

Coopertest 25-09-2013

Afgelopen woensdag was het weer zover: de Coopertest. Bij de start van het winterseizoen op het veld planned trainer Joop altijd deze testloop van 12 minuten in. Op Wikipedia wordt het volgende over de Coopertest geschreven:

De Coopertest is een oefening waarbij de conditie van een deelnemer wordt gemeten. De bekendste vorm daarvan is die waarin een hardloper in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand aflegt.

De test is ontworpen door Kenneth Cooper, een arts bij de Amerikaanse luchtmacht die in de jaren 60 Amerikaanse ruimtevaarders begeleidde. Cooper liep in zijn jeugd zelf 4'18" op de mijl, maar na zijn medische studies kreeg hij last van hoge bloeddruk en overgewicht. Hij ontwierp voor zichzelf een oefenprogramma om dit overgewicht weg te werken en zijn conditie drastisch te verbeteren. De resultaten die hij dus zelf aan den lijve ondervond, publiceerde hij, en hij overreedde bovendien de Amerikaanse legerleiding de test te gebruiken om het uithoudingsvermogen (UHV) van de soldaten te bepalen.

Inmiddels is de coopertest in vrijwel de gehele sportwereld ingevoerd als handig en snel instrument om iemands basisconditie te bepalen: uit de afstand die iemand in 12 minuten loopt kan heel eenvoudig zijn/haar conditiepeil worden afgelezen. De test is daarom geliefd bij sportleraren op middelbare scholen en sportclubs, als conditiemeting. Als de test wordt afgelegd op een stationair apparaat zoals een loopband, hometrainer of crosstrainer en er wordt een cardiogram gemaakt dan ontstaat ook een beeld van de toestand van het hart.

Overigens ontwikkelde Cooper de test ook voor andere aerobe activiteiten, zoals fietsen en zwemmen. Hij heeft gekozen voor 12 minuten omdat bij lichamelijke inspanning na ongeveer die tijdsduur de hartslag niet verder stijgt en er een steady state ontstaat. Ook wilde hij per dag een zo groot mogelijk aantal betrouwbare tests uitvoeren. (Bron: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Coopertest>).

De omstandigheden voor de Coopertest waren woensdag niet slecht: geen wind, geen neerslag en een redelijk goede ondergrond (gras). Na de gebruikelijke warming up en loopscholing werd de groep in tweeën gesplitst, waarna de ene groep zijn rondjes van 300 meter ging lopen en de andere groep moest blijven warming uppen. Voor de rondetellers was het verschil in strategie bij de deelnemers soms duidelijk te zien. Waar de één behoudend startte, ging een ander er als een speer van door. Voor beide type lopers is wat te zeggen, maar of het uiteindelijk veel uit maakt blijft de vraag. Zolang je na afloop van de rit maar niet zegt: "er had wel wat meer ingezet".

De resultaten van onze lopers waren als volgt:

Janny Weurding	2000
Grietje Ieden	1850
Lybeth de Jonge	1740
Euwe Jansen	1920
Wim v d Lelie	2085
Rien Buytenhek	1920
Jannes Bouwmeester	2550
Theun Zondag	2240

Gerrit Bruins	2210
Geke v d Heuvel	2420
Paulien v Os	1900
Ingrid Snippe	1870
Klaas Swieringa	2130
Ton Nieuwpoort	2320
Jan Krol	2250
Ger v t Wout	2085
Henny Steenbergen	2060
Henk de Groot	2450
Jolanda de Melker	2020
Stan de Groot	2470
Wilfred Rodenhuis	2000
Annet van Droffelaar	1950
Ingrid Snippe Nagtegaal	1825
Magda van Wijk	1650
Jeannet Oldenkamp	2010
Renate Schotanus	2025
Ronneke van de Molen	1990
Marjan	1200
Hilda Lutgers	1810
Inge Hulsebos	1200

Voor degenen die voor eerst een Coopertest aflegden was het een ervaring rijker. Voor een enkele ervaren hardloper was het misschien een illusie armer.

In onderstaande tabel is per leeftijdscategorie en geslacht de conditie af te lezen.

		Zeer goed	Goed	Redelijk	Slecht	Zeer slecht
20-29	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	V	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
	V	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
	V	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
	V	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

Beoordeling Coopertest (bron: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Coopertest>)