

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Literatur und Film

### **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**

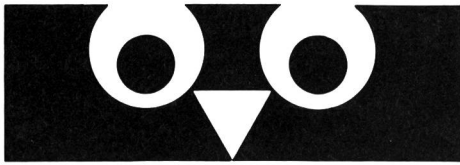
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.04.2026

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



## Wir haben für Sie gelesen...

Karl Ringli

Janssen, Peter; Tänzler, Klaus.

**Drachenfliegen.** Ein Lehrbuch für Flugunterricht und Prüfungsvorbereitung. München, Heyne, 1986. – 265 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 14.80.

In leicht verständlicher Sprache und mit zahlreichen instruktiven Abbildungen vermitteln sie das lebensnotwendige Wissen für den Drachenflieger. Entgegen einem weitverbreiteten Vorurteil ist das Drachenfliegen kein gefährlicher Sport, sofern man die unabdingbaren Regeln des Drachenflugs beachtet. Dazu gehören genaue Kenntnisse des Drachens, seines Aufbaus und seiner Wartung, die Aerodynamik und Flugtechnik, Wetterkunde und die Bestimmungen des Luftrechts.

Flugbestimmungen und Anschriften der Drachenflugschulen und Drachenflugvereine befinden sich im Anhang des Buches.

Cooper, Kenneth L.

**Bewegungstraining ohne Angst.** Regeln und Tests gegen Herzattacke und Kreislaufkollaps. München, BLV Verlagsgesellschaft, 1986. – 238 Seiten, Abbildungen, Tabellen. – DM 29.80.

Als gar James Fixx, amerikanischer Bestsellerautor, «Das grosse Buch vom Laufen», Initiator der weltweiten Joggingwelle, am 23. Juni 1984 beim Lauftraining tot umfiel, entschloss sich Dr. Kenneth H. Cooper, einer der führenden Sportmediziner der Welt, die Risikofaktoren beim Joggen zu untersuchen, die zu Herzleiden, Herzinfarkten und zum plötzlichen Tode führen können. In seinem soeben erschienenen Buch klärt Dr. Kenneth H. Cooper darüber auf, wie das Risiko von Herzattacken, Kreislaufkollaps und des plötzlichen Herztodes beim Bewegungstraining vermieden und optimaler gesundheitlicher Nutzen durch kontinuierliches Training erzielt werden kann.

Folgende Fragen werden ausführlich behandelt und beantwortet:

Woran starb James Fixx und welche Erkenntnisse sind aus seinem tragischen Ende zu ziehen?

Unter welchen Umständen ist die Gefahr, eines plötzlichen Herztodes zu sterben, am grössten?

Welches sind die 11 Risikofaktoren für das Zustandekommen einer Herzkrankheit – wodurch können wir sie verringern?

Warum ist die «Abkühlphase» einer körperlichen Beanspruchung am risikoreichsten und wie können wir sie gefahrlos gestalten?

Welches sind die sichersten Verhaltenstaktiken in den verschiedenen Sportarten? Worin besteht ein richtiger Belastungstest und warum ist er für die Gesundheit wichtig?

Was versteht man unter dem am Institute für Aerobics Research in Dallas unter dem Namen Cooper-Protokoll neu entwickelten Verfahren?

Kann man sein Leben tatsächlich verlängern?

Jeder, der Bewegungstraining pflegt oder sich seiner Gesundheit zuliebe sportlich betätigt, erfährt in diesem Buch von Dr. Cooper alles über

- den Gesundheitswert verschiedener Ausdauersportarten aus medizinischer Sicht – unter Berücksichtigung bewährter und neuester Forschungsergebnisse,

- Vor- und Nachteile der wesentlichen aeroben Bewegungstrainingsformen, Gesundheitssport und richtige Ernährung,
- Bedeutung und Durchführung regelmässiger Leistungstests vor und zwischen den Trainingsprogrammen,
- präventive Herzsporttherapie.

Deutlich warnt Dr. Cooper vor dem Mythos der Unverwundbarkeit (je mehr man trainiert, desto gesünder ist man) und gibt denjenigen Bewegungsenthusiasten, die sich durch Masslosigkeit und Unvernunft überfordern, genaue Richtlinien. Ferner werden Fallbeispiele aus Dr. Coopers vorbildlichem Gesundheitszentrum dargestellt, die die theoretischen Ausführungen anschaulich verdeutlichen und umfangreiche Literaturangaben zu den neuesten Forschungsergebnissen geboten.

Caird, Chris.

**Squash.** Bad Homburg, Limpert, 1985. – 158 Seiten, Abbildungen. – DM 29.80.


Dieses Buch vermittelt das Wissen über Technik und Taktik, indem nach detaillierter Erklärung des einzelnen Schlages das dazugehörige taktische Potential besprochen wird. Einprägsame Fotoserien und Zeichnungen zeigen den Schlüsselteil jeder Bewegung. – Für den Anfänger der logische Aufbau aller Schläge; für den Wettkampfspieler Trickshots, Taktik, Kondition und Psychologie.



Humpen



Luftballone



Selbstkleber



US-Pullis



T-Shirts



Wimpel



Gläser

Gratiskatalog

**alles bedruckt  
mit Ihrem Vereins-  
oder Firmen-Signet ab 10 Stück.**

**aries** AG  
SIEBDRUCKEREI  
CH-8201 SCHAFFHAUSEN  
REPFERGASSE 14  
TELEFON 053-4 80 11

Dros, Rob D.; Kossen, J.C.

**Segeln.** Bad Homburg, Limpert, 1986. – 160 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 39.80. – Neue Schule, 5.

Die Reihe «Neue Schule» bietet auf einer anspruchsvollen Ebene von den Anfangsschritten bis zum Wettkampf Erlernen und Trainieren einer Sportart nach dem neuesten Stand methodisch-didaktischer Erkenntnisse und unter Berücksichtigung der letzten technischen Entwicklung.

So bietet «Neue Schule – Segeln» einen gediegenen und umfassenden Kursus vom Anfänger bis zum Wandersegler. Was dieses Buch auszeichnet, ist sein klarer und einprägsamer didaktischer Zuschnitt und seine vielen ausserordentlich-informativen und leicht eingängigen Illustrationen.

Teil 1 vermittelt alle Grundbegriffe. Deren Erlernen und die damit verbundene Erfahrung ermöglicht selbständiges Segeln. Teil 2 behandelt die Praxis aller Segelmanöver unterwegs. Im ausführlichen Teil 3 werden alle in den Teilen 1 und 2 vermittelten praktischen Kenntnisse theoretisch und vor allem sehr ausführlich dargestellt und begründet.

Die Teile 4 und 5 bringen Tabellarische Übersichten über Masse, Bootsklassen, Abkürzungen, Flaggenführung und Yachttikette.

Rieder, Hermann; Fischer, Gabriele.

**Methodik und Didaktik im Sport.** Schulsport, Freizeitsport, Leistungssport, Sondergruppen. München, BLV Verlagsgesellschaft, 1986. – 176 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 24.—.

Sport begegnet uns in unserer Gesellschaft auf die verschiedenste Weise: Als gemeinnützige Offerte der organisierten Sportbewegung, als Service durch Staat, Gemeinden und Wirtschaft (Schulen, Vereine, Betriebssport), als therapeutisches Mittel in der Prävention und Rehabilitation, als Beruf (Sportlehrer und Trainer) und als Freizeitsport. In allen diesen Sportbereichen gibt es die Lehrenden und Lernenden. Die Kommunikation zwischen Lehrenden und Lernenden richtet sich nach den Bedürfnissen der Sporttreibenden, die je nach Organisationsform (Schule, Verein, Leistungssport, Freizeitsport) ganz verschiedene Lehr- und Lernwege erfordern. Die Qualität des Lehrens im Sport hängt entscheidend von der angemessenen Lehrmethode ab.

Um allen Lehrenden und Lernenden im Sport bessere Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, um den Lernprozess im Sport erfolgreicher und befriedigender gestalten zu können, ist in der Reihe «blv sportwissen» der Band «methodik und didaktik im sport» von Hermann Rieder und Gabriele Fischer erschienen. Dieses praxisorientierte Taschenbuch führt in Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens im Sport ein. Es vermittelt alle wichtigen pädagogischen, psychologischen, bewegungs- und trainingsrelevanten Grundkenntnisse unter Berücksichtigung der entscheidenden neuen Entwicklungen im Sport. Stundenmodelle und spezielle Programme für die verschiedenen Bezugsgruppen geben einen Überblick über die Vielfalt an Zielen und Methoden im Sportunterricht.

Machatschek, Holger.

**Richtig Wildwasserfahren.** München, BLV Verlagsgesellschaft, 1986. – 127 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 12.80.

Wildwasserfahren ist die Hohe Schule des Kanusports. Es bietet eine der wenigen heute noch verbleibenden Möglichkeiten, elementare Natur unmittelbar zu erleben. Ein grosser Reiz liegt aber auch in der ständigen Herausforderung, die ein Wildfluss mit seinen wechselvollen, oft überraschend auftretenden Gegebenheiten bietet.

Alle, die «mit allen Wassern gewaschene» Wildwasserfahrer werden wollen, erhalten dazu in dem neuen Taschenbuch «richtig wildwasserfahren» aus der Reihe blv sportpraxis leicht nachzuvollziehende Anleitungen von Holger Machatschek, einem erfahrenen Wildwasser-Experten. Der Inhalt des Buches ist vorwiegend auf die praxisnahen Situationen zugeschnitten. Die wichtigen Verhaltensmuster und die ständig vorkommenden Basistechniken werden immer im Zusammenhang mit der Flusssituation gesehen. So ist das Buch sowohl eine Unterstützung jedes Kanuunterrichts als auch eine fundierte Anleitung für den Autodidakten.

Gerade beim Kajakfahren ist das eigene Erlernen sehr gut möglich. Die Fehler sind schnell erkennbar und damit leicht zu korrigieren. Jede falsche Bootsbewegung ist ja die sofortige Antwort auf einen falschen Paddelschlag. Und selbst die einst komplizierten Bewegungsabläufe, wie zum Beispiel bei der Eskimorolle, sind hier leicht erfassbar und erfolgreich nachvollziehbar dargestellt.

Auch der langjährige Wanderfahrer, der sich auch einmal mit dem Wildwasserfahren auseinandersetzen will, findet in dem BLV-Taschenbuch ebenso wertvolle Anregungen. Selbst der fortgeschrittene Kanufahrer wird hierin eine Reihe interessanter Tipps für eine erfolgreiche Taktik in Wildwassersituationen finden.

Baumann, Sigurd.

**Praxis der Sportpsychologie.** Unterricht, Training, Wettkampf. München, BLV Verlagsgesellschaft, 1986. – 175 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 24.—.

Wer mit Freude Sport treibt, ist mit «Leib und Seele» dabei. Physisches und Psychisches vereinen sich im sportlichen Tun zu einem den ganzen Menschen erfassenden Erlebnis. Die Vielfalt des modernen Sports hat die Psychologie auf den Plan gerufen. Die Kenntnis psychischer Antriebe, die psychische Steuerung von Handlung und Bewegung sowie psychologische Planung und Betreuung stellen wesentliche Bestandteile des sportlichen Lebens dar.

Dieser gesamte Komplex wird in dem vorliegenden Band «praxis der sportpsychologie – Unterricht, Training, Wettkampf» von Sigurd Baumann in der Reihe «blv sportwissen» dargestellt. Sportlern und Betreuern im Freizeit-, Schul- und Leistungssport vermittelt das vorliegende Buch praxisorientiertes, aber wissenschaftlich fundiertes Grundwissen, um eigenes und fremdes Verhalten im Sport richtig deuten, steuern und gegebenenfalls ändern zu können. Dr. Si-

gurd Baumann, seit 1965 Dozent am Institut für Sportwissenschaft der Universität Würzburg, informiert in allgemeinverständlicher Form über folgende Themen: Wer ist Sportpsychologe? Aufgabenfelder der Sportpsychologie. Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport. Sportliches Handeln aus psychologischer Sicht: Psychische Anteile sportlichen Handelns, Verschiedene Handlungsarten im Sport, Psychologische Aspekte von Unfallursachen und deren Verhütung. Antriebsregulation – Motivation: Einstellungen, Bedürfnisse und Motive, Emotionen, Angst, Konflikte, Aggression und Aggressivität. Psychische Belastungen. Steuerungsfähigkeiten. Kognitive Funktionen. Denkprozesse im Sport. Zusammenspiel leistungsbestimmender Persönlichkeitsfaktoren. Mit einem Fachwörter-, Literatur- und Stichwortverzeichnis wird der Inhalt abgeschlossen.

Handloser, J.; Klauser, W.

**Schule und Leistungssport.** Eine empirische Untersuchung bei 511 Schweizer Leistungssportlern zum Verhältnis Schule/Ausbildung und Leistungssport und zur Schul- und Berufslaufbahn. Magglingen, ETS/NKES, 1986. – 310 Seiten, Abbildungen. – Fr. 15.—. – Trainer-Information, 19.

Worum es in dieser umfangreichsten je herausgegebenen Trainer-Information (310 Seiten) geht, kommt bereits im Untertitel deutlich zum Ausdruck; es bleibt also zusammenzufassen, wie diese Beziehungsgeflechte zwischen Schule und Leistungssport aus der Sicht der Befragten tatsächlich aussehen. Vorwegzunehmen sind aber die beiden bemerkenswerten Vorworte, einerseits des Leiters des NKES-Diplomtrainerlehrganges, Ernst Strähl, und andererseits des Leiters dieses an der Universität Zürich bearbeiteten Forschungsprojektes, Professor Dr. Konrad Widmer. Einem Credo gleich kommt die Aussage von Ernst Strähl: «Das Ziel ist nicht das kurzfristige Erreichen von Spitzenleistungen um jeden Preis, sondern die verantwortbare Hinführung zur sportlichen Höchstleistung innerhalb unseres Sport- und Gesellschaftssystems.» Darin steckt viel Brisanz und Diskussionsstoff. Die Frage nach seinem Menschenbild brennt auf der Zunge. Und er fügt bei: «Die Schule (und die Ausbildung im allgemeinen) ist und bleibt ein entscheidender Faktor im vielschichtigen sozialen Umfeld jedes jungen Leistungssportlers. (...) Das soziale Umfeld ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne das soziale Umfeld.» Konrad Widmer geht in seinem Vorwort dem Spannungsfeld nach, das durch die polare Gegenüberstellung im Buchtitel nach einer Lösung heischt: «Sind Schule und Leistungssport zwei unvereinbare Konfliktfelder?» Nachdem er die vorliegende Arbeit aus wissenschaftlich-kritischer Sicht gewürdigt und vor allem auch auf die praktische Bedeutung der Resultate hingewiesen hat, zieht er das vielversprechende Fazit: Schule und Leistungssport müssen keine unvereinbaren Konfliktfelder sein. Die Arbeit baue «eine Reihe von Vorurteilen ab, und weist konkrete Möglichkeiten zur gegenseitigen Verständigung und zur Zusammenarbeit auf». ■