

**Lutz Schilling & Ingo Thielon: Sport und Wirtschaft – Sportsponsoring in der Formel 1. Butzbach-Griedel: Afra 2005, 324 S., ISBN 3-938387-00-9, 20,00 €**



Dieses Buch ist eine intereuropäische Studie der Sportsponsoringssituation in der Formel 1. Es fragt danach, inwiefern das Kommunikationsinstrument Sportsponsoring von den in der Formel 1 engagierten Unternehmen adäquat bewertet und eingesetzt wird und in welchem Maße den Formel 1 Sponsoren Professionalität im Umgang mit Spon-

soring anstelle von emotionalen Entscheidungen attestiert werden kann. Es untersucht das Problem, ob die Bedeutung und Notwendigkeit der Vernetzung von Sportsponsoringengagements von den Unternehmen erkannt und umgesetzt wird. Auf der Basis empirischer Daten werden diese und weitere Fragen im Rahmen dieser Studie diskutiert und bewertet.

**Deutscher Sportbund (Hrsg.): DSB SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland. Aachen: Meyer & Meyer 2006, 294 S., ISBN: 3-89899-191-1, 12,95 €**

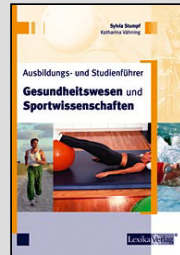


Die bundesweite Untersuchung zur aktuellen Situation des Schulsports in Deutschland, die sog. „DSB-SPRINT-Studie“, liegt jetzt als Buch vor. Insgesamt wurden in sieben Bundesländern (Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein) in den Klassenstufen vier, sieben

und neun aller Schulformen insgesamt 8.863 Schülerinnen und Schüler, 4.352 Eltern, 1.158 Sportlehrkräfte und 191 Schulleitungen befragt. Die Ergebnisse der Untersuchung signalisieren erfreulicherweise eine positive Grundstimmung zum Fach Sport: Schülerinnen und Schüler sowie Schulleitungen und Eltern schätzen den Sportunterricht und erkennen seine Bedeutung. Das Engagement und die Fachkompetenz der Sportlehrkräfte werden positiv bewertet. Zudem ist auch der außerunterrichtliche Schulsport in breitem Maße an den Schulen etabliert. Kooperationsformen zwischen Schulen und Sportvereinen werden seitens der Schulleitungen besonders beurteilt. Hier kommen die Forscher zu dem Fazit, dass eine kontinuierliche und erfolgreiche Kooperation mit Vereinen i.d.R. nur dort besteht, wo die Sportlehrkräfte selbst im Verein aktiv sind. In vielen Bereichen des Schulsports gibt es aber auch noch Verbesserungsbedarf. So verweist die Studie auch auf bestehende Probleme des Schulsports und weist diese in Umfang, Ausprägung und Intensität nach. An der repräsentativen Untersuchung beteiligt waren neben dem koordinierenden Wissenschaftler, Wolf-Dietrich Bretschneider (Paderborn), auch Christoph Breuer (Köln), Rüdiger Heim (Magdeburg/Heidelberg), Robert Prohl (Frankfurt/Main), Werner Schmidt (Essen) und Helmut Altenberger (Augsburg).

**Studienführer und Bücher zum Berufsfeld Sport**

**Sylvia Stumpf & Katharina Vähning: Ausbildungs- und Studienführer Gesundheitswesen und Sportwissenschaften. Würzburg: Lexika 2004, 208 S., ISBN 3-89694-420-7, 18,00 €**



Für alle, die sich schon immer für Sport, Gesundheit und Fitness begeistert haben und darin ihre berufliche Zukunft sehen, ist dieses Buch ein unverzichtbarer Ratgeber und Wegweiser durch das weite Feld der Berufs- und Studienmöglichkeiten. Es enthält viele wichtige Adressen, Tipps und weiterführende Listen interessanter Internetseiten.

Aktuell, kompetent und übersichtlich behandelt der Ausbildungs- und Studienführer alle für die Berufs- und Studienwahl wesentlichen Bereiche und berücksichtigt dabei auch alle neuen Abschlüsse.

**Elke Pohl: Trendbranche Sport. Berufe für Bewegungsfans. Nürnberg: BW-Verlag 2004, 252 S., ISBN 3-8214-7641-9, 14,80 €**



Der Sport- und Fitnessmarkt ist eine Wachstumsbranche: Der Bedarf an professionell ausgebildetem Personal steigt stetig. Gute Chancen also für Menschen, die ihr Hobby zum Beruf machen wollen. In vielen Nischen des Sportmarktes, aber auch in Branchen wie Tourismus, Gesundheit, Schule, Einzelhandel oder Journalismus bieten sich viel versprechende Karriereperspektiven. Die Autorin stellt eine erstaunliche Palette von Arbeitsbereichen und Berufsbildern vor und gibt detaillierte Informationen zu Ausbildungswegen, Studiengängen und Fortbildungsmaßnahmen. Sie beschreibt auch, wie man eine erfolgreiche Jobsuche in der Sportbranche angeht. Last but not least kommen 13 Praktiker zu Wort, die in den unterschiedlichsten Nischen des Sportmarktes Karriere gemacht haben. Sie beschreiben ihren Berufsweg und ihr Arbeitsgebiet.

Die Autorin stellt eine erstaunliche Palette von Arbeitsbereichen und Berufsbildern vor und gibt detaillierte Informationen zu Ausbildungswegen, Studiengängen und Fortbildungsmaßnahmen. Sie beschreibt auch, wie man eine erfolgreiche Jobsuche in der Sportbranche angeht. Last but not least kommen 13 Praktiker zu Wort, die in den unterschiedlichsten Nischen des Sportmarktes Karriere gemacht haben. Sie beschreiben ihren Berufsweg und ihr Arbeitsgebiet.

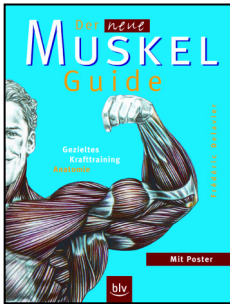
**Steffen Gerth: Trendbranche Wellness-Fitness. Berufsporträts aus der Welt der Wohlfühlprofis. Nürnberg: BW-Verlag 2004, 180 S., ISBN 3-8214-7642-7, 14,80 €**



Der Arbeitsmarkt in der Fitness- und Wellnessbranche ist unübersichtlich, das Ausbildungsangebot zum Teil mangelhaft oder gar unseriös. Dieses Buch zeigt, wie der Berufsmarkt in der Realität aussieht und wo seriöse Chancen für Einsteiger liegen. Im ersten Teil werden geregelte Berufsausbildungen und Studiengänge vorgestellt; der zweite Teil zeigt, welche

Kurse als Ergänzung, Einstieg oder Fortbildung hilfreich sind. Um die Realität der Branche abzubilden, befragte der Autor Berufspraktiker und Ausbildungsexperten, die offen über ihren Joballtag berichten. Gesundheitspädagogen, Physiotherapeuten, Diätassistentinnen und viele andere geben wichtige Hinweise darauf, woran man die Qualität eines Aus- oder Weiterbildungsangebots erkennt. Entstanden ist ein informatives Lesebuch, das Fitness- und Wohlfühlprofis porträtiert und Berufsein- und Umsteigern wertvolle Orientierungshilfen gibt.

**Frédéric Delavier: Der neue Muskel-Guide. Gezieltes Krafttraining – Anatomie. 5., komplett überarb. Aufl. München: BLV 2006, 144 S. (+ Poster), ISBN 3-8354-0014-2, 22,95 €**



Ob Body-Shaping oder Muskelkraft – beim Training sehen wir nur die Oberfläche, können nur ertasten, welche Sehnen und Fasern – Muskeln eben – beteiligt sind. Ein gezieltes Muskeltraining ist aber für Top-Athleten ebenso wichtig wie für Fitnesssportler. Wer wissen will, was bei Liegestützen oder beim Bankdrücken

eigentlich genau passiert, ist mit dem vorliegenden Werk gut beraten. Der Autor, ehemaliger französischer Vizechampion im Gewichtheben, hat die menschliche Anatomie ebenso eingehend studiert wie die Gestaltheorie und führt beide Perspektiven zu einer einzigartigen Sicht zusammen. Mit zeichnerischen Talent voller Präzision im Detail lässt er den Blick von Bildtafel zu Bildtafel tiefer und tiefer dringen: Er zeigt die Übungsgrundhaltung, die angesprochene Muskelgruppe, die einzelnen Muskeln, manchmal das Skelett. Und das bei 108 Übungen für Arme und Schultern, Rücken und Beine, Bauch-, Brust- und Gesäßmuskeln. Das Gezeigte wird erklärt, die Wirkung der Übung erläutert, Variationen werden vorgestellt. Wo nötig, warnt der Autor vor Haltungsfehlern und streut hier und da ergänzende Informationen ein. Diese exakten Darstellungen von Anatomie und Muskelfunktion sind für Sportler und Trainer, Wissenschaftler und Pädagogen, Ärzte und Physiotherapeuten gleichermaßen interessant.

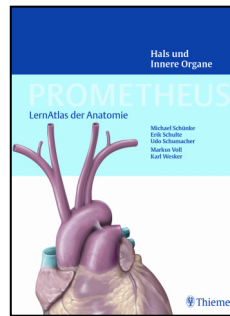
**Christian Wopp: Handbuch zur Trendforschung im Sport. Welchen Sport treiben wir morgen? Aachen: Meyer & Meyer 2006, 554 S., ISBN 3-89899-182-2, 29,95 €**



Wie sieht der Sport der Zukunft aus? Werden immer mehr Trendsportarten den sportlichen Alltag bestimmen und die traditionellen Sportarten verdrängen? Werden die Menschen Sport vorrangig für sich alleine und weniger in Gemeinschaften betreiben? Stehen nur noch Spaß, Abenteuer und Nervenzitgel im Vordergrund und verliert der Wettkampf mit seinen

Anstrengungen und Entbehrungen an Bedeutung? Welche Zukunft haben die Sportvereine in Konkurrenz zu den Fitnessstudios? Welche Sportanlagen werden in den kommenden Jahren erforderlich sein? Diese und viele Fragen mehr werden in dem vorliegenden Buch beantwortet. Dazu werden in einem systematischen Überblick alle wesentlichen Trends vorgestellt. Außerdem wird auf Methoden der Trendforschung und auf den Stand der Trendforschung in der Sportwissenschaft eingegangen. Wer dieses Buch gelesen hat, ist anschließend darüber informiert, welche Trends in den kommenden Jahren die Sportentwicklung beeinflussen werden. Gleichzeitig wird aber auch veranschaulicht, dass sich Trends beeinflussen lassen und sich dadurch Möglichkeiten der aktiven Gestaltung des Sports ergeben.

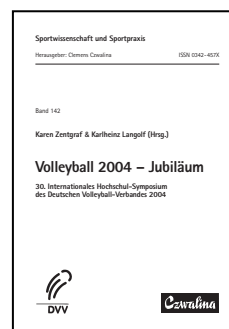
**Michael Schünke, Erik Schulte & Udo Schumacher: PROMETHEUS. Hals und Innere Organe. LernAtlas der Anatomie. Stuttgart: Thieme 2005, 386 S., ISBN 3-13-139531-1, 39,95 €**



Dieses Buch ist mehr als nur eine Sammlung anatomischer Bilder – es ist ein LernAtlas mit einem völlig neuen Lernkonzept. Prometheus enthält die komplette klinisch-makroskopische Anatomie, wie sie der moderne Medizinstudent benötigt und gliedert den Stoff in inhaltlich sinnvolle Lerneinheiten. So wird in den Lerneinheiten jeweils nur ein Thema be-

handelt, das fächerübergreifend und mit Klinikbezug vermittelt wird. Jede Lerneinheit ist mit ästhetisch ansprechenden Farbillustrationen und zahlreichen Schemazeichnungen visualisiert. Über 750 brillante, plastische Farbabbildungen zeigen die anatomische Situation in herausragender Qualität und Detailtreue, die Schemazeichnungen ergänzen funktionelle, topografische oder klinisch relevante Aspekte. Mit dem vorliegenden Werk „Hals und Innere Organe“ liegt nun der zweite, großformatige und von den Grafikern Markus Voll und Karl Wesker hervorragend aufbereitete LernAtlas vor (bereits erschienen: „Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem“, ausstehend: „Kopf und Neuroanatomie“), dessen Anschaffung allen, die sich mit anatomischen Fragen in Lehre, Forschung und Berufspraxis beschäftigen, zu empfehlen ist.

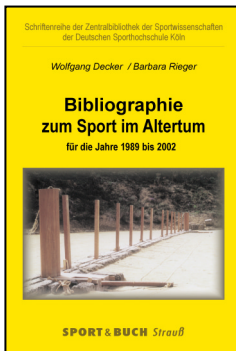
**Karen Zentgraf & Karlheinz Langolf (Hrsg.): Volleyball 2004 – Jubiläum. 30. Internationales Hochschulsymposium des Deutschen Volleyball-Verbandes 2004. (Sportwissenschaft und Sportpraxis, 142). Hamburg: Czwalina 2005, 152 S., ISBN 3-88020-457-8, 16,50 €**



Der Berichtsband vom 30. Hochschulsymposium des Deutschen Volleyball-Verbandes 2004 in Saarbrücken enthält 11 Beiträge, die sich auf die inhaltlichen Schwerpunkte „Diagnostik im Volleyball“ (mit Beiträgen von Schimanski u.a., Salimi & Lames, Augste u.a., Raab & Fröhner sowie Wichmann, Seidel & Hohmann) und „Medizinische Aspekte

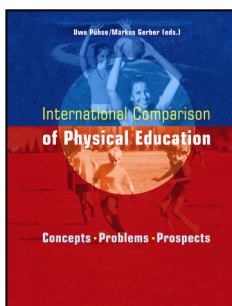
des Volleyballs“ (mit Beiträgen von Rebel und Grigereit) sowie auf „Aktuelles vom Beachvolleyball“ (mit Beiträgen von Link & Lames, Vetter und Vetter & Voigt) beziehen. Ein Rückblick von Christmann zu „30 Jahre DVV-Symposium“ vervollständigt das Themenspektrum des Bandes, dass u.a. die Entwicklung und Anwendung von Ausdauer- und Sprungkrafttests, eine Analyse über Zuspülerentscheidungen, die Trainingsdokumentation und Wettkampfanalyse, die Antizipationsfähigkeit von Nachwuchsvolleyballerinnen, Kreuzbandverletzungen im Volleyball, das Aufwärmen im Volleyball, Internet-Training, Ressourcentheoretische Überlegungen bei der Bewegungsregulation sowie Kraft-Zeitverläufe auf Sand im Beachvolleyball umfasst.

**Wolfgang Decker & Barbara Rieger: Bibliographie zum Sport im Altertum für die Jahre 1989 bis 2002 (Schriftenreihe der Zentralbibliothek der Sportwissenschaften der Deutschen Sporthochschule Köln, 4). Köln: Sport und Buch Strauß 2005, 272 S., ISBN 3-89001-263-9, 24,80 €**



Im Zeitraum von 1989 bis einschließlich 2002 wurden auf dem Gebiet der Geschichte des Sports in der Alten Welt 2.800 wissenschaftliche Arbeiten verfasst, deren Titel in vorliegender Bibliographie, thematisch geordnet, zusammengestellt sind. Unter Einbezug der Rezensenten und Herausgeber von Sammelwerken waren mehr als 2.000 Wissenschaftler unterschiedlicher Fachgebiete daran beteiligt, die ihre Forschungsergebnisse in verschiedenen Sprachen zu Papier gebracht haben. Die Systematik ist in fünf Hauptkapitel unterteilt: I. Hilfsmittel, mehrere Kulturen betreffende Arbeiten; II. Frühe Hochkulturen; III. Griechenland; IV. Rom; V. Nachleben des antiken Sports.

**Uwe Pühse & Markus Gerber (Eds.): International Comparison of Physical Education. Concepts – Problems – Prospects. Oxford: Meyer & Meyer 2005, 720 S., ISBN 1-84126-161-0, 59,95 €**



Physical Education is considered as a basic right of all children. Since the World Summit on Physical Education we have a clear view what comprises "quality Physical Education". However, huge differences exist between countries and regions. In this book the situation of Physical Education is compared by means of a worldwide

survey. This allows some universally accepted features and concepts to be established, and it also allows responses to common problems to be found. It is one of the first qualitative approaches to provide comprehensive information on the state of Physical Education around the world. The chapters are authored by prominent and highly-qualified experts from various countries and educationally autonomous states, all of whom have worked on curriculum development in Physical Education. The following countries are represented in this survey: Australia, Austria, Belarus, Belgium, Brazil, Canada, China, Czech Republic, Denmark, England, Finland, France, Germany, Ghana, Greece, Hong Kong, Hungary, Ireland, Israel, Japan, Lithuania, Netherlands, New Zealand, Nigeria, Norway, Poland, Portugal, South

Korea, Spain, Sweden, Switzerland, Taiwan, Tunisia, Turkey and USA.

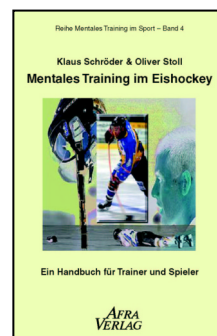
**Giselher Spitzer: Sicherungsvorgang Sport. Das Ministerium für Staatssicherheit und der DDR-Spitzensport. (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 97). Schorndorf: Hofmann 2005, 704 S., ISBN 3-7780-8971-4, 55,80 €**



Der in Potsdam, Berlin und Odense lehrende Sporthistoriker Spitzer hat für den Sportausschuss des Deutschen Bundestages im BISp-Auftrag die Schattenseiten des DDR-Sports analysiert: Der Staatssicherheitsdienst, von Bürgerrechtlern „Stasi“ genannt, zielte auf totale Kontrolle und Durchherrschaft. Er hatte sein Netz über 100.000 Personen im

Spitzensport, deren Freunde und Familienangehörige ausgespannt. Dargestellt werden sportbezogene Aufgaben und Ziele des DDR-Geheimdienstes sowie erstmals die Auslandsspionage gegen das „Operationsgebiet“, die Bundesrepublik Deutschland. Motive und Spielraum der Akteure in diesem bezahlten und unbezahlten Überwachungsapparat werden dargelegt. Die Verheimlichung des Zwangsdopings als Hauptaufgabe der Geheimpolizei wird berücksichtigt, wobei erstmals die Effektivität unangemeldeter Trainingskontrollen empirisch belegt wird. Auf den Textteil mit neun Hauptkapiteln folgt ein ausführlicher Dokumententeil, um auf gesicherter wissenschaftlicher Basis und für jeden Interessierten überprüfbar in diesem schwierigen Gebiet deutscher Geschichte argumentieren zu können.

**Klaus Schröder & Oliver Stoll: Mentales Training im Eishockey. Ein Handbuch für Trainer und Spieler. (Mentales Training im Sport, 4). Butzbach-Griedel: Afra 2005, 136 S., ISBN 3-938387-03-3, 16,00 €**

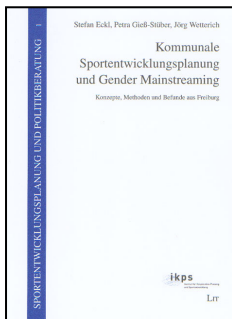


In dieser Buchreihe erscheinen Handbücher für Sportler und Trainer, die angewandte Aspekte der Sportpsychologie auch für den Laien verständlich und nachvollziehbar aufarbeiten. Im Vordergrund stehen weniger grundlegende Theorien oder Diskussionen zum Forschungsstand sondern vielmehr praktikable Programme und Tipps zur Optimierung der psychischen Leistungsfähigkeit der Sportler

und Trainer. Die beiden Autoren dieses Bandes sind ausgewiesene Experten im Bereich Sportpsychologie und Eishockey.



**Stefan Eckl, Petra Gieß-Stüber & Jörg Wetterich: Kommunale Sportentwicklungsplanung und Gender Mainstreaming. Konzepte, Methoden und Befunde aus Freiburg. (Sportentwicklungsplanung und Politikberatung, 1). Münster: Lit 2005, 232 S., ISBN 3-8258-9109-7, 29,90 €**



Der Wandel des Sports und die sich verschärfende Finanzkrise stellen die Städte und Gemeinden vor neue Herausforderungen in der kommunalen Sportpolitik. Dieses Buch zeigt am Beispiel der Stadt Freiburg auf, wie durch ein bürgerbeteiligendes Verfahren (Kooperative Planung) ein Handlungskonzept für die zukünftige Sportentwicklung in einer Großstadt erarbeitet wird. Dabei werden neben der Infrastruktur für Sport und Bewegung auch die Angebots- und Organisationsformen des Sports beleuchtet. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem Thema Gender Mainstreaming, welches erstmals in Deutschland in die kommunale Sportentwicklungsplanung eingebracht wird.

Der Wandel des Sports und die sich verschärfende Finanzkrise stellen die Städte und Gemeinden vor neue Herausforderungen in der kommunalen Sportpolitik. Dieses Buch zeigt am Beispiel der Stadt Freiburg auf, wie durch ein bürgerbeteiligendes Verfahren (Kooperative Planung) ein Handlungskonzept für die zukünftige Sportentwicklung in einer Großstadt erarbeitet wird. Dabei werden neben der Infrastruktur für Sport und Bewegung auch die Angebots- und Organisationsformen des Sports beleuchtet. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem Thema Gender Mainstreaming, welches erstmals in Deutschland in die kommunale Sportentwicklungsplanung eingebracht wird.

**Thorsten Dargatz: Slow-Motion-Fitness. Langsam macht fitter – Der revolutionäre Trend aus den USA. München: BLV 2006, 144 S., ISBN 3-8354-0004-5, 14,95 €**



Neueste Studien beweisen: Kraftübungen sind dann besonders effektiv, wenn sie extrem langsam ausgeführt werden. Slow-Motion heißt dieses faszinierende neue und leicht umsetzbare Fitnesskonzept, das in den USA bereits Kultstatus erreicht hat. Der Autor – ehemaliger Leistungssportler, Sportwissenschaftler und heute Medizin- und Wissenschaftsjournalist – bringt mit seinem Buch diesen Trainingsansatz erstmals auch in den deutschsprachigen Raum. Slow-Motion-Fitness ist ein leichtes, optimales Muskeltraining, besonders effektiv und verletzungsarm durch extrem langsam ausgeführte Kraftübungen. Der Zeitaufwand von 2 x 20 Minuten in der Woche ist minimal, und diese Kraftübungen im Schneckentempo sind auch für Ungeübte leicht umsetzbar. Die Erfolge des Zeitlupentrainings lassen nicht lange auf sich warten: straffe schlanke Muskeln vertreiben Fettpolster, die Haut glättet sich, die Ausstrahlung wird jugendlich und frisch. Mit keiner anderen Sportart kann die Fettverbrennung so gut angekurbelt, Rückenschmerzen und Osteoporose so gut vorgebeugt werden, wie mit diesem revolutionären Fitnesskonzept. Ausgehend von einem Fitnessstest, der hilft, sich richtig einzuschätzen, hat der Autor für das Training zu Hause oder im Fitnessstudio verschiedene Übungsprogramme konzipiert – reich bebildert, leicht nachvollziehbar und optimal erklärt. Eine Reihe wichtiger Informationen zu Ernährung und Stoffwechsel ergänzen den praktischen Teil.

Neueste Studien beweisen: Kraftübungen sind dann besonders effektiv, wenn sie extrem langsam ausgeführt werden. Slow-Motion heißt dieses faszinierende neue und leicht umsetzbare Fitnesskonzept, das in den USA bereits Kultstatus erreicht hat. Der Autor – ehemaliger Leistungssportler, Sportwissenschaftler und heute Medizin- und Wissenschaftsjournalist – bringt mit seinem Buch diesen Trainingsansatz erstmals auch in den deutschsprachigen Raum. Slow-Motion-Fitness ist ein leichtes, optimales Muskeltraining, besonders effektiv und verletzungsarm durch extrem langsam ausgeführte Kraftübungen. Der Zeitaufwand von 2 x 20 Minuten in der Woche ist minimal, und diese Kraftübungen im Schneckentempo sind auch für Ungeübte leicht umsetzbar. Die Erfolge des Zeitlupentrainings lassen nicht lange auf sich warten: straffe schlanke Muskeln vertreiben Fettpolster, die Haut glättet sich, die Ausstrahlung wird jugendlich und frisch. Mit keiner anderen Sportart kann die Fettverbrennung so gut angekurbelt, Rückenschmerzen und Osteoporose so gut vorgebeugt werden, wie mit diesem revolutionären Fitnesskonzept. Ausgehend von einem Fitnessstest, der hilft, sich richtig einzuschätzen, hat der Autor für das Training zu Hause oder im Fitnessstudio verschiedene Übungsprogramme konzipiert – reich bebildert, leicht nachvollziehbar und optimal erklärt. Eine Reihe wichtiger Informationen zu Ernährung und Stoffwechsel ergänzen den praktischen Teil.

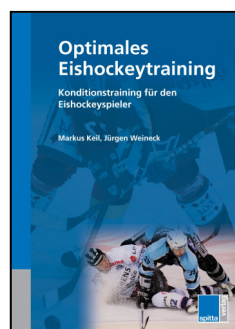
**Wolfgang Mießner: Richtig Krafttraining. (BLV Sportpraxis Top). München: BLV 2006, 128 S., ISBN 3-8354-0003-7, 10,95 €**



Gezieltes Krafttraining essenziell für alle, die ihre Fitness und damit auch ihre Gesundheit stärken wollen. Der Autor erklärt in seinem Buch, warum es – richtig ausgeführt – der Gesundheit dient, egal, ob man den eigenen Körper modellieren, das Körpergewicht kontrollieren, Beschwerden am Bewegungsapparat lindern oder einfach seine Fitness lange erhalten möchte. Er vermittelt allen, die richtig einsteigen wollen, grundlegendes Basiswissen zur Theorie des Krafttrainings und erklärt Wissenswertes über die Zusammenhänge von Körper und Training. In einer kleinen Trainingslehre gibt er Einsteigern und Fortgeschrittenen das theoretische wie auch praktische Rüstzeug in Form von Trainingsplänen an die Hand, um zielgerichtet und erfolgreich trainieren zu können. Ein Übungskatalog versammelt die 74 effektivsten Übungen. Er zeigt die vielen Möglichkeiten, mit dem eigenen Körper, mit Gewichten und Hanteln zu Hause oder mit den großen Krafttrainingsmaschinen in den Fitness-Studios zu trainieren. Der Autor erklärt die Übungen präzise, jeweils begleitet von einem anschaulichen Foto, und zeigt, worauf bei den Bewegungsabläufen zu achten ist: korrekte Atmung, Körperhaltung und Muskelspannung. Die Übungen sind nach den Muskelgruppen sortiert – Rücken und Nacken, Schultern und Arme, Brust, Bauch und Taille sowie für Beine, Hüfte und Gesäß – und werden jeweils durch nützliche Dehnübungen ergänzt. Trainingspläne für Einsteiger, Geübte und leicht Fortgeschrittene ergänzen den Band.

Gezieltes Krafttraining essenziell für alle, die ihre Fitness und damit auch ihre Gesundheit stärken wollen. Der Autor erklärt in seinem Buch, warum es – richtig ausgeführt – der Gesundheit dient, egal, ob man den eigenen Körper modellieren, das Körpergewicht kontrollieren, Beschwerden am Bewegungsapparat lindern oder einfach seine Fitness lange erhalten möchte. Er vermittelt allen, die richtig einsteigen wollen, grundlegendes Basiswissen zur Theorie des Krafttrainings und erklärt Wissenswertes über die Zusammenhänge von Körper und Training. In einer kleinen Trainingslehre gibt er Einsteigern und Fortgeschrittenen das theoretische wie auch praktische Rüstzeug in Form von Trainingsplänen an die Hand, um zielgerichtet und erfolgreich trainieren zu können. Ein Übungskatalog versammelt die 74 effektivsten Übungen. Er zeigt die vielen Möglichkeiten, mit dem eigenen Körper, mit Gewichten und Hanteln zu Hause oder mit den großen Krafttrainingsmaschinen in den Fitness-Studios zu trainieren. Der Autor erklärt die Übungen präzise, jeweils begleitet von einem anschaulichen Foto, und zeigt, worauf bei den Bewegungsabläufen zu achten ist: korrekte Atmung, Körperhaltung und Muskelspannung. Die Übungen sind nach den Muskelgruppen sortiert – Rücken und Nacken, Schultern und Arme, Brust, Bauch und Taille sowie für Beine, Hüfte und Gesäß – und werden jeweils durch nützliche Dehnübungen ergänzt. Trainingspläne für Einsteiger, Geübte und leicht Fortgeschrittene ergänzen den Band.

**Markus Keil & Jürgen Weineck: Optimales Eishockeytraining. Konditionstraining für den Eishockeyspieler. Balingen: Spitta 2005, 516 S., ISBN 3-938509-03-1, 39,80 €**



Die deutsche Eishockey-Nationalmannschaft der Frauen holte Anfang Oktober in Romanshorn 2 Siege gegen die Schweiz und startete damit erfolgreich in die Olympiasaison 2005/06. Die Spitta Fachbuchreihe Sport eröffnet die neue Saison mit einem neuen Titel für die Eishockey-Trainingslehre. Die Themenblöcke sind auf das intensive und professionelle Training des Eishockeyspielers vom Anfänger bis hin zum Profi abgestimmt und befassen sich ausführlich mit Fragen rund um das Konditions-, Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeits-training. Dabei werden leistungsphysiologische sowie sportbiologische Aspekte berücksichtigt. Anhand konkreter Beispiele gelingt der Übergang von der wissenschaftlichen Theorie zur Trainings- und Übungspraxis. Zum Verständnis tragen die zahlreichen Abbildungen und Illustrationen bei.

Die deutsche Eishockey-Nationalmannschaft der Frauen holte Anfang Oktober in Romanshorn 2 Siege gegen die Schweiz und startete damit erfolgreich in die Olympiasaison 2005/06. Die Spitta Fachbuchreihe Sport eröffnet die neue Saison mit einem neuen Titel für die Eishockey-Trainingslehre. Die Themenblöcke sind auf das intensive und professionelle Training des Eishockeyspielers vom Anfänger bis hin zum Profi abgestimmt und befassen sich ausführlich mit Fragen rund um das Konditions-, Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeits-training. Dabei werden leistungsphysiologische sowie sportbiologische Aspekte berücksichtigt. Anhand konkreter Beispiele gelingt der Übergang von der wissenschaftlichen Theorie zur Trainings- und Übungspraxis. Zum Verständnis tragen die zahlreichen Abbildungen und Illustrationen bei.

# Leerstühle gefunden: 32 x W3, 46 x W2 und 18 x W1



academics.de - Das führende Portal für Ihre Karriereplanung im Bereich Lehre und Forschung

#### Ihre Vorteile:

- Größter Stellenmarkt für Lehre und Forschung im deutschen Sprachraum.
- Mit den individuellen Suchagenten immer über die passenden Stellen informiert.
- Hintergrund- und Insiderinfos rund um Hochschulen, Habilitationen und Berufungen.

Sehen Sie in eine erfolgreiche Zukunft  
jetzt auf [www.academics.de](http://www.academics.de)



**Stefan Lindinger: Biomechanische Analysen von Skatingtechniken im Skilanglauf. (Spektrum Bewegungswissenschaft, 4). Aachen: Meyer & Meyer 2006, 344 S., ISBN 3-89899-105-9, 18,95 €**



Im modernen Skilanglaufrennsport werden heute die Qualität der Lauftechnik und der Faktor der technikspezifischen Kraftfähigkeiten als aktuelle Leistungsreserven definiert. International besteht von Seiten der Praxis gerade im Skatingbereich eine deutliche Forderung nach klaren Zieltechnikkonzepten, nach optimierten Techniktrainingskonzepten und

nach einer Weiterentwicklung im Bereich technikspezifischer Krafttrainingsgeräte für die heute im Skilanglauf relevanten Faktoren Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Die leistungsbestimmenden Aspekte der wesentlichen Skatingrenntechniken werden in der Praxis heute noch sehr kontrovers diskutiert und es gibt kaum qualitativ orientierte Skatinganalysen von Weltklasseathleten in der Skilanglaufliteratur. Dieser Band zeigt die Darstellung der komplexen Messmethodik dieser Untersuchung auf. Die Ergebnisse aus der biodynamischen und biokinematischen Analyse von Weltklasseskatern sollen dazu beitragen, Zieltechniken im Skatingbereich in ihrer Grundcharakteristik zu definieren.

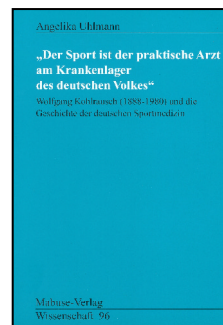
**Jürgen Birklbauer: Modelle der Motorik. Eine vergleichende Analyse moderner Kontroll-, Steuerungs- und Lernkonzepte. (Spektrum Bewegungswissenschaft, 5). Aachen: Meyer & Meyer 2006, 558 S., ISBN 3-89899-106-7, 27,95 €**



Mobilitas vita est – Bewegung ist Leben. Mobilität bildet die Grundlage für eine hohe Lebensqualität. Wie aber werden Bewegungen reguliert und vor allem wie lassen sich Bewegungen effizient erlernen oder umlernen? Welche Modellvorstellung scheint am geeigneten dafür zu sein, die zentralen Fragen der Bewegungssteuerung und -kontrolle sowie

des motorischen Lernens zu beantworten? Welche Hinweise geben uns die Kognitions-, Gestalt- bzw. Wahrnehmungspsychologen oder die jüngeren Wissenschaftsdisziplinen Chaostheorie und Synergetik? Was bedeuten diese Erkenntnisse für die Sport- und Trainingspraxis? Das vorliegende Buch gibt eine Einführung in die einflussreichsten Perspektiven und Konzeptionen der Motorikwissenschaft. Die empirischen Befunde und deren Schlussfolgerungen werden anhand konkreter Beispiele und Fragestellungen kritisch aufgearbeitet.

**Angelika Uhlmann: „Der Sport ist der praktische Arzt am Krankenlager des deutschen Volkes“. Wolfgang Kohlrausch (1888-1980) und die Geschichte der deutschen Sportmedizin. Frankfurt/Main: Mabuse 2005, 353 S., ISBN 3-938304-13-8, 35,00 €**



Das Titelzitat Konrad Adenauers spiegelt den Stellenwert des Sports und der Sportmedizin in der Weimarer Republik wider. Wolfgang Kohlrausch, ein Sportmediziner „der ersten Stunde“, erlebt die Aufbruchstimmung dieser neuen medizinischen Disziplin. Als „Vater der Krankengymnastik“ begleitet er die Bewegungstherapie durch die Zeit des Dritten Reiches.

Mit einem Lehrstuhl an der Reichsuniversität Straßburg steht er auf dem Höhepunkt seiner Karriere. Nach seiner Entnazifizierung leitet er das „Haus für Bewegungstherapie“ in Freudenstadt im Schwarzwald. Die Kontinuität, mit der Kohlrausch seine therapeutischen Ansichten beibehält, ist bemerkenswert: von der „roboternden Wirkung des Feldlebens“ über das „militärische Strammstehen als beste Haltungsübung“ bis zum „Kampfgeist und Durchsehvermögen eines Zehnkämpfers“ zieht sich eine Linie. Kohlrausch und seine „Sportsfreunde“ haben sich mit allen politischen Systemen arrangiert – zur Förderung „ihres“ Sports und „ihrer“ Sportmedizin.

**Hermann Ellenbeck & Jens Rabe: Richtig Hockey – Halle und Feld. (BLV Sportpraxis Top). München: BLV 2006, 128 S., ISBN 3-8354-0045-2, 12,95 €**



Hockey ist die erfolgreichste Ballsportart in Deutschland! Keine der großen Ballsportarten blickt auf ähnlich imponierende Erfolge zurück wie sie die vergleichsweise kleine Schar der Hockeyspielerinnen und -spieler vorweisen kann. Wie dieses Spiel funktioniert, zeigen die Autoren – beide langjährige Spieler aller Ligen

und Trainer des Deutschen-Hockey-Bundes – in ihrem Buch. Anschaulich entfalten Sie das Profil dieser Sportart und rücken dabei das in der Literatur meist vernachlässigte Hallenhockey mit in den Fokus. Sie erklären die Grundregeln des Spiels und erläutern dann ausführlich – illustriert durch ausgezeichnete Fotos und Skizzen – Technik und Taktik beim Feld- wie beim Hallenhockey. Anfänger- und leistungshockeygerechte Spielsysteme für drinnen und draußen sowie Fundiertes zu Torwarttraining und -spiel ergänzen den Band und geben somit Trainern wie Aktiven eine ausgezeichnete Handlungshilfe für die langfristige Trainingsplanung.