**Kuperov test** je jednostavan način da proverite svoju kondiciju. Treninzi uvek imaju odgovarajući efekat, koji se ogleda u ubrzavanjem metabolizma. Ovaj efekat treninga je otkrio dr. **Kenet Kuper** (Kenneth Cooper) krajem 60-tih godina 20.veka. Trening i ubrzavanje metabolizma jačaju pluća i pobošljavaju disanje, srce postaje snažnije, krvni pritisak je  niži i ukupni broj crvenih krvnih zrnaca je povećan. Količina krvi se povećava, a sve ovo čini da krv efikasnije prenosi kiseonik. Ovo znači da je povećan i [**VO2 max**.](http://www.trcanje.rs/zdravlje/vo2-max-test-i-kondicija/)

## Trening za Kuperov test

Za [Kuperov test](http://www.trcanje.rs/trening/kuperov-cooper-test/) se ne trenira. **Kuperov test se radi da bi se procenio nivo kondicije** (bioenergetskog aspekta kondicije). Ali postoje situacije u kojima rezultat na Kuperovom testu može da odluči da li ćemo imati dovoljan broj bodova da upišemo, recimo Policijsku akademiju.

Kada se nađemo u takvoj situaciji **potrebno je jasno definisati cilj, a to je distanaca koju želimo da istrčimo za 12 minuta.** Nakon toga uradimo Kuperov test da odredimo tačku sa koje smo pošli. Što je naš cilj dalji od trenutnog stanja biće nam potrebno više vremena da posvetimo treningu kako bi ga dostigli.

**Kuperov test se trči na aerobnom pragu i poslednjih minut, dva se prelazi u anaerobnio način rada**. Fiziološka analiza ove aktivnosti nam daje smernice kako da napravimo program treninga. Bitno je trenirati specifično, a to znači da treninzi u najvećem procentu treba da se sastoje od trčanje na anaerobnom pragu. Na taj način podižemo našu sposobnost da trčimo većom brzinom u aerobnoj zoni.

Pored ovih treninga treba raditi **treninge umerenog** [**tempa**](http://www.trcanje.rs/trening/savrsen-tempo-za-vas/)**,** a većeg obima kao bi izgradil bazu, ili drugim rečima povećali aerobni kapacitet. Jedan deo treninga moramo provesti i u anaerobnoj zoni i na taj način sprint na kraju testa učiniti bržim u dužim.

**Šta je Kuperov test?**

Kuper je predložio 12-minutni test (**Kuperov test**) koji daje **odgovor u kakvoj ste formi** i koje treninge treba da radite nadalje. **Izvođenje ovog testa je jednostavno**, te se koristi za procenjivanje fizičke spremnosti u vojskama i policijama širom sveta.

Kuperov test ne zahteva nikave složene uređaje, laboratoriju, a sve što je potrebno je štoperica, staza i patike. Zato ga možete i sami izvoditi, a gledajte da trčite po [mekšoj podlozi.](http://www.trcanje.rs/zdravlje/lepa-mesta-za-treninge/)

**Kako se izvodi Kuperov test?**

**Kuperov test se trči 12 minuta** i meri se pretrčana daljina. Prema godištu, polu i daljini koja se postiže, **rezultati Kuperovog testa** mogu biti od “veoma loš” do “veoma dobar”. Daljine koje se postižu upadaju u [srednjeprugaške](http://www.trcanje.rs/trening/trening-za-trke-na-1500m-i-1600m/) dicipline ili nešto malo preko toga. **Rejting veoma dobar podrazumeva pretrčanu dužinu od 3700 m** za iskusne atletičare muškarce i 3000 m za žene. Za rekreativce oba pola i juniore ta dužina je nešto kraća.

**Kuperov test: rekreativci i takmičari**

| **Godine i pol** | **Veoma dobro** | **Dobro** | **Prosečno** | **Loše** | **Veoma loše** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4 BODA** | **3 BODA** | **2 BODA** | **1 BOD** | **1 BOD** |
| 13-14 M | 2700+ m | 2400 - 2700 m | 2200 - 2399 m | 2100 - 2199 m | 2100- m |
| 13-14 Ž | 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 |
| 15-16 Ž | 2100+ m | 2000 - 2100 m | 1900 - 1999 m | 1600 - 1699 m | 1600- m |
| 17-20 M | 3000+ m | 2700 - 3000 m | 2500 - 2699 m | 2300 - 2499 m | 2300- m |
| 17-20 Ž | 2300+ m | 2100 - 2300 m | 1800 - 2099 m | 1700 - 1799 m | 1700- m |
| **20-29 M** | **2800+ m** | **2400 - 2800 m** | **2200 - 2399 m** | **1600 - 2199 m** | **1600- m** |
| **20-29 Ž** | **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 |
| 30-39 Ž | 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 |
| 40-49 Ž | 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 |
| 50+ Ž | 2200+ m | 1700 - 2200 m | 1400 - 1699 m | 1100 - 1399 m | 1100- m |

**Kuperov test: iskusni atletičari**

| **m/ž** | **Veoma dobro** | **Dobro** | **Prosečno** | **Loše** | **Veoma loše** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Muškarci | 3700+ m | 3400 - 3700 m | 3100 - 3399 m | 2800 - 3099 m | 2800- m |
| Žene | 3000+ m | 2700 - 3000 m | 2400 - 2999 m | 2100 - 2399 m | 2100- m |

Rezultati su uporedivi sa VO2 max testom prema Kuperovoj formuli:

**VO2 max = (d-505)/45**

gde je d  – pretrčana dužina za 12 minuta, pa ako se tabelarno predstavi ovaj odnos, imaćemo:

| **Pređena staza d (u metrima)** | **Utrošak kiseonika(ml/kg/min)** |
| --- | --- |
| manje od 1600 | manje od 25,0 |
| 1600 - 1999 | 25,0 do 33,7 |
| 2000 - 2399 | 33,8 do 42,5 |
| 2400 - 2799 | 42,6 do 51,5 |
| 2800 i više | 51,6 i više |