

Test Coopera (czyt. test Kupera)

Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Celem Testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy V_{O2max}), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Co zrobić by dobrze przygotować się do Testu?

Po pierwsze należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym. Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymywać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcówce przyspieszyć.

Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując.

Staraj się dać z siebie jak najwięcej, tak żeby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do Twojej rzeczywistej wydolności. Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość.

Tabele Test Coopera:

Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Złe	Bardzo złe
8	K	2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	980 - m
9	K	2120+ m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	1040- m
10	K	2200+ m	1680–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	K	2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	K	2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m
Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Złe	Bardzo złe
8	M	2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	1040- m
9	M	2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	1120- m
10	M	2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
11	M	2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
12	M	2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m
Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Złe	Bardzo złe
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-19	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Test Coopera – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
20-29	M	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
	K	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
	K	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
	K	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m
	K	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Test Coopera – grupa – sportowcy					
	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
Mężczyźni	3700+ m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	2800- m
Kobiety	3000+ m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	2100- m

Zadanie do samodzielnego wykonania:

Jeśli to możliwe spróbuj wykonać próbę pod opieką osoby dorosłej gdzieś w terenie.

1. Pomiar czasu nie powinien stanowić problemu. Potrzebny timer ustawiony na odliczanie 12 minut lub włączony stoper (te funkcje są w każdym telefonie czy zegarku).
2. Pomiar przebytego dystansu:
 - pomiar za pomocą aplikacji w telefonie,
 - pomiar za pomocą wyznaczonej pętli np. mierzę dystans wokół swojego bloku, parkingu, skweru, itp.,
 - pomiar licznikiem np. rowerowym, samochodowym.

Przesyłam wynik swojej próby. Jeśli zrobisz ich więcej prześlij swój najlepszy.

Mój wynik: ...

Trzymam kciuki !!!

Powodzenia