des Trainings im OL. Von den biologischen Grundlagen bis zur Leistungsdiagnostik, von der Trainingsplanung bis zur psychologischen Vorbereitung, von der Ernährung bis zur Planung eines Trainingslagers, vom speziellen Krafttraining bis zur Wettkampfauswertung und Fehleranalyse. Kernstück des Buches sind mehr als 40 praktische Trainingsbeispiele mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Spezielle Kapitel sind der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung eines OL-Wettkampfes sowie den Bereichen des Coachings gewidmet. Ein Buch für alle Aktive und Trainer, Schüler und Studenten, Neueinsteiger, Elite-Läufer und alte Hasen, kurzum an alle, die mehr wissen wollen, als dass der Orientierungsläufer Karte, Kompass, den Kopf und zwei Beine benötigt.

274 Seiten, in Farbe, 70 Fotos, 50 Tab., 25 Karten, Paperback mit Fadenheftung, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-89899-381-4, € [D] 18,95 / SFr 32,20 *

* Preise in SFr unverbindliche Preisempfehlung

Bestellen Sie jetzt!

www.dersportverlag.de • vertrieb@m-m-sports.com
Tel.: 02 41 - 9 58 10 - 13, Fax: 02 41 - 9 58 10 - 10
MEYER & MEYER Verlag, Von-Coels-Str. 390, D-52080 Aachen