

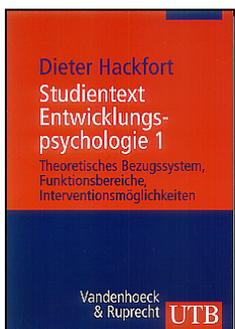
Gerhard TROSIEN: Sportökonomie. Ein Lehrbuch in 15 Lektionen. (Sportwissenschaft studieren, 2). Aachen: Meyer & Meyer 2003, 232 S., ISBN 3-89124-866-0, 18,90 €



Sport ist längst nicht mehr „die schönste Nebensache der Welt“. Neben der gemeinnützigen Sportbewegung, in die Marketingüberlegungen Einzug gehalten haben, haben sich Gesundheits- und Fitnessmärkte entwickelt, die nach den Gesetzen von Angebot und Nachfrage funktionieren. Hier bilden „Sport-Hopper“, „-Zapper“ und „-User“ wichtige Größen für

Trends, Booms und Moden. Wirtschaftliches Sporthandeln schließt daher die Produktion, Distribution und die Konsumtion von Sportgütern, d.h. Sportartikeln, Sportgeräten und Sportstätten, ein. Das Lehrbuch gibt aktuelle Einblicke in die ökonomischen Zusammenhänge rund um das Sporttreiben und daraus resultierende Angebote, Märkte und Organisationen. Es entwirft eine Sportwirtschaftslehre, deren Grundlagen und Grundsätze auf einfache und überzeugende Weise innerhalb von 15 Lektionen erläutert werden. Einer knappen Sportwirtschaftsgeschichte folgen mikro-, meso- und makroökonomische Fragestellungen bezüglich des Sportkonsums, zu den Sportmärkten oder zur Sportinfrastruktur. Der Aufbau der Lektionen folgt den bewährten Mustern von Lehr- und Handbüchern. Angaben zu weiterführender Literatur erhöhen die Übersichtlichkeit.

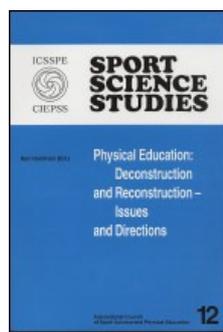
Dieter HACKFORT: Studententext Entwicklungspsychologie 1. Theoretisches Bezugssystem, Funktionsbereiche, Interventionsmöglichkeiten. (UTB 2366). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2002, 263 S., ISBN 3-8252-2366-3, 19,90 €



Dieser Studententext bietet eine Einführung in die Wahrnehmungsentwicklung des Menschen. Auf zeitliche Abschnitte im Lebenslauf (Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Alter) wird in den einzelnen Kapiteln thematisch entsprechend eingegangen. Die Systematik des Textes wurde aus handlungstheoretischer Perspektive so erstellt, dass die Dimensionen der Entwicklung (physische, psychische und soziale) und die für das Handeln grundlegenden psychischen Prozesse (kognitive, emotionale und motivationale) die Bezugspunkte bilden. Das gegenstandsbezogene Verständnis ist im einführenden Kapitel dargelegt. Es folgen Beiträge zu Handlungsvoraussetzungen, zum System der Handlungsregulation und der Organisation von Handlungsräumen. Mit den einzelnen Kapiteln sind dazu sowohl klassische Themen (z.B. Denk- und Moralentwicklung) als auch bisher vernachlässigte Themen (z.B. die motorische oder die emotionale Entwicklung) aufgegriffen. Im abschließenden Kapitel zur Entwicklungsberatung erfolgen Hinweise zur intervenativen Praxis.

Die Dimensionen der Entwicklung (physische, psychische und soziale) und die für das Handeln grundlegenden psychischen Prozesse (kognitive, emotionale und motivationale) die Bezugspunkte bilden. Das gegenstandsbezogene Verständnis ist im einführenden Kapitel dargelegt. Es folgen Beiträge zu Handlungsvoraussetzungen, zum System der Handlungsregulation und der Organisation von Handlungsräumen. Mit den einzelnen Kapiteln sind dazu sowohl klassische Themen (z.B. Denk- und Moralentwicklung) als auch bisher vernachlässigte Themen (z.B. die motorische oder die emotionale Entwicklung) aufgegriffen. Im abschließenden Kapitel zur Entwicklungsberatung erfolgen Hinweise zur intervenativen Praxis.

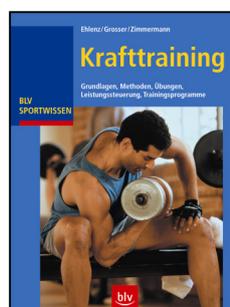
Ken HARDMAN (Ed.): Physical Education: Deconstruction and Reconstruction – Issues and Directions. (ICSSPE Sport Science Studies, 12). Schorn-dorf: Hofmann 2003, 184 S., ISBN 3-7780-7242-0, 21,80 €



Das Buch ist eine Antwort auf die weltweite Krise der Leibeserziehung und auf den „Weltgipfel der Leibeserziehung“ (1999), die Texte behandeln Wege zum Abbau heutiger Strukturen der Leibeserziehung und zum Wiederaufbau dieses Erziehungsbereiches, so dass er sich aktuell, überprüfbar und qualitativ hochwertig darstellt. Jeder Beitrag

dieser Veröffentlichung enthält den Kontext für den angesprochenen Ab- und Aufbau der Leibeserziehung in jeweils netzwerkartigen Perspektiven. Die Kapitel des Buches beziehen sich auf soziale Konstruktion und strategische Intervention auf dem Gebiet der Leibeserziehung; ferner werden spezielle Fragen wie z.B. Geschlecht, Behinderung, Sportlehrerausbildung sowie Formulierung und Implementierung von Handlungsstrategien behandelt. Jeder Autor spricht wichtige Themen im Bezug zur Leibeserziehung an. All dies soll dazu beitragen, dass Leibeserziehung in Zukunft als unaustauschbares Fach im Rahmen des schulischen Lehrplans angesehen wird.

Hans EHLENZ, Manfred GROSSER & Elke ZIMMERMANN: Krafttraining. (BLV Sportwissen). München: BLV 2003, 206 S., ISBN 3-405-16488-5, 16,95 €



Kraft spielt im Bewegungsleben eine ganz wichtige Rolle. Ihre Erhaltung und Förderung kommt jedoch oft zu kurz. Mangelnde Kräftigkeit zum Beispiel im Bereich der Rückenmuskulatur führt zu Fehlhaltungen mit allen negativen Auswirkungen für das Skelettsystem, den Bandapparat und die Muskulatur. Mit diesem

Buch legen die Autoren für Aktive und für Sportwissenschaftler ein Gesamtkonzept vor, das sowohl die aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen des Krafttrainings als auch verschiedene Trainingsmethoden anschaulich beschreibt. Die Autoren geben Trainingsprogramme an die Hand für verschiedenste Sportarten. So lassen sich Verletzungen oder Trainingsfehler vermeiden und optimale Ergebnisse erzielen. Das Buch wendet sich sowohl an Fachleute, wie Ärzte und Trainer, aber auch an die Aktiven selbst. Somit profitieren alle Menschen von der Lektüre, die ihre Muskeln kräftigen und etwas für ihre Fitness tun wollen. Wer sich intensiv mit dem Thema beschäftigen will, erhält in einer Grundlagendarstellung zahlreiche theoretische Informationen, und wem es mehr um die praktische Durchführung des Krafttrainings geht, kann mit detaillierten Trainingsprogrammen die eigene Kraft optimieren. Warum Krafttraining sogar Kindern nutzen kann, erläutert das Buch ebenso wie den richtigen Einsatz von Geräten wie Hanteln, Sandsäcken oder Medizinbällen.

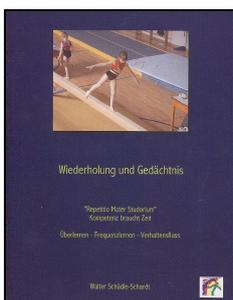
Günter BREUER & Iris SANDER: Die Genese von Trendsportarten im Spannungsfeld von Sport, Raum und Sportstättenentwicklung. (TrendSportWissenschaft, 9). Hamburg: Czwalina 2003, 144 S., ISBN 3-88020-424-1, 15,00 €



Trends im Sport sind als komplexe Phänomene zu verstehen, d.h. als gesellschaftliche Entwicklungen, die in Wechselbeziehung stehen mit den Anforderungen des Marktes oder mit technologischen Neuerungen. Bislang wurde das Phänomen Trendsport aber unter Vernachlässigung der Rahmenbedingungen lediglich punktuell behandelt. Die Inter-

Die Interdependenz diverser Themen wie z.B. Raumplanung, Stadtentwicklung, Naturschutz, Bedarfsplanung, Objektplanung und Management zeigt aber, dass gerade im Zusammenhang mit Trendsport eine umfassende Reflexion erforderlich ist. Hierzu bedarf es entsprechender Analyseraster, die es ermöglichen, das „Neue“ wahrzunehmen und die Entwicklung langfristig darzustellen. Dabei ist der dynamische Prozess der Entwicklung von Trendsportarten durch eine Identifikations-, Analyse- und Prognosephase zu strukturieren, bevor die Konzeption erfolgt, die Lösungsmöglichkeiten aufzeigt und zur Entscheidungsfindung dient. Die Autoren arbeiten seit vielen Jahren in der Zielgruppe Analyse Konzeption (ZAK) GmbH interdisziplinär zusammen: Dr. Iris Sander beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit der Analyse der Bedarfe von Zielgruppen, Dr. Günter Breuer hat seinen Schwerpunkt im Bereich Sport, Raum und Sportstättenentwicklungsplanung.

Walter SCHÄDLE-SCHARDT: Wiederholung und Gedächtnis. 'Repetitio Mater Studiorum'. Kompetenz braucht Zeit. Überlernen – Frequenzlernen – Verhaltensfluss. Norderstedt: BOD 2002, 208 S., ISBN 3-8311-3799-4, 30,00 €

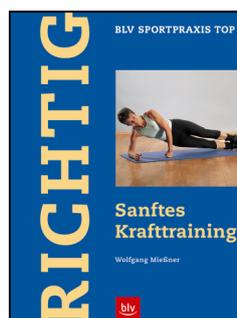


Das Buch wendet sich an alle, die daran interessiert sind, dass das, was sie vermitteln, auch langfristig in den Köpfen der ihnen Anvertrauten verbleibt. Keiner Generation bleibt es erspart. Schüler pauken in mühsamen Sitzungen Vokabeln, rezitieren endlos Gedichte oder üben Schönschrift. Mit ihrem Verhalten

folgen sie der leicht erfahrbaren Einsicht, dass persönliche Fortschritte der Übung bedürfen. Ein gutes Gedächtnis lebt von der Wiederholung und ist nur selten das Ergebnis einer einmaligen Anstrengung. Durch „Setz dich auf deinen Hosenboden und lern was für das Leben“, „Nur Übung macht den Meister“, „Wer keine Zeit hat, reift nicht“, „In der Ruhe liegt die Kraft“, „Gut Ding braucht lang Weil“ und andere formelhafte Sätze werden Kinder und Jugendliche begleitet von Eltern und Lehrern ermuntert, sich aktiv und ausdauernd mit Lernaufgaben wiederholt auseinander zu setzen. Hinweise, wie die mengenmäßige Gestaltung des Lern-

und Übungseinsatzes unter dem Aspekt Gedächtnis optimiert werden kann, liefern lernpsychologische Befunde zum Thema „Überlernen“. Das vorliegende Buch stellt den Aspekt der Wiederholung in den Mittelpunkt der Betrachtung. Es versucht eine Antwort auf die Frage zu geben, wie der mengenmäßige Aufwand beim Lernen gestaltet werden muss, um damit langfristig Gedächtnis zu sichern. Der Begriffsklärung zum Überlernen folgt die Beschreibung der methodischen Vorgehensweisen zur Bestimmung von Überlernerffekten und die Darstellung der Methodik, die im Rahmen der Behaltensmessung bei Überlernerexperimenten Eingang fand. Auf breiter Grundlage schließt sich die Darstellung und kritische Würdigung der experimentelle Befundlage zum Thema Überlernen an (ab Ebbinghaus, 1880). Alle Lernbereiche werden einbezogen (verbaler, feinmotorischer und großmotorischer) und vergleichend diskutiert. Die individuelle Kontrolle von traditionell definierten Überlernmengen unter dem Aspekt der langfristig überdauernden Sicherung der Lerninhalte ist im täglichen Unterrichtsgeschehen, z.B. der Schule, nur schwer handhabbar. Eine Lösung bietet das im Buch vorgestellte „Fluency-Konzept“ (Verhaltensfluss-Konzept), dessen Ideen neue Möglichkeiten der praktischen Umsetzung des Überlern-Anliegens eröffnen. Das Fluency-Konzept beruht auf der Beobachtung, dass hoch geübte Fertigkeiten wie Klavierspielen, Jonglieren, Autofahren, Stricken, Stenographieren, Schreibmaschineschreiben, Schachspielen oder begnadetes Kopfrechnen schnell, flott, flüssig, „glatt“, ohne Zögern, Unterbrechungen und Stockungen gelingen. Da zudem hoch geübte Fertigkeiten auch nach Jahrzehnten nicht vergessen sind, erscheinen die genannten Merkmale unter dem Aspekt der Behaltenssicherung als bedeutsame indirekte Indikatoren.

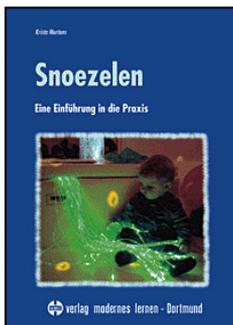
Wolfgang MIEßNER: Richtig Sanftes Krafttraining. München: BLV 2003, 127 S., ISBN 3-405-16505-9, 10,95 €



Krafttraining ist schon längst nicht mehr nur ein Sport für Muskelpakete. Jeder kann davon profitieren! Wolfgang Mießner, diplomierter Sport- und Gymnastiklehrer, zeigt in seinem Buch, wie man mit gezielten Übungen Schmerzen vorbeugt, die Figur formt und Beschwerden am Bewegungsapparat beseitigt. Kraft ist nämlich weit mehr als die

Fähigkeit, schwere Gewichte gen Himmel zu stemmen. So entstehen Kopf- und Rückenschmerzen häufig dadurch, dass unsere Nackenmuskulatur zu schwach ist, unseren Kopf lange Zeit zu halten. Wer seine Muskulatur wieder auf Vordermann bringen möchte, findet im vorliegenden Buch die für ihn geeignete Methode. Der Autor hat einen Übungskatalog zusammengestellt, der nach Hauptmuskelgruppen geordnet ist und Schritt für Schritt in Wort und Bild erklärt, wie die einzelnen Muskelgruppen gestärkt werden können. Wer alle Muskeln kräftigen will, arbeitet einfach das gesamte Buch durch. Egal ob jung oder alt, das Buch zeigt, wie ein individuell und optimal abgestimmtes Training aufgebaut wird, und gibt Tipps, worauf man achten sollte.

Krista MERTENS: Snoezelen. Eine Einführung in die Praxis. Dortmund: vml 2003, 144 S., ISBN 3-8080-0518-1, 15,30 €



In Deutschland hat sich das Snoezelen in den letzten zehn Jahren stark verbreitet. Menschen mit und ohne Behinderung in allen Altersstufen profitieren heutzutage von den wohltuenden Wirkungen dieser Therapieform. In ihrem Buch entwickelt die Autorin ein strukturiertes und wissenschaftlich tragfähiges Konzept für die pädagogische und therapeutische

Praxis, das allen Interessierten hilft, sich auf der Basis von Vorerfahrungen im Bereich der Wahrnehmungsförderung in das Snoezelen einzuarbeiten. Das Buch gliedert sich in drei Teile: Im ersten Teil sind sowohl die neurologischen als auch die didaktisch-methodischen Begründungszusammenhänge des Snoezelens dargestellt. Der besondere Einfluss des Begleiters bzw. Erziehers wird begründet. Der zweite Teil enthält Hilfen zur Raumausstattung – im Anhang sind diese Überlegungen in einer Checkliste zusammengefasst. Hierfür wird exemplarisch die Einrichtung eines Basisraumes angeboten. Aussagen zur Sicherheit und weiterführende Literatur schließen diesen Teil ab. Gegenstand des dritten Teils ist die praktische Umsetzung. Anhand einer Fülle von Stundenbeispielen werden Hilfen für die konkrete Arbeit vorgestellt. Jede Einheit von ca. 60 Minuten kann nochmals in mehrere Schwerpunkte unterteilt werden. Die einzelnen Sequenzen sind übersichtlich nach Inhalt, didaktisch-methodischer Absicht, Medienwahl und Organisation gegliedert. Die Anregungen im Buch eignen sich für die Arbeit in allen Altersstufen sowie für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Volker SCHEID, Markus RANK & Ralf KUCKUCK: Behindertenleistungssport. Strukturen und Anforderungen aus Athletensicht. (Stiftung Behindertensport, 3). Aachen: Meyer & Meyer 2003, 152 S., ISBN 3-89124-970-5, 16,90 €



Das Buch stellt ein gefördertes Forschungsprojekt zum Behindertenleistungssport vor und gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil werden historische Veränderungen und strukturelle Merkmale des Behindertensports dargestellt. Die bestehenden Anforderungen sowie die nationalen und internationalen Entwicklungen im Leistungssport Behinderter

werden thematisiert. Der zweite Teil des Buches beschäftigt sich mit den Bedingungen, Anforderungen und Perspektiven aus Athletensicht. In zwei Untersuchungsabschnitten wurden A-Kader-Athleten des Deutschen Behindertensportverbandes schriftlich und mündlich befragt. Die Ergebnisse der Befragungen bilden abschließend die Grundlage für Folgerungen und Empfehlungen an den organisierten Sport und Athleten.

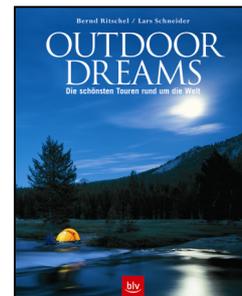
Horst RIEGER & Jörg GRÜNERT: Handverletzungen beim Sport. Ursachen, Behandlung, Vorbeugung. Balingen: Spitta 2003, 294 Seiten, ISBN 3-934211-44-5, 49,80 €



Die Hand ist beim Sport unterschiedlichen Belastungen und Risiken ausgesetzt. Allein 20% aller Sportverletzungen und Überlastungsschäden betreffen Hand und Handgelenk. Das große Spektrum von Handverletzungen und -schäden beschränkt sich jedoch nicht nur auf die sportliche Betätigung – auch im Alltag kommt es zu zahlreichen Verletzungen und

Schäden, auf welche die Autoren eingehen. Anhand der zahlreichen Abbildungen stellen die Autoren Verletzungen und Erkrankungen sowie ihre Ursachen anschaulich dar. Sie geben viele praktische Hinweise zur Therapie, nicht nur für die Erstmaßnahmen an der Sportstätte, sondern auch für die spezielle Weiterbehandlung. Das Behandlungsziel ist stets, eine bleibende Schädigung zu verhindern, d.h. die vollständige Rehabilitation der Hand, um wieder eine frühe und dauerhafte Belastungsfähigkeit der Hand zu erreichen. Das Buch richtet sich an Unfallchirurgen, sportmedizinisch interessierte Ärzte, Medizin- und Sportstudenten sowie Physiotherapeuten. Darüber hinaus wendet es sich an Sportler, Trainer und Sportlehrer. Die medizinischen Fachausdrücke werden in einem ausführlichen Glossar erläutert.

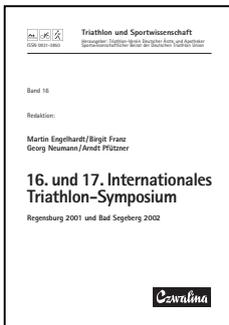
Bernd RITSCHEL & Lars SCHNEIDER: Outdoor Dreams. München: BLV 2003, 159 S., ISBN 3-405-16617-9, 29,90 €



Faszinierende Landschaften und unberührte Natur abseits der großen Touristenströme zeigen die Autoren in ihrem prachtvollen Text-Bildband. Sie nehmen den Leser mit auf ganz unterschiedliche Reisen rund um die Welt und lassen Abenteuerluft schnuppern. Ob in Europa, Amerika, Afrika, Asien oder Australien,

die Passion, die Liebe zum Erleben steht bei den Autoren im Zentrum. Sie zeigen das Outdoor-Leben in all seinen Formen, mit seinen Härten und Höhepunkten: Spannend schildern sie die Reise auf dem Huskyschlitten, wenn die lange Polarnacht ihrem Ende zugeht und das Licht wieder lange Schatten wirft. Sie stehen zur Schneeschuh-Tour durch die Sella früh auf, denn dann ist Bergeinsamkeit garantiert oder stecken im kanadischen Regenwald bis über das Knie im Sumpf, um den mühsamen Weg der Schiffbrüchigen nachzuvollziehen, die es vor 100 Jahren an die "West Coast" gespült hat. Bilder mit unglaublich dichter Atmosphäre entführen den Leser auf eine Fallboottour durch Finnland, auf einsame Wintertrekkings in Ladakh, auf Reisen durch Nordamerika, Bolivien und Patagonien. Die fesselnde Mischung aus einzigartigen Fotos und spannend erzählten Erlebnissen führt dem Leser vor Augen, wie schön die Welt ist.

Martin ENGELHARDT, Birgit FRANZ, Georg NEUMANN & Arndt PFÜTZNER (Red.): 16. und 17. Internationales Triathlon-Symposium. Regensburg 2001 und Bad Segeberg 2002. (Triathlon und Sportwissenschaft, 16). Hamburg: Czwalina 2003, 160 S., ISBN 3-88020-415-2, 16,50 €



Der vorliegende Sammelband fasst die wichtigsten Beiträge der beiden letzten Internationalen Triathlon-Symposien zusammen: Auf dem 16. Symposium in Regensburg 2001 ging es zum einen um einen Rückblick auf die Premiere der Sportart Triathlon bei den Olympischen Sommerspielen 2000 in Sydney, zum anderen aber auch um Prognosen, wie

es mit dem Triathlonsport national und international in Zukunft weitergehen wird (Beiträge von Neumann & Volk; Lorenz, Schlitter & Jeschke; Marka; Witt, Neumann & Berbalk). Das 17. Symposium im Jahr 2002 fand in Bad Segeberg statt. Dort bot das Tagungsprogramm ein gelungene Mischung aus leistungsphysiologischen, trainingsmethodischen, psychologischen sowie vorwiegend praxisorientierten sportorthopädischen Vorträgen (Beiträge von Neumann & Kang, Berbalk & Neumann; Ziemainz, Stoll, Küster & Adler; Bauer; Pfützner; Moeller; Breitenbach; Seebauer).

Michael FRÖHLICH: Eine empirische Studie zur Methodik des Kraftausdauertrainings. Göttingen: Cuvillier 2003, 240 S., ISBN 3-89873-816-7, 32,00 €

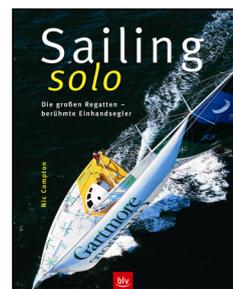


Aufbauend auf der defizitären Befundlage zur Methodik des Kraftausdauertrainings war es Zielstellung der vorliegenden Studie, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Einerseits, ob beim Kraftausdauertraining ein festes Verhältnis von deduzierter Belastungsintensität und Wiederholungszahl sowohl individuell als auch intraindividuell über mehrere Serien besteht und inwieweit sich die zugrunde liegende Beanspruchungssituation gestaltet. Andererseits, ob sich eine Trainingsmethode „konstante Last“ von einer Trainingsmethode „konstante Wiederholungszahl“ im Kraftausdauertraining unterscheidet, wenn sowohl die Belastung als auch die (Teil-) Beanspruchung (metabolisch, kardiovaskulär, myokardial sowie subjektiv) betrachtet wird. Darüber hinaus sollten aus den Untersuchungsergebnissen Handlungsempfehlungen für die Methodik des Kraftausdauertraining abgeleitet werden. Hierzu wurde eine Querschnittsuntersuchung mit 39 Probanden (13 Freizeitsportler, 13 Leichtathleten und 13 Ringer) und eine Längsschnittstudie mit 9 Probanden (Freizeitsportler) durchgeführt. Nach dem derzeitigen Kenntnisstand können aus den empirischen Studien zusammenfassend folgende Untersuchungsergebnisse abgeleitet werden: Unter der Prämisse der Ausbelastung innerhalb einer Serie können die Belastungsnormativa bei den Reizkonfigurationen zur Entwicklung

der Kraftausdauer in der Praxis nicht befriedigend umgesetzt werden. Entweder kommt es zu einer Reduktion der Wiederholungszahl oder die Last muss angepasst werden. Eine weitere Möglichkeit würde in der Verlängerung der Pausendauer liegen. Eine Belastungssteuerung anhand der Maximalkraft scheint problematisch. Als Alternative würde sich eine Belastungssteuerung anbieten, innerhalb der die Trainingssituation mit der Testsituation identisch ist. Es gibt Hinweise, die vermuten lassen, dass drei Serien im Kraftausdauertraining unter ökonomischen Gesichtspunkten ausreichend sind. Durch die Diagnostik der Teilbeanspruchung (metabolisch, kardiovaskulär, myokardial, subjektiv) konnte in Teilen gezeigt werden, dass individuelle Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden müssen. Eine kausale Begründung für die Verwendung der Beanspruchungsvariable Laktat scheint im Kraftausdauertraining gegeben. Daher sollte dem Parameter Laktat eine besondere Rolle zukommen. Da das Kraftausdauertraining im Gegensatz zum reinen Ausdauertraining nicht durch das Cardio-Pulmonale-System limitiert ist, bringen die Beanspruchungsparameter Herzfrequenz, Blutdruck, Doppelprodukt keine weitere Aufhellung. Des Weiteren sind aus gesundheitlicher Sicht, sowohl bei der Trainingsmethode „konstante Last“ als auch bei der Trainingsmethode „konstante Wiederholungszahl“, keine Einschränkungen zu erkennen. Zukünftige Trainingsstrategien sollten im Sinne einer Optimierung des langfristigen Trainings- bzw. Leistungsfortschritts individuelle und intraindividuelle Gegebenheiten oder Merkmale berücksichtigen. Sowohl theoretische als auch empirische Befunde scheinen bei der vorliegenden Studie eine Überlegenheit der Trainingsmethode „konstante Wiederholungszahl“, respektive Dauer, gegenüber der Trainingsmethode „konstante Last“ zu zeigen.

der Kraftausdauer in der Praxis nicht befriedigend umgesetzt werden. Entweder kommt es zu einer Reduktion der Wiederholungszahl oder die Last muss angepasst werden. Eine weitere Möglichkeit würde in der Verlängerung der Pausendauer liegen. Eine Belastungssteuerung anhand der Maximalkraft scheint problematisch. Als Alternative würde sich eine Belastungssteuerung anbieten, innerhalb der die Trainingssituation mit der Testsituation identisch ist. Es gibt Hinweise, die vermuten lassen, dass drei Serien im Kraftausdauertraining unter ökonomischen Gesichtspunkten ausreichend sind. Durch die Diagnostik der Teilbeanspruchung (metabolisch, kardiovaskulär, myokardial, subjektiv) konnte in Teilen gezeigt werden, dass individuelle Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden müssen. Eine kausale Begründung für die Verwendung der Beanspruchungsvariable Laktat scheint im Kraftausdauertraining gegeben. Daher sollte dem Parameter Laktat eine besondere Rolle zukommen. Da das Kraftausdauertraining im Gegensatz zum reinen Ausdauertraining nicht durch das Cardio-Pulmonale-System limitiert ist, bringen die Beanspruchungsparameter Herzfrequenz, Blutdruck, Doppelprodukt keine weitere Aufhellung. Des Weiteren sind aus gesundheitlicher Sicht, sowohl bei der Trainingsmethode „konstante Last“ als auch bei der Trainingsmethode „konstante Wiederholungszahl“, keine Einschränkungen zu erkennen. Zukünftige Trainingsstrategien sollten im Sinne einer Optimierung des langfristigen Trainings- bzw. Leistungsfortschritts individuelle und intraindividuelle Gegebenheiten oder Merkmale berücksichtigen. Sowohl theoretische als auch empirische Befunde scheinen bei der vorliegenden Studie eine Überlegenheit der Trainingsmethode „konstante Wiederholungszahl“, respektive Dauer, gegenüber der Trainingsmethode „konstante Last“ zu zeigen.

Nic COMPTON: Sailing solo. München: BLV 2003, 192 S., ISBN 3-405-16595-4, 35,00 €



Der Autor, Journalist und leidenschaftlicher Segler, stellt in seinem Buch die Geschichte der großen Einhand-Regatten vor und berichtet in dieser einzigartigen Text- und Bilddokumentation über die Ereignisse während der Rennen. Vollkommen auf sich selbst gestellt, müssen die Segler es mit den Unwägbarkeiten des Wetters aufnehmen und mit dem Alleinsein auf hoher See fertig werden. Der Autor lässt den Leser tief eintauchen in diese Welt, in der man den Elementen allein gegenübersteht, und in der es immer auch ums Überleben geht. Einhandsegler sind Profis in der Kunst der Navigation und Wetterkunde sowie Spezialisten in Fragen der Ernährung und des Schlafmanagements. Der Autor porträtiert mutige Männer und Frauen wie Francis Chichester, Ellen MacArthur, Eric Tabarly oder Mike Birch und zeichnet ihre Routen nach. Spannend erzählt und mit brillanten Fotos illustriert erfährt der Leser alles über die wichtigsten Regatten darunter auch die „Around Alone“ und die „Vendée Globe“. Karten zu den einzelnen Routen sowie eine Liste der Regattagewinner seit 1960 komplettieren den Band.

Jens KLEINERT (Hrsg.): Erfolgreich aus der sportlichen Krise. München: BLV 2003, 175 S., ISBN 3-405-16476-1, 17,95 €



Sportlicher Erfolg beginnt im Kopf. Doch was tun, wenn man gerade in einem Formtief steckt? Egal ob Freizeit- oder Spitzensportler, jeder wird einmal mit einer Krisensituation konfrontiert. Wie Krisen im Sport sich zur Chance wandeln und dann für den einzelnen Sportler positiv wirken, erläutert das vorliegende Werk. Die

krisenauslösenden Faktoren sind vielfältig: Das sind immer wiederkehrende Verletzungen, der Abstiegs-kampf einer Mannschaft, Konflikte im Team, ein persönliches Formtief, zu großer Erfolgsdruck oder Probleme mit dem Trainer, die die Leistung beeinträchtigen. Um diese verschiedenen Krisensituationen bewältigen zu können, wird Aktiven und Betreuern eine Anleitung an die Hand gegeben, die befähigt, Ursachen frühzeitig zu erkennen, zu verstehen und die schwierige Situation zu bewältigen. Unabhängig von der Art der Krise – wichtig ist zuerst einmal die Analyse des Problems, damit geeignete Maßnahmen ergriffen werden können. Denn wer den Gegner kennt, kann ihn besiegen! Das Buch präsentiert ein umfassendes Krisenmanagement und zeigt auch, dass zunächst negativ empfundene Ereignisse der persönlichen Weiterentwicklung dienen können.

Sigrid DORDEL: Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts. 4., überarb. und erweiterte Aufl. Dortmund: vml 2003, 680 S., ISBN 3-8080-0447-9, 29,80 €



Eine Möglichkeit gezielter Förderung von Kindern mit körperlichen und motorischen Entwicklungsrückständen und psychomotorischen oder psychosozialen Auffälligkeiten stellt der Sportförderunterricht dar. Als Zielsetzung des Sportförderunterrichts steht eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung, Spiel und Sport im Vordergrund. Soziale Kompe-

tenzen können gefördert und die schulische Lern- und Leistungsfähigkeit unterstützt werden. Dieses Handbuch des Sportförderunterrichts bietet grundlegende Informationen für die Aus- und Fortbildung von Lehrkräften, aber auch Erziehern/innen, Sozialpädagogen/innen und Übungsleitern/innen, die sich das Anliegen motorischer Förderung zu eigen machen. Ausgehend von der Bedeutung von Wahrnehmung und Bewegung im Kindesalter im Zusammenhang mit einer Standortbestimmung aktueller Entwicklungsbedingungen und der Wirksamkeit motorischer Intervention im Vorschul- und Schulalter werden Grundlagen von Haltung und Bewegung sowie der Verlauf der motorischen Entwicklung, motorische Auffälligkeiten und mögliche Fördermaßnahmen – nicht nur in der Schule – dargestellt. Das Buch gibt einen Einblick in den Problemkreis körperlicher Leis-

tungsschwäche und motorischer Auffälligkeiten. Dabei finden biologische Grundlagen, mögliche Ursachen und Erscheinungsformen sowie Fördermaßnahmen gleichermaßen Berücksichtigung; besonderes Gewicht wird auf Verfahren der Haltungs- und Bewegungsbeurteilung gelegt. Es werden Prinzipien der Prävention und Kompensation durch Bewegung, Spiel und Sport vermittelt, die auch außerhalb der Schule und über das Schulalter hinaus Gültigkeit haben. Das Konzept einer Förderung durch Bewegung kann so über die schulische Institution Sportförderunterricht hinaus in viele Felder des Freizeit- und Breitensports Eingang finden.

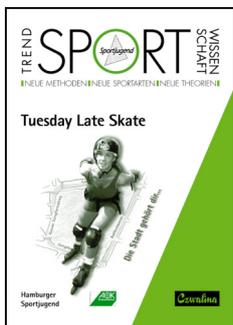
Erwin Lammenett: Der 29-Stunden-Tag des Ironman-Managers. Mehr Zeit und Energie – Mehr Erfolg und Lebensfreude – Mehr Spaß und Gesundheit. Hamburg: Feldhaus 2003, 128 S., ISBN 3-88264-352-8, 22,80 €



Wie viele Menschen hat sich der Autor nach Beendigung seines Studiums im Schwerpunkt um seinen Beruf gekümmert. Familie und Kinder kamen hinzu, was schnell zum zweiten wichtigen Teil seines Lebens wurde. Völlig auf der Strecke aber blieb sein Körper. In zehn Jahren nahm er über 30 kg zu. Mitte 2001 machten sich ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen

bemerkbar. Um abzuspecken, begann er weniger zu essen und sich sportlich zu betätigen. In knapp drei Monaten konnte er sein Gewicht um über 15 kg reduzieren und hatte Spaß am Fahrradfahren und am Laufen gefunden. Als neues Ziel definierte er, einen „Ironman“-Triathlon (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen) in 12 Stunden zu beenden. Um das Trainingspensum für den „Ironman“ zu absolvieren, musste er seinen Tagesablauf so organisieren und zeitlich optimieren, dass seine berufliche Karriere und die Familie nicht in Mitleidenschaft gezogen wurden. Wie ihm das gelang und welche Tipps der Autor für diejenigen parat hat, die Ähnliches vorhaben, kann in seinem Buch nachgelesen werden. Das Kernproblem für Erfolg in den drei Lebensbereichen Beruf, Familie und Gesundheit ist der Faktor Zeit. Ein Tag scheint zu kurz bemessen, um allen drei Bereichen die notwendige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Die Folge: ein oder zwei Gebiete werden vernachlässigt. An der Anzahl der Stunden eines Tages lässt sich nichts verändern. Wohl aber an der Art und Weise, wie die Zeit genutzt wird. Das Buch bietet eine Vielzahl von Anregungen, wie man durch zeitoptimierte Integration seiner sportlichen Aktivitäten in das Berufs- und Privatleben Lebensfreude, Erfolg und Gesundheit verbessern kann. Ohne hohen zeitlichen Mehraufwand. Mit dem Buch erhält man zugleich Zugang zum geschützten Bereich der Website zum Buch (www.ironman-manager.de) mit weitergehenden Informationen und Trainingsplänen. Der Autor ist Unternehmer- und Managerberater und leitet erfolgreich eine der größten Internetagenturen in Nordrhein-Westfalen. Er ist zweifacher Familienvater und mehrfacher „Ironman Finisher“.

HAMBURGER SPORTJUGEND: Tuesday Late Skate. Skate-Event in der Hamburger City. (TrendSportWissenschaft, 10). Hamburg: Czwalina 2003, 88 S., ISBN 3-88020-425-X, 10,00 €



Eine Aufgabe der Jugendorganisationen im Sport ist es, ihre Angebote an gesellschaftlichen und sportlichen Trends auszurichten. Inline Skating ist ein solcher Trend und findet immer mehr begeisterte Anhänger. Die Hamburger Sportjugend hat daher eine geeignete Organisationsform gesucht, die die Aufnahme dieses Trends in der Sportjugend

bzw. im Angebot der ihr angeschlossenen Vereine ermöglichte. Aus dieser Intention heraus ist der „Tuesday Late Skate“ entstanden. Seit der Premiere im Jahr 2000 hat sich so zusammen mit dem Kooperationspartner AOK und anderen Unterstützern sowie mit großem haupt- und ehrenamtlichen Engagement eine erfolgreiche Veranstaltungsreihe entwickelt, bei der regelmäßig an jedem zweiten Dienstag Abend in den Sommermonaten tausende Skate-Begeisterte in der Hamburger City zusammen kommen, um rund um die Hamburger Binnenalster „den Trend auf die Straße zu bringen“. Die Skater erobern dabei für den Sport und die Freizeit verloren gegangene innerstädtische Räume zurück – getreu dem Motto des Events „Die Stadt gehört dir ...“.

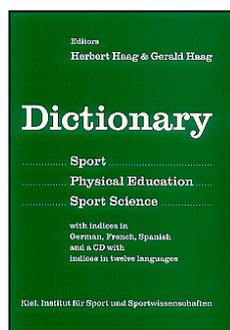
Thomas HORKY (Hrsg.): Die Fußballweltmeisterschaft als Kommunikationsthema. (Sport & Kommunikation, 1). Hamburg/Norderstedt: Horky/BoD 2003, 124 S., ISBN 3-8330-0545-9, 14,90 €



Fußballweltmeisterschaften gehören zu den herausragenden Themen medialer Kommunikation und dokumentieren alle vier Jahre die große Bedeutung der Sportjournalistik. Am Beispiel der WM 2002 in Japan und Südkorea präsentieren mehrere Autoren in diesem Buch verschiedene Forschungsansätze und Analysen aus dem Bereich des Medien-

sports. Die Untersuchungen stammen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven und führen so zu einer differenzierten Beschreibung des Kommunikationsthemas Fußball-WM. Hans-Jörg Stiehler und Jasper A. Friedrich präsentieren Zuschauerprofile der Fernsehberichterstattung mit drei Modulen zum Rezeptionsverhalten; Franz R. Stuke und Peter Kruck vom Bochumer Institut für angewandte Kommunikationsforschung stellen mit dem online ermittelten WM-Monitor Themen, Meinungen und Einschätzungen in Deutschland vor. Der Sportmediziner Ulrich Rhodius (Frankfurt) weist an einem Fallbeispiel die physiologische Bedeutung der Rezeption von Mediensport nach und Thomas Horky betrachtet die Unterhaltungsfunktion der Sportjournalistik aus systemtheoretischer Perspektive. In weiteren Beiträgen werden Analysen zur Fernseh- und Printberichterstattung von der WM vorgestellt.

Herbert HAAG & Gerald HAAG (Eds.): Dictionary – Sport, Physical Education, Sport Science. Kiel: Institut für Sport und Sportwissenschaften 2003, 768 S. (+ CD-ROM), ISBN 3-7780-3419-7, 29,00 € (zzgl. Versandkosten; Bezug über: www.sportdictionary.de)



Das vorliegende Wörterbuch zu Sport, Sportunterricht und Sportwissenschaft enthält Beschreibungen zu 2.000 der relevantesten und meist benutzten Fachtermini in englischer Sprache. Verweise zwischen den Termini ermöglichen den Benutzern des Wörterbuches die leichtere Erarbeitung komplexer Begriffsbereiche. Das Wörterbuch wird ergänzt

durch einen Appendix, der Übersetzungen aller Termini in die Sprachen Französisch, Deutsch und Spanisch enthält. Auf einer beigefügten CD-ROM sind Übersetzungen der Termini in neun weiteren Sprachen enthalten (Chinesisch, Griechisch, Hebräisch, Ungarisch, Persisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch und Türkisch). Die Herausgeber wollen somit die weitere Entwicklung des Sports als gesellschaftliches Subsystem, den Sportunterricht sowie die Sportwissenschaft als akademische Disziplin auch auf internationaler Ebene weiter fördern.

Ulrike WEBER: Familie und Leistungssport. (Reihe Sportsoziologie, 3). Schorndorf: Hofmann 2003, 348 S., ISBN 3-7780-3373-5, 24,80 € (Bezug auch über die Autorin: weber@nada-bonn.de)



Hochleistungskarrieren von Kindern und Jugendlichen haben sich mehr und mehr zu „Familienprojekten“ entwickelt. Die Familien jugendlicher Athleten erbringen stillschweigend über sehr viele Jahre hinweg vielfältige Unterstützungsleistungen, ohne die das Fördersystem in vielen Sportarten zusammenbrechen würde. Die Autorin zeigt anhand biographischer Interviews in den Sportarten Tennis, Gewichtheben, Zehnkampf und Rhythmische Sportgymnastik

auf plastische Weise auf, dass die Eltern und andere Familienangehörige nicht nur umfangreiche Hilfestellungen bieten und dabei auch vielfältige Entbehrungen auf sich nehmen, sondern umgekehrt auch von den Gegenleistungen des organisierten Sports profitieren. Das hohe Engagement mancher Familien ist dem sportlichen Werdegang ihrer Kinder nicht immer förderlich. Überengagierte Eltern können den Drop-Out manch junger Sporttalente bzw. deren sportliches Versagen geradezu provozieren. Nimmt die Versportlichung der familialen Lebenswelt in Gestalt einer Überanpassung der Familie an die Erwartungsstrukturen des Sports überhand, hat dies auch für den Sport negative Konsequenzen. Dies wird am Ende der Arbeit in einer bilanzierenden Betrachtung des Austauschverhältnisses zwischen Familie und Leistungssport verdeutlicht.