

# Liebe Leserinnen, liebe Leser [...]

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.

9516.485  
MED

Ständige Rubriken

- 26 **Prävention – Sport ist Knochenarbeit**  
*Bernard Marti*
- 44 **bfu – Mit Sicherheit mehr Spass beim Baden**  
*Christoph Müller*
- 46 **Epo-Analytik macht Rückstand wett**  
*Matthias Kamber*
- 47 **Welche Politik braucht der Schweizer Sport? Eine Replik!**  
*Heinz Keller*
- 47 **Carte blanche**
- 48 **Bildungsangebote**
- 50 **Neuerscheinungen**
- 52 **Training – Ein Projekt für die Wirbelsäule macht Schule**  
*Janina Sakobielski*
- 54 **Interview – Jean-Claude Leuba über 30 Jahre Jugend+Sport**  
*Eveline Nyffenegger*
- 60 **Vorschau/Markt**
- 61 **mobileclub**



Liebe Leserinnen, liebe Leser

**D**r. Kenneth H. Cooper hätte an dieser Ausgabe von «mobile» sicher Freude gehabt. Wer aber war Cooper, der heute als «Vater des aeroben Ausdauertrainings» gilt? US-Major Cooper erforschte 1972 die Wirkung von Ausdauertraining auf Herz und Kreislauf und war als Militärarzt für die Gesundheit und Prävention von Herz-Kreislauf-Problemen

«Auf der Spur von Kenneth Cooper»

der Militärangehörigen verantwortlich. Nach umfangreichen Leistungstests an 15 000 Soldaten der US-Armee kam er zur Erkenntnis, dass für die Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten ein kontrolliertes, aerobes Ausdauertraining das Beste sei.

Hier zu Lande ist er als Begründer des nach ihm benannten Cooper-Tests bekannt. Dieser Test – ausgeführt in Form eines 12-Minuten-Laufes – ermittelt die Ausdauerfähigkeit bei wenig oder nicht Trainierten relativ genau. Cooper gebührt das Verdienst, sich als Erster mit der Wirkung eines intensiven Ausdauertrainings befasst zu haben. Coopers Veröffentlichungen haben nichts von ihrer Aussagekraft und Aktualität eingebüsst. Denken wir nur an seine Erkenntnisse hinsichtlich Stärkung der Atmungsmuskulatur oder an die Verbesserung der Herzleistung für den Blut-, und indirekt den Sauerstofftransport. Andere wichtige Aussagen, über die Zunahme der Blutmenge – und der roten Blutkörperchen – bei Ausdauerleistungen, stammen ebenfalls von ihm.

Die von Cooper entwickelte Trainingsmethode basierte auf einer Punktetabelle. Die Werte entsprachen dem Sauerstoffverbrauch während einer bestimmten Übung: je höher die Punktezahl, umso grösser der Sauerstoffverbrauch. Die Tabelle auf Seite 11 ist vom Gedankengut Coopers beeinflusst und weiterentwickelt worden. Heute werden auch subjektive und objektive Parameter, wie beispielsweise die Sprechregel und die Herzfrequenz, für die Messung der Belastungsintensität vorgeschlagen.

Kenneth H. Cooper hatte ein klares Ziel: Er wollte seine Kenntnisse über das Ausdauertraining einer breiten Öffentlichkeit bekannt machen. Da auch wir von der Wichtigkeit des Ausdauertrainings für alle Sportarten überzeugt sind, haben wir beschlossen, diese Nummer an alle Leiterinnen und Leiter von Jugend+Sport zu verteilen. Mit dieser Geste möchten wir uns bei ihnen bedanken für den unermüdlichen Einsatz für unsere Jugend.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

Praxisbeilage:



Ausdauer vielseitig trainieren

Für die einen eine wahre Freude, für die anderen eine Qual: Ausdauertraining weckt unterschiedliche Gefühle und wird oft mit «Kilometerfressen» zu Fuss oder auf dem Rad assoziiert. Diese Praxisbeilage gibt Anregungen für ein intensives und abwechslungsreiches Ausdauertraining in verschiedenen Sportarten.

Rolf Altorfer, Riccardo Bonfranchi, Adrian Bürgi, Daniel Eisenring, Ralph Hunziker, Marcel K. Meier, Pierre-André Weber, Rolf Weber, Jon Wehrlin