

Literaturempfehlungen

von Mag. Harald Horschinegg im Rahmen des Webinars zum Thema „Verletzungsprophylaxe & stufenweiser Wiedereinstieg in das Training“

HOLLMANN, W., HETTINGER, T.: Sportmedizin - Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin. Schattauer, Stuttgart 2000.

MC ARDLE, W.: Exercise Physiology: energy, nutrition and human performance, Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore 2007

WEINECK, J.: Optimales Training, Spitta Verlag, Balingen 2020.

BISCIOTTI, G.N.; EIRALE, C., CORSINI, A., BAUDOT, G.S., CHALABI, H.: Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: medical recommendations, Biology of sport, Vol 37, Nr 3, 2020.

EIRALE, C., BISCIOTTI, G.N.; CORSINI, A., BAUDOT, G.S., CHALABI, H.: Medical recommendations for home-confined footballers training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. Biology of sport, Vol 37, Nr 2, 2020.

Praktische Beispiele:

complex core Programm unter <https://www.complexcore.at/de/home>
(Übungssammlung, die auch von der FIFA verwendet wird)

Videos zusammengestellt von Mag. Harald Horschinegg und seinem Team mit praktischen Übungen sind in den Vortrag eingebaut.