

TEST COOPERA – 2022r – Runda Jesienna

1. Termin: 19 października 2022r godz. 16:30.

2. Miejsce: stadion olimpijski SOSIR Słubice, ul. Sportowa 1, 69-100 Słubice.

3. Organizatorzy:

1. Burmistrz Słubic
2. LKS LUBUSZ Słubice
3. Słubicka Akademia Biegowa
4. Słubicki Ośrodek Sportu i Rekreacji

4. Patronat medialny:

1. Słubice24.pl
2. HTS Słubice

5. Partnerzy projektu:

1. Kostrzyńsko – Słubicka Specjalna Strefa Ekonomiczna,
2. ZUO International,

6. Program testu:

1. godz. 16:00 – 16:30 – zgłaszanie uczestnictwa, pobieranie numerów startowych,
2. godz. 16:30 – 16:45 – rozgrzewka przed Testem,
3. godz. 17:00 – Start do biegu – I grupa; 17:30 – II grupa
4. godz. 18,00 – wręczenie wyróżnień
5. godz. 17:30 – 18:30 – wspólny poczęstunek (banany, pomarańcze, woda mineralna)

5. Dodatkowe informacje:

Test Coopera to jedna z prób wysiłkowych, która pomoże Wam / Państwu określić swoją formę.

Test Coopera (czyt. test Kupera) - to próba wytrzymałości 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. pułapu tlenowego V_{O2max}), która jest ważną cechą w treningu wytrzymałościowym i wyznacznikiem kondycji fizycznej.

Możliwość sprawdzenia swojej kondycji mają nie tylko profesjonalni biegacze, lecz także sportowcy – amatorzy.

Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Przykładowo 30 – letnia kobieta, która przebiegła w 12 minut - 2200m, w teście Coopera osiągnęła wynik bardzo dobry. Odpowiednio mężczyzna 30 – latek – 2700m.

Zalecane jest aby test Coopera wykonywały osoby od 13 roku życia, ale, co bardzo ważne, aktywnie fizycznie (choćby rekreacyjnie).

Co zrobić by dobrze przygotować się do Testu?

Po pierwsze należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przygotować jak do dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcu przyśpieszyć.

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

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

Test Coopera – zalecenia przed wykonaniem testu.

1. Przed wykonaniem testu Coopera zaleca się przeprowadzić badania lekarskie.
2. Powinny o tym pomyśleć szczególnie osoby po 35 roku życia.
3. Początkujący, powinni mieć cykl zajęciach biegowych, przygotowujących organizm do wysiłku.
4. Przed testem Coopera bardzo ważna jest kilkunastominutowa rozgrzewka. Jej brak nie tylko zwiększa ryzyko kontuzji, lecz także może pogorszyć wynik testu.
5. Test Coopera warto przeprowadzić w regularnych odstępach czasu.

Dzięki temu można dokładnie kontrolować efekty treningu. Dlatego już teraz zapraszamy na

19 października 2022r na II finałową rundę

która pokaże jak faktycznie przepracowaliśmy okres wiosenno – letni. Nikt Was / Państwa nie będzie oceniał – to każdy sam wyciągnie wnioski.

A uważam, że warto poddać się sprawdzianom.

Serdecznie zapraszamy.

W imieniu organizatorów: Ryszard Chustecki / Piotr Kiedrowicz./ Piotr Zalisz.