CO TO JEST TEST COOPERA?

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 V02max), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

KONTAKT

603 153 154

kontakt@bosir-barcin.pl

Barcin ul. Wojciechowskiego 10

bosir-barcin.pl

facebook.com/bosir2

BOSiR
Barciński Ośrodek Sportu i Rekreacji
Sp. z o.o.

TEST COOPERA

WWW.BOSIR-BARCIN.PL

PRZYGOTOWANIE DO TESTU

Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym.
Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, aby na początku nie narzucić zbyt dużego tempa !!!
Sugestia: pierwsze 800 m pobiec w zakresie tlenowym, 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 aby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do Twojej rzeczywistej wydolności.
Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu trzeba zaznaczyć miejsce ukończenia testu i zmierzyć przebytą odległość, szczególnie jak test biega się na stadionie.
Trzeba pamiętać, że bieganie na stadionie z włączonym zegarkiem (GPS), ma przekłamanie względem przebytej odległości. W tym wypadku ważny jest pomiar ręczny odległości.

PIĘĆ WAŻNYCH ZASAD:

1. Do biegu najlepiej jest podejść w pełni wypoczętym. Dzień przed planowanym testem warto więc zrezygnować z ciężkich treningów lub intensywnej pracy fizycznej.
2. Ostatni posiłek – niezbyt obfity i lekkostrawny – można zjeść najpóźniej 4-5 godzin przed biegiem.
3. Przed testem Coopera konieczna jest prawidłowa rozgrzewka – przygotuje ona organizm do zasadniczego wysiłku i zmniej-szy ryzyko kontuzji.
4. Po teście nie należy od razu stawać w miejscu lub siadać, gdyż gwałtowne przerwanie intensywnego wysiłku może spowodować zaburzenia pracy serca.
5. Test musi odbywać się w tych samych, albo bardzo zbliżonych warunkach, co zapewnia porównywalność wyników (podłoże, wiatr, temperatura, opady atmosferyczne, ubiór, długość pętli)

Na podstawie testu Coopera można także wyliczyć przybliżoną wielkość maksymalnego pochłaniania tlenu VO2max.

wzór:
VO2max= (dystans w metrach – 504,9) / 44,73

WERSJA MARSZOWA

Osoby mające trudności z bieganiem lub mniej wydolne mogą sprawdzić się w mniej intensywnym teście marszowym na dystansie 4,8 km. Jest to 12 okrążeń 400 metrowych na sta-dionie lekkoatletycznym. Dystans należy przejść szybkim marszowym krokiem, bez podbiegania - w jak najkrótszym czasie.

ZALECA SIĘ BADANIE LEKARSKIE W CELU DOPUSZCZENIA DO TESTU.
SZCZEGÓLNIE PO 35 ROKU ŻYCIA

Test Coopera można powtarzać mniej więcej co trzy miesiące, aby sprawdzić, czy wydolność organizmu ulega poprawie.

Zródła i literatura:
1. https://testcoopera.pl/o-tescie/
2. https://enelsport.pl/czym-jest-test-coopera-i-jak-sie-do-niego-przygotowac/
3. http://www.la.awf.poznan.pl/files/Biegi_wytrzym_jogging/Test_Coopera.pdf