Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 1

Rubrik: Aus der Mediothek

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

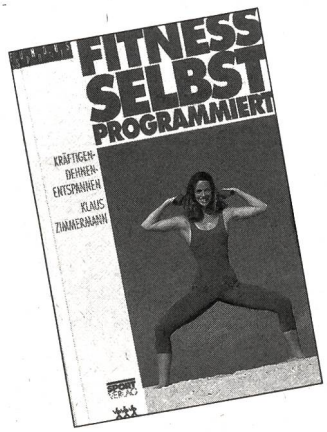
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Zimmermann, Klaus
Fitness selbst programmiert. Kräftigen – Dehnen – Entspannen. Berlin, Sportverlag, 1992. – 88 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen. – Fr. 20.90.

Spannkraft, Fitness, obendrein eine ansprechende Figur – wer wünscht sich das nicht? Zu erreichen ist das mit relativ einfachen Mitteln und geringem Aufwand: zu Haus, im Garten oder anderswo. Neben Motivation braucht man etwa zwei Quadratmeter Platz: einen Stuhl, einen Türrahmen, eventuell eine Matte oder den Teppich – mehr braucht man nicht. Zusammengestellt von einem kompetenten Fachmann im Gesundheits- und Fitnesssport. Angeboten werden hier leicht ausführbare, vielfach erprobte Übungen für alle Muskelgruppen. Das Besondere dabei: Jeder kann selbst wählen, wie oft, wie lange und wie intensiv er üben will. Er wird befähigt, ganz individuell «sein» Programm zu gestalten. Das wiederholte Kräftigen, Dehnen und Entspannen bekommt der Muskulatur, bewirkt zunehmend Wohlbefinden – man ist einfach besser drauf. Der praktische Ratgeber wendet sich an jung und alt, an sportlich Versierte wie auch an weniger Geübte.
72.1219

Zeitvogel, Margot
Aqua-Training. Übungen und Programme. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 160 Seiten, Illustrationen, Tabellen. – DM 19,90.

Das Aqua-Training eröffnet neue Wege für alle Hobbysportler sowie leistungsorientierte Freizeit- und Spitzensportler. Sportärzte und Trainer empfehlen die schonende und effektive Gymnastik im Wasser, vorbei sind die Zeiten, da Überlastungen und Verspannungen mit dem Sporttreiben einhergehen, denn Muskeln und Gelenke werden im Wasser auf gesunde Weise trainiert, der Körper wird intensiv massiert, Kreislauf und Atmung kommen auf Touren. Aqua-Training eignet sich gleichermassen für die Leistungsoptimierung und die Rehabilitation nach Sportverletzungen, dafür bietet dieses Buch eine vielfältige Mischung aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Laufformen und Entspannungspraktiken, vom leichten Einstieg für Freizeitsportler bis zum attraktiven Angebot für Leistungssportler.
72.1218

Bucher, Walter
1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. 6., erw. Auflage. Schorndorf, Hofmann, 1992. – 258 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – Fr. 32.80.

Die vorliegende Übungssammlung soll lediglich zu einem abwechslungsreichen, aber dennoch gezielten Schwimmunterricht auf allen Alters- und Könnensstufen anregen. Durch die Veränderung der vorgeschlagenen «Spielregeln» können (und sollen!) viele neue Formen entstehen, denn für alle sollte Spielen und Spiel nicht unbedingt dasselbe bedeuten.
9.342-1

Geiss, Kurt-Reiner; *Hamm,* Michael
Handbuch Sportlerernährung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 183 Seiten, Figuren, Tabellen.

In letzter Zeit kommt es bei den Sportlern durch zum Teil falsch interpretierte und mit Informationsverlust einhergehende, populärwissenschaftlich formulierte Aussagen in den Medien sowie durch spekulative Werbeversprechungen der Nahrungsmittel- und Getränkebranche, die versucht, pseudomedizinische Informationen durch die Kopplung an bekannte, erfolgreiche Sportler glaubhaft darzustellen, zu einer zunehmenden Verunsicherung.

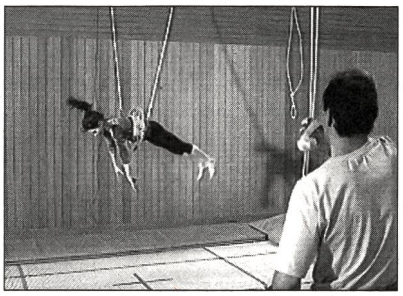
Das vorliegende Buch erhebt den Anspruch, sportmedizinisch-ernährungsphysiologisch gesichertes Wissen darzustellen, konkrete Anleitung für die Praxis zu geben, spekulative Aussagen kritisch zu prüfen und auf falsche Informationen hinzuweisen. Gleichzeitig können in diesem Buch erstmals Beispielsberechnungen zum individuellen, leistungsbezogenen Kalorienverbrauch und zur sportartspezifischen Nährstoffverteilung für Trainings-, Vorwettkampf-, Wettkampf- und Regenerationstage (nach dem Calorymetic-System) aufgezeigt werden.
06.2116

Schön, Dieter; *Slozil,* Pavel
Tennis. Mit 5-Stufen-Plan zum Erfolg. München, Copress, 1992. – 159 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – Fr. 40.80.

Mit diesem informativen und gut verständlich geschriebenen Sport-Ratgeber sollen Ihnen die nötigen Grundlagen und Kenntnisse vermittelt werden, um schliesslich selbst dazu in der

Hilfsgeräte im Kunstturnen. Videofilm der AV-Fachstelle ESSM 1992.

Inhalt: Die Bewegungsabläufe im Kunstturnen werden immer schwieriger und komplexer. Deshalb ist ein sorgfältiger Aufbau äusserst wichtig. Wie ist es möglich, die eigentliche Leistungsentwicklung mit einer harmonischen



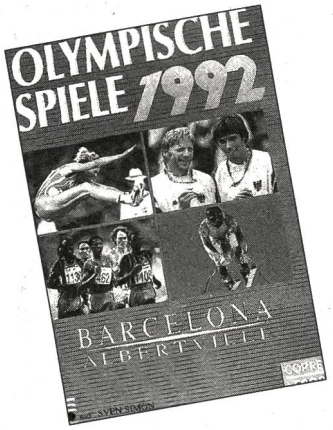
und gesunden Entwicklung der Turner zu verbinden? Einen Beitrag dazu leisten die Hilfsgeräte. Sie dienen erstens dem Entwickeln von Muskelkorsetten um die Gelenke, damit äussere Kräfte abgefangen werden können. Zweitens wird eine gezielte vestibuläre Anpassung für den nötigen «Durchblick» bei schwierigen Elementen und in jeder Lage erreicht, und drittens können Unfälle durch bestimmte Geräte direkt verhindert werden. Die Lernfolge Fixation – passive Bewegung – aktive Bewegung ist für alle Geräte zwingend.
Dauer: 14 Minuten
Verkauf:
Fr. 34.–; ESSM, Mediothek
2532 Magglingen
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 72.131**

Lage zu sein, sich individuelle Trainingsziele zu setzen und damit Schritt für Schritt Erfolg zu haben.

In diesem Buch finden Sie:
- Faszination Tennis – gestern und heute
- Vom Götterkampf und von blaublütigen Zockern – zur Geschichte im Tennis
- Von Krummhölzern und filzigen Bällen – die Entwicklung der Ausrüstung
- Die Tennisregeln – von A wie Aufschlag bis V wie Vorteil
- Das neue Step-by-step-Trainingsprogramm
- Der 5-Stufen-Plan zum Erfolg
  - Stufe 1: Fitness und Ausdauer
  - Stufe 2: Die richtige Ernährung
  - Stufe 3: Technik richtig trainieren.

71.2092/Q

Olympische Spiele 1992. Barcelona, Albertville. München, Copress, 1992. – 256 Seiten, Illustrationen, Tabellen. – Fr. 40.80.



Dieses Olympiabuch stellt drei Fachnutzen vor: erstens einen beeindruckenden Bildband mit den Höhepunkten der Sommer- und Winterspiele, zweitens eine immer wieder nachlesenswerte Dokumentation der Spiele in Barcelona und Albertville sowie drittens ein statistisches Nachschlagewerk mit allen wichtigen Angaben zu den Olympischen Spielen 1992.

70.2690/Q

Huber, Andreas; *Steinmann,* Hansueli
Mentale Trainingsformen im Orientierungslauf. Zwei als gemeinsames Werk im Jahre 1991 verfasste Diplomarbeiten «Mentale Trainingsformen im Orientierungslauf» von Andreas Huber (Turnlehrer II, ETH Zürich) und Hansueli Steinmann (TLG II des NKES) wurden vom Schweizer OL-Verband als Schriftenreihe 5a «Grundlagen» (als Broschüre A5 mit 44 Seiten) und 5b «Arbeitsmappe» (verschiedene praktische Übungsformen auf 100 losen Arbeitsblättern A4 in einem Kartonumschlag) per Ende April 1992 herausgegeben.

Der von Andreas Huber (ETH Zürich) verfasste Grundlagenteil (Schriftenreihe 5a) «Mentale Trainingsformen» beinhaltet das psychische und psychophysische Anforderungsprofil im OL und darauf aufbauend das Modell des «Mentalen Trainings». Sie richtet sich in erster Linie an Trainer und Betreuer.

Die von Hansueli Steinmann (TLG II) verfasste Arbeitsmappe (Schriftenreihe 5b) «Mentale Trainingsformen im OL» ist als Übungsmappe gestaltet und enthält praktische Übungen, Anleitungen und Anregungen zum Training der psychischen Komponenten im OL. Sie berücksichtigt die verschiedenen Alters- und Leistungsstufen und eignet sich deshalb für Jugendliche und Erwachsene, für Hobby-Läufer mit einem gewissen Leistungsanspruch und für Spitzenläufer.

Beide Schriftenreihen sind als Ganzes zu verstehen. Das den beiden Diplomarbeiten zugrunde liegende Konzept des Modells «Mentales Training im Orientierungslauf» haben die beiden Autoren gemeinsam erarbeitet. Auch flossen viele verschiedene Ideen beider Autoren in den vom Partner verfassten Teil.

Beide Schriften können bei der OL-Materialstelle, Altlandenstrasse 40, 8494 Bauma bezogen werden. Die Verkaufspreise betragen Fr. 5.– (Grundlagen, Schrift Nr. 5a) beziehungsweise Fr. 10.– (Arbeitsmappe, Schrift Nr. 5b).

9.47-5

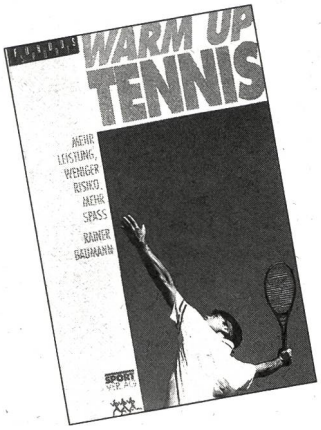
Schmidt, Elke; *Karl,* Walter; *Walter,* Heinz
Trainings-Rezepte für Badminton. Erfolgreiches Lernen – Schritt für Schritt. Oberhaching, Sportinform, 1992. – 180 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen. – Fr. 25.90.

Dieses Lehrbuch zeigt vielen verschiedenen Gruppen auf, wie eine solche Sportart am besten erlernt werden kann. Es eignet sich für den Freizeit- und Breitensportler genauso wie für den angehenden Trainer, Lehrer aller Schulstufen, Sportstudenten und Schüler, die die Grundkenntnisse erwerben wollen.

Dieses Buch ist auf dem neuesten Stand des Wissens über Technik, Taktik und Training und basiert auf jahrelanger Praxis der Autoren in Schule, Verein und Verband. Es bleibt wie viele andere Bücher nicht bei der Beschreibung der Technik stehen, sondern versteht sich als praktische Lehr- und Lernhilfe auch zum Selbstunterricht.

71.2109

Baumann, Rainer
Warm up – Tennis. Berlin, Sportverlag, 1992. – 112 Seiten, Illustrationen, Tabellen. – Fr. 17.80.



Für Steffi Graf gehört gründliches Warming up zur professionellen Wettkampf- und Trainingsvorbereitung. Die Tennis-Profis wissen genau, warum sie das Warming up so ernstnehmen: Es
- steigert wesentlich die Leistung
- senkt das Verletzungsrisiko und
- macht Spass, wenn dank eines grossen Vorrats an Übungen Monotonie vermieden werden kann.

«Warm up – Tennis» liefert das professionelle Know-how für das Aufwärmen zu Beginn des Trainings oder vor dem Wettkampf und bringt frischen Schwung in das Tennistraining.

71.2104

Koch, Wolfang
Warm up – Fussball. Mehr Leistung – weniger Risiko – mehr Freude. Berlin, Sportverlag, 1992. – 112 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – Fr. 17.80.

Warm up – Fussball «hält eine Fülle von erprobten Aufwärmformen bereit, die dem jüngeren Übungsleiter wie auch dem erfahrenen Trainer zahlreiche Anregungen vermittelt. Auswahl und Anordnung der Aufwärmübungen tragen den Anforderungen Rechnung, die an eine effektive Erwärmung zu stellen sind.

Das richtig aufgebaute Warm up im Fussball
- steigert das Leistungsvermögen der Spieler
- sorgt für eine deutlich verbesserte Verarbeitung der Trainingsreize
- senkt das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches
- und sorgt für eine gute Grundstimmung mit Blick auf das nachfolgende Training.

«Warm up – Fussball» liefert das professionelle Know-how für das Aufwärmen und bringt Abwechslung in den ersten Teil des Trainings.

71.2102