**TEK # 4**

V normalnih okoliščinah bi bili ta čas že globoko v »drugem polčasu« drugega polletja (saj smo, ampak drugače) in naloga, ki se jo bomo lotili tokrat, bi bila verjetno že za nami…**Cooperjev test…** Zadeva, s katero smo se lani spopadali za oceno, bo tokrat na prostovoljni ravni.

O testu prav veliko nismo teoretizirali, bil je nujno zlo (vsaj za večino), ki ga je treba opraviti in konec. Ima pa zgodba zanimivo ozadje in gre takole: **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.

Test so nato standarizirali (ocenili, kam dosežen rezultat spada), tako da je postal praktično uporaben tudi za splošno uporabo. Tako je prišel tudi k nam, kjer pa ga uporabljamo v prirejeni obliki, saj je pri originalnem testu za oceno odlične pripravljenosti v 12 minutah treba odteč vsaj 2800 m (!).

Zdaj pa k testu: tokrat si boste rezultat merili, zato je s seboj treba imeti nekaj, kar meri čas: ročna ura s štoparico, telefon,… Spet se bo tek (tudi ogrevalni) začel na našem tekaškem poligonu ob Kotredeščici na strani **pri ribniku.** Ogrevanje je lahko enako kot pri **teku # 2** (rahel tek proti Avtohiši Kržišnik in nazaj grede nekaj vaj za tehniko teka), potem pa po rahlem stretchingu: test… Tek se začne pri pokrovu kanalizacije na križišču, obrnete pa po 200 metrih **pred** belo talno oznako **0 ali 200m** (zakaj pred…poskušajte obrate narediti v čim daljšem loku, da ne izgubljate preveč hitrosti, torej lahko krivuljo naredite kakšen meter pred oznako ali pokrovom…sicer se pa spomnite, kje stojiva z učiteljico Mili, ko tak test opravljamo). Ker boste svoje merilce časa nosili s seboj, boste tudi lahko kontrolirali svoj tempo: opravljen krog 400m pod dvema minutama pomeni končni rezultat boljši od 2400m v 12 minutah, kar je odlično…

Rezultati so za **vaše** spremljanje **vaših** vzdržljivostnih sposobnosti. Spomnite se lanskih in jesenskih rezultatov in vedite, da tudi na srednjih šolah uporabljajo podobne teste (jaz poznam vsaj dve), tudi za ocenjevanje… Če pa bi koga zanimala primerjava z lanskoletnimi ali jesenskimi rezultati…moj spletni naslov upam, da je že znan…In ja, skupaj z iztekom okoli ribnika boste v svoje beležke rezultatov dodali novih (skoraj) 5 kilometrčkov… Bravo…

Žal ste za ta tek prikrajšani učenci, ki niste iz Zagorja ☹, saj so rezultati primerljivi le v enakih pogojih izvajanja testa, kar pa ne pomeni, da ne smete opraviti testa v svojem okolju… S pomočjo Google maps-a si odmerite 200m razdaljo (po možnosti ravno in **varno**), pa veselo na delo… Vse se da, če se hoče…

Vaš osebni trener

Tine