

## ŠPORT

**Cooperjev test** je preprost **test aerobnih funkcionalnih sposobnosti**, s katerim ugotavljamo vzdržljivost in spoznavamo psihične odzive organizma med neposredno pripravo na tekmo.

### Cooperjev test izvira iz vojaških potreb

**Dr. Kenneth Cooper** je leta 1968 šest mesecev proučeval počutje 15.146 udeležencev vadbenega programa v petih enotah letalskih baz USAF (United States Air Force).

Skupaj s preostalimi zdravniki je ugotovil, da je treba vsakega, ki se želi ukvarjati z vadbo ali s kondicijskim programom, pred začetkom vadbe zdravniško pregledati. Glavni namen teh pregledov pa je bil odkriti težave srca, pljuč in ožilja, zaradi katerih bi lahko postala vadba nevarna.

### Kako poteka Cooperjev test?

Pri originalnem testu merimo razdaljo, ki jo posameznik zmore premagati v 12 minutah. V praksi, predvsem zaradi lažje organizacije, pa se najpogosteje uporablja prilagojena oblika testa – tek na 2.400 metrov (za ženske pogosto tudi na 1.600 m).

S tekom ali hojo naj bi rekreativec preizkušal svojo vzdržljivost in jo pozneje tudi krepil.

Pomembno je, da si pred začetkom vadbe izmerimo srčni utrip, in sicer z merilnikom srčnega utripa ali ročno (otipamo ga lahko na vratu, merimo 6 sekund, rezultat pa pomnožimo z 10).

Pred odhodom na progo se ogrejemo s hojo in z dinamičnimi ogrevalnimi vajami.

Moči na progi je treba razporediti tako, da razdaljo pretečemo (ali prehodimo) v enakomernem tempu in zmerjeni čas primerjamo s časi v preglednici.

Pred vami je test iz vzdržljivostne moči za moške in ženske. Test lahko opravite na dva načina in sicer tečete 12 minut in si izmerite pretečeno dolžino ali pa si izmerite progo ( 2400 m ali pa 1600 m ) in si izmerite dosežen čas.

- 6. razred ( dečki ) 1600 m
- 7. razred ( dečki ) 2400 m
- 7. razred ( deklice ) 1600 m
- 8. razred ( dečki ) 2400 m
- 8. razred ( deklice ) 2400 m

Dosežene rezultate si zabeležite in mi jih pokažete, ko pridete v šolo ( junij ).

Lep pozdrav, učiteljica Anita

## COOPERJEV TEKAŠKI TEST - ženske

### Test 12 minut za ženske - dolžina pretečenih metrov

Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 - 39	40 - 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1520	do 1360	do 1200	do 1040
II. slaba	1520 - 1840	1360 - 1680	1200 - 1520	1040 - 1360
III. srednje	1840 - 2160	1680 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680
IV. dobra	2160 - 2640	2000 - 2480	1840 - 2320	1680 - 2160
V. odlična	2640 in več	2480 in več	2320 in več	2160 in več

### Tek na 1600 metrov

Točke / Leta	Rezultati v minutah				
	14 - 18	19 - 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60 in več
10	7.30	8.00	9.30	10.00	10.30
9,5	7.50	8.20	9.45	10.15	10.45
9,0	8.10	8.40	10.00	10.30	11.00
8,5	8.30	9.00	10.15	10.45	11.15
8,0	8.50	9.20	10.30	11.00	11.30
7,5	9.10	9.40	10.45	11.15	11.45
7,0	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
6,5	9.50	10.20	11.15	11.45	12.15
6,0	10.10	10.40	11.30	12.00	12.30
5,5	10.30	11.00	11.45	12.15	12.45
5,0	10.50	11.20	12.00	12.30	13.00
4,5	11.10	11.40	12.15	12.45	13.15
4,0	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30
3,5	11.50	12.20	12.45	13.15	13.45
3,0	12.10	12.40	13.00	13.30	14.00
2,5	12.30	13.00	13.15	13.45	14.15
2,0	12.50	13.20	13.30	14.00	14.30
1,5	13.10	13.40	14.00	14.30	15.00
1,0	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
0,5	14.30	15.00	15.30	16.00	16.30

**Rezultati: pet doseženih točk pomeni dobro telesno pripravljenost, če ste jih dosegli manj, vam svetujemo, da začnete z redno vadbo.**

Vir: The New Aerobic, dr. Kenneth Cooper, 1970

## COOPERJEV TEKAŠKI TEST – moški

### Test 12 minut – dolžina pretečenih metrov

Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 – 39	40 – 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
II. slaba	1600 – 2000	1520 – 1840	1360 – 1680	1280 – 1600
III. srednje	2000 – 2400	1840 – 2240	1680 – 2080	1600 – 2000
IV. dobra	2400 – 2800	2240 – 2640	2080 – 2480	2000 – 2400
V. odlična	2800 in več	2640 in več	2480 in več	2400 in več

### Tek na 2400 metrov

Točke / Leta	Rezultati v minutah				
	14 – 18	19 – 30	31 – 40	41 – 50	51 – 60 in več
10	8.30	9.00	10.30	11.30	12.30
9,5	8.45	9.15	10.45	11.45	12.45
9,0	9.00	9.30	11.00	12.00	13.00
8,5	9.15	9.45	11.15	12.15	13.15
8,0	9.30	10.00	11.30	12.30	13.30
7,5	9.45	10.15	11.45	12.45	13.45
7,0	10.00	10.30	12.00	13.00	14.00
6,5	10.15	10.45	12.15	13.15	14.15
6,0	10.30	11.00	12.30	13.30	14.30
5,5	10.45	11.15	12.45	13.45	14.45
5,0	11.00	11.30	13.00	14.00	15.00
4,5	11.15	11.45	13.15	14.15	15.15
4,0	11.30	12.00	13.30	14.30	15.30
3,5	11.45	12.15	13.45	14.45	15.45
3,0	12.00	12.30	14.00	15.00	16.00
2,5	12.15	12.45	14.15	15.15	16.15
2,0	12.30	13.00	14.30	15.30	16.30
1,5	12.45	13.15	14.45	15.45	16.45
1,0	13.00	13.30	15.00	16.00	17.00
0,5	15.00	15.30	17.00	18.00	19.00

**Rezultati:** pet doseženih točk pomeni dobro telesno pripravljenost, če ste jih dosegli manj, vam svetujemo, da začnete z redno vadbo.

Vir: The New Aerobic, dr. Kenneth Cooper, 1970