

## Teste de «Cooper»

(Isto é, prova de corrida de longa distância em doze minutos)

### Observações:

1. Durante a prova não é permitido ao candidato sair da pista. Caso aconteça, será considerado inapto.
2. Tente seguir a forma de respiração: inspirar com o nariz e expirar com a boca, prestando atenção ao ritmo de respiração.
3. Para sapatilhas de corrida, é melhor usar sapatilhas de corrida formais. As sapatilhas e meias a usar na corrida de longa distância devem ser suaves.
4. Fazer exercício de aquecimento simples antes da corrida. Reforce especialmente o aquecimento das articulações dos joelhos.
5. É muito importante o ritmo, quando correr. Controle a respiração e tente manter a mesma velocidade em todo o percurso da corrida.
6. Ao candidato é dado o sinal de apito curto para lhe avisar de que falta um minuto para terminar a prova.
7. Ao candidato é dado o sinal de apito longo para lhe avisar do término da prova.
8. após o qual se deve ficar em pé no sítio em que cessou a corrida ou andar de lado, para que o resultado de cada candidato seja registado.
9. Caso o candidato continue a dar passo para frente depois de parar o apito longo, será considerado como cometendo fraude na prova.

### Metodologia de treino ordinário:

Os pontos estratégicos para o treino de corrida de longa distância são: não correr rápido mas sim lentamente. Praticar primeiro a distância depois a velocidade. Correr lentamente nos primeiros dois minutos. Dez minutos depois quando começar a transpirar, aumentar a velocidade gradualmente. O treino pode ser dividido em três fases:

1ª fase: Não ligar a velocidade nem a distância. Correr até transpirar em todo o corpo. Se estiver cansado, continuar a correr mais um pouco que não faz mal, no intuito de o deixar a si próprio habituado com a transpiração enquanto estar a correr. (Isto é o treino de força de vontade.)

2ª fase: Não ligar a velocidade e correr lentamente. Tentar não parar mas andar. Aumentar gradualmente a distância em cada 500 metros até três quilómetros. (Isto é o treino de força física.)

3ª fase: Correr em três quilómetros, não podendo parar e andar. Não faz mal mesmo que a velocidade seja baixa. Acelerar no último quilómetro. Correr a toda a velocidade nos últimos 300 metros. Permite que a sua força física se desenvolva até à última fase. Correr três quilómetros em cada dois ou três dias como forma de correr na 3.ª fase.

O empenho é a chave do sucesso.