Aus der Mediothek

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 5

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Neuerscheinungen

Françoise Matthey

Schütt, Hans-Dieter
Reinhold Messner Superstar. Berlin, Sportverlag, 1992. – 189 Seiten, Illustrationen.

Er war ganz oben. Er war der Einsamste. Er wurde zum Erzähler – von Märchen, die er selbst erlebt hat. Reinhold Messner, der Welt erfolgreichster Extrembergsteiger, ist seit Jahren auf den Spuren des Wunders «Ich». Der Südtiroler Lehrersohn wurde zum Sinnbild eines Abenteurers, der die Grenzwerte menschlicher Selbsterfahrung in ewig neuer Variation kennenlernen will. Auf Bergen, an steilen Wänden, in Eiswüsten. Immer wieder hat er sich in Zeitungen und Zeitschriften öffentlicher Polemik gestellt, hat in provozierender Ehrlichkeit und Schärfe seinen Egotrip verteidigt. Ein Unruhestifter im besten Sinne des Wortes. Der Autor hat aus Interviews von Reinhold Messner das Zitatenlexikon eines ungewöhnlichen Egoisten zusammengestellt.
09.439

Oesth, Glenn; *Fellke,* Jens
Wie wird man Nr. 1 im Tischtennis? Das Geheimnis der schwedischen Tischtennis-Weltmeister. Aachen, Meyer und Meyer, 1992. – 167 Seiten, Illustrationen, Tabellen.

Bei den Tischtennis-Weltmeisterschaften in Dortmund 1989 gewann Schweden das Mannschafts-Finale gegen China mit 5:0. Als danach der Schwede Waldner den Schweden Persson im Einzel-Finale besiegte, war es klar, dass Schweden 30 Jahre chinesischer Tischtennis-Hegemonie beendet hatte.

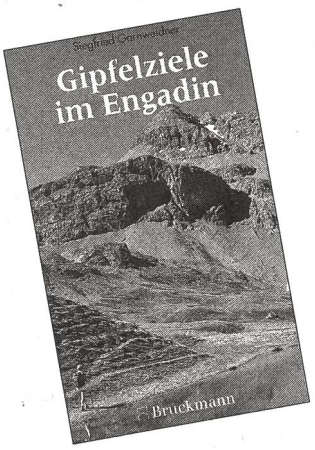
Bei der Weltmeisterschaft 1991 im japanischen Chiba stärkt Schweden seine Position als führende Tischtennis-Nation. Die Schweden gewinnen Gold in der Mannschaft, im Einzel und Doppel. Zum ersten Mal geben die Verfasser alle Einzelheiten des schwedischen Weges an die Spitze des Tischtennis-Sport preis. In 7 Kapiteln analysieren sie das Phänomen schwedischen Tischtennis. Eine unschätzbare Dokumentation für den Sportinteressierten, mit wertvollen Informationen zum Unterschied zwischen «gut sein» und «der Beste sein».
71.2124

Martin, David E.; *Coe,* Peter N.
Mittel- und Langstreckentraining. Aachen, Meyer und Meyer, 1992. – 496 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

Erfolgreiches Training ist immer eine Mischung aus Erfahrung und Wissenschaft. In diesem Buch werden beide Bereiche durch international anerkannte Fachleute verbunden.

«Mittel- und Langstreckentraining» geht systematisch von den wissenschaftlichen Grundlagen in die Umsetzung der praktischen Trainingsarbeit über. Hierbei wird besonders auf das entwickelte Multi-Stufen-Training eingegangen, dessen wichtigstes Merkmal die parallele – und damit ausgewogene – Entwicklung aller konditionellen Fähigkeiten und Tempobereiche ist.
73.610

Garnweidner, Siegfried
Gipfelziele im Engadin. 50 Touren in den Münstertaler Alpen, im Unterengadin und im Oberengadin. München, Bruckmann, 1992. – 190 Seiten, Illustrationen, Karten.



In diesem Buch findet man 50 Routenbeschreibungen zu leichten und anspruchsvolleren Gipfelzielen: Münstertal und Ofenpass, Süd-Silvretta und Samnaunberge, Berge am Flüelapass, Oberengadiner Berge und Julierpass sowie Albulaberge. Die exakte Beschreibung der Wege, vor allem bei nicht oder weniger gut markierten Anstiegen, die Kartenskizzen als Vorabinformation und die prachtvollen Farbfotos stellen hier ein sehr attraktives Buch dar.
74.870

Natterer, Reinhilde
Schwindelfrei. Eine Frau will ganz nach oben. München, Heyne, 1993. – 235 Seiten, Illustrationen.

Eine junge Frau aus dem Allgäu erfüllt sich einen Kindheitstraum: sie erobert die (Männer-)Welt der Berge. Immer schwieriger werden ihre Touren, immer gefährlicher und anstrengender, aber Reinhilde Natterer wächst mit den Aufgaben, die sie sich stellt. Packend und mitreissend schildert sie die Höhepunkte ihres Bergsteigerinnenlebens – die erste Klettertour mit dem Bruder, die Besteigung des Matterhorns und der Monte Rosa und schliesslich das Scheitern am Mount Everest, wo sie 3000 Meter vor dem Gipfel gestoppt wird, weil ihr – als Frau – in letzter Minute die nötige Genehmigung verweigert wird. Aber Reinhilde Natterer kehrt bestimmt zurück.
74.862

Schwabowski, Renate; *Brzank,* Regina; *Nicklas,* Ingrid
Rhythmische Sportgymnastik. Leistung – Technik – Methodik. Aachen, Meyer und Meyer, 1992. – 320 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

Die Rhythmische Sportgymnastik gehört zu den Sportarten mit anspruchsvollen Bewegungsstrukturen. Die Kür umfasst Kompositionen mit den Handgeräten Seil, Reifen, Band, Ball und Keule.

Im Wettkampf und Training fliessen besonders Mittel und Methoden angrenzender künstlerischer Bereiche wie der Musik, dem Tanz, der Jonglerie und Akrobatik ein. Sie entfalten in besonderem Masse die Kreativität der Sportlerin.

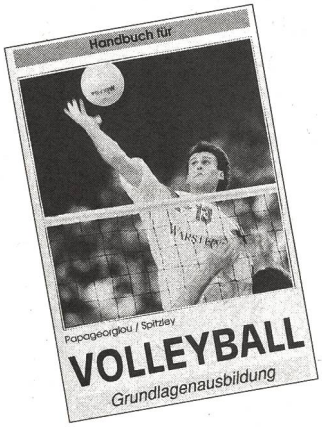
Das Buch behandelt die Merkmale der Technik und Trainingsmethode in dieser Sportart, die stoffliche und methodische Aufbereitung der verschiedenen Trainingsbereiche sowie die Bedeutung und Funktion der Musik im Training und beim Gestalten der Übungen.
72.1231

Ohm, Dietmar
Progressive Relaxation. Tiefmuskelentspannung nach Jacobson. Einführung und Übungen. Kombinationsmöglichkeiten mit dem Autogenen Training. Stuttgart, Thieme, 1992. – 54 Seiten, Illustrationen.

Die Progressive Relaxation – auch Tiefmuskelentspannungstraining genannt – ist das in den USA am meisten verbreitete Entspannungsverfahren. Es hat auch bei uns an Bedeutung gewonnen, da es leichter zu erlernen ist als das Autogene Training.

Das Buch erläutert die hinter der Methode stehenden Überlegungen, es zeigt die richtigen Körperhaltungen zum Üben, es erklärt und illustriert den Übungsverlauf. Es beschreibt die Einsatzmöglichkeiten des Trainings unter Alltagsbedingungen, es geht auf Übungsabwandlungen für Fortgeschrittene ein und stellt dar, wie die Progressive Relaxation mit dem Autogenen Training kombiniert werden kann, um die Vorteile beider Verfahren zu nützen.
06.2078-11

Papageorgiou, Athanasios; *Spitzley,* Willi
Handbuch für Volleyball. Grundlagenausbildung. Aachen, Meyer und Meyer, 1992. – 319 Seiten, Tabellen.



Hier sind in 16 Lernbereiche aufgegliedert, strukturierte Lernziele für die Grundlagen des Volleyballspiels vorgestellt. Ziel dieses Handbuches ist es daher, dem Volleyballspieler ein möglichst breites Spektrum individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Handlungsmuster anzubieten und ihn zu befähigen, dieses spiel- und situationsgerecht anzuwenden. «Handbuch für Volleyball» schafft die Grundlagen, die für eine Ausbildung zum Spezialisten und zum Spitzenspieler als unabdingbare Voraussetzung anzusehen sind.
71.2132

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden.

Aufwärmen im Bergsport. Videofilm der AV-Fachstelle ESSM 1991.

Inhalt: Hier hat man ein Lektionsbeispiel für das Aufwärmen im Sportklettern, besonders geeignet für die Arbeit an künstlichen Kletterwänden. Dem gezielten Aufwärmen wird im Klettersport oft noch zuwenig Beachtung geschenkt: Misserfolg, Frustration und erhöhte Unfallgefahr sind die Folgen. Das

Video zeigt den möglichen Aufbau einer umfassenden Klettervorbereitung. Im Begleitheft dieses Filmes wird dieses Beispiel für die verschiedenen Bereiche des Bergsportes abgehandelt.
Dauer: 12 Minuten
Verkauf: Fr. 32.–
ESSM, Mediothek 2532 Magglingen
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 74.89**

Sleamaker, Rob
Systematisches Leistungstraining. Aachen, Meyer und Meyer, 1991. – 270 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

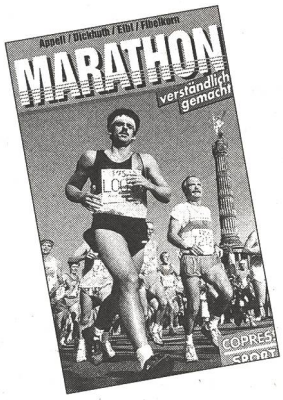
Das in diesem Buch vorgestellte strukturierte Trainingsprogramm für Ausdauersportler unterscheidet sich von anderen Programmen dadurch, dass es individuell gestaltet und an unterschiedliche Alltagsbelastungen angepasst werden kann.

Ausdauerathleten stellen erfahrungsgemäss stets die gleichen Fragen: Soll ich härter oder leichter trainieren? Durch welche Trainingsinhalte, -methoden und -formen zeichnen sich harte Trainingseinheiten aus? Wann sollte man einen Ruhetag einlegen? Wie ist das Training während der Wettkampfsaison zu gestalten? Soll verstärkt im Wettkampftempo trainiert werden? In diesem Buch werden diese Fragen nicht nur ausführlich diskutiert, sondern es werden auch klare Antworten gegeben.
70.2705

Grage, Werner
Handballtraining. Trainieren – Spielen – Gewinnen. Aachen, Meyer und Meyer, 1992. – 252 Seiten, Illustrationen, Tabellen.

Werner Grage, seit 30 Jahren aktiver Handballspieler, Übungsleiter und Trainer, gibt in dem vorliegenden Buch für jede Handballmannschaft konkrete Anregungen, die durch gute Gliederung und einprägsame Graphiken verdeutlicht werden. Die Trainingsprogramme umfassen die physische Vorbereitung, Leistungtests, Einzelübungen, die Verbesserung der Technik und Taktik, das Laufspiel und das Zusammenspiel in kleinen Gruppen. Besondere Berücksichtigung findet das Torwart-Training. Die Trainingspläne sind so ausgelegt, dass Spieler und Trainer Übungen für die eigenen speziellen Interessen zusammenstellen können.
71.2125

Appell; Dickhuth; Eibl; Fibelkorn
Marathon verständlich gemacht. München, Copress, 1992. – 120 Seiten, Illustrationen, Tabellen.



Immer mehr Menschen beteiligen sich heute an den grossen Volks- und Marathonläufen. 42 195 Meter in rund 30 000 Schritten – das ist schon etwas mehr als nur Jogging. Im Ziel angelangt, verspürt man dann aber auch dieses grossartige, unbeschreibliche Hochgefühl, etwas ganz Besonderes geleistet zu haben: Marathon ist eine ideale Möglichkeit, sich selbst zu bestätigen.

Dieses Buch informiert ausführlich und gut verständlich über die folgenden Themen: Entwicklung des Marathonlaufs seit seinen Anfängen, Training, Taktik, Vorbereitung – mit einer Beschreibung verschiedener Trainingsmethoden berühmter Läufer und Ernährungstips. Wettkampferfahrung – mit Tempotabelle, Frauen-Marathon, Funktionelle Anatomie – Bewegungsanalyse des Laufs, wo die Kraft zum Laufen herkommt, die grössten Läufer aller Zeiten, grosse Marathon- und Volksläufe.
73.613