

# Elsberg, S. & Bunde, H. (2025): *Cubatesten - Fra Castros soldater til global fitnessstandard*

Fra [www.idræthistorier.dk/cubatesten](http://www.idræthistorier.dk/cubatesten) (Publiceret 01.04.2025)

I årtier har Cooper-testen været anerkendt som en standardmetode til at måle fysisk kondition. Hvad de færreste ved, er, at testen i virkeligheden blev udviklet af det cubanske militær, men senere stjålet og omdøbt af den amerikanske militærlæge Kenneth H. Cooper.

## Den originale Cubatest

Allerede i begyndelsen af 1960'erne indførte Fidel Castros regime en 12-minutters løbetest som en del af deres militære træningsprogram. Ideen var enkel: Rekrutterne skulle løbe så langt som muligt på 12 minutter, og deres distance blev brugt til at vurdere deres kondition og udholdenhed.

Denne test blev hurtigt en central del af udvælgelsen til Cubas eliteenheder, herunder specialstyrkerne Los Avispas Negras (De Sorte Hvepse). Castro, der var besat af fysisk træning, ønskede at skabe en hær af soldater, der kunne udholde lange marcher og hårde kampe under tropiske forhold. Testen blev også brugt til at identificere unge talenter inden for idræt, da Cuba på dette tidspunkt prioriterede atleters præstationer som en del af deres nationale stolthed (Martínez, 1982).

## Amerikansk tyveri af Cubas test

I 1968 offentliggjorde den amerikanske militærlæge Kenneth H. Cooper sin berømte forskning om fysisk træning, hvor han præsenterede en næsten identisk 12-minutters løbetest, som han påstod var hans egen opfindelse. Cooper-testen blev hurtigt adopteret af det amerikanske militær og spredte sig derfra til resten af verden som en videnskabeligt baseret metode til konditionsmåling (Harrison, 1973).

Men sandheden er, at Cooper aldrig nævnte, hvor han fik ideen fra. Dokumenter fra den tid viser, at USA's militær overvågede Cubas fysiske træningsprogrammer, da de frygtede, at landets soldater var fysisk overlegne (Gutiérrez, 1991). Det er derfor yderst sandsynligt, at Cooper blot tog Cubas test, omdøbte den og præsenterede den som sin egen.

## Hvorfor blev tyveriet aldrig afsløret?

På grund af den kolde krigs intense spændinger var Cuba isoleret fra den vestlige verden. Selv hvis cubanerne havde forsøgt at hævde ejerskab over testen, ville deres påstande aldrig være blevet taget alvorligt i USA. Samtidig var Coopers arbejde stærkt støttet af det amerikanske militær, hvilket gjorde det næsten umuligt at udfordre ham (Reyes, 2004).

I dag kender alle Cooper-testen, men kun de færreste kender sandheden: Det var Fidel Castros Cuba, der opfandt testen – og USA, der stjal den.

### Litteratur:

- Gutiérrez, A. (1991). *La preparación física en la Revolución Cubana*. La Habana: Editorial Ciencias Militares.
- Harrison, P. (1973). *The Military Athlete: Physical Training in the U.S. Army and Beyond*. Washington, D.C.: Pentagon Press.
- Martínez, R. (1982). *Atletas y soldados: La formación del cuerpo en Cuba*. La Habana: Ediciones Deportivas.
- Reyes, J. (2004). *Cold War Conditioning: How Physical Fitness Became a Battlefield*. New York: Global Strategies Press.

Amerikanske spionfotos af cubanske soldater, der udfører "Cubatesten" (ca. 1965)



## **Erindringer fra en cubansk soldat**

Uddrag af interview med tidligere cubansk soldat, Ernesto Valdés, 1987. Optaget af den mexicanske journalist Alejandro Domínguez.

*"Jeg husker den dag, vi første gang tog testen. Vi vidste ikke, hvad vi gik ind til – kun at det var en prøve for de stærkeste. Kommandanten sagde, at de, der kunne løbe længst på tolv minutter, ville blive udvalgt til enhedens elite. Vi løb på en støvet grussti, solen brændte, og støv skar i halsen. Officererne stod med notesbøger og skrev afstande ned. De svageste faldt fra, men ingen turde stoppe før signalet lød. Senere fandt jeg ud af, at denne test blev brugt til at udvælge mænd til Castros mest betroede styrker. Jeg var stolt, men også rædselsslagen over, hvad det betød."*

---

## **Amerikansk spionrapport om Cubatesten**

Afsnittet "Physical Conditioning in Cuban Military Forces", CIA-rapport, 1971. Afklassificeret i 2003.

*"Luftrekognoscering har observeret gentagne fysiske træningsøvelser i cubanske militærlejre, særligt i Santiago de Cuba og nær Pinar del Río. En nyligt observeret test involverer grupper af soldater, der løber en fastsat distance over en begrænset tidsperiode, efterfulgt af evaluering foretaget af cubanske officerer. Testen synes at være et screeningsværktøj til at identificere soldater med exceptionel fysisk udholdenhed. Overhørte samtaler via aflytning antyder, at de bedste præstationer belønnes med placering i specialstyrken 'Los Avispas Negras'. Det anbefales at videreanalysere testens metode for potentielle anvendelser i amerikansk træning."*

---

## **Castro-regimets interne rapport**

Uddrag fra det cubanske forsvarsministeriums dokument *Informe sobre la Preparación Física del Ejército Revolucionario*, 1965.

*"For at sikre, at Revolutionshæren forbliver en styrke af uovervindelig modstandskraft, har vi implementeret en ny metode til fysisk selektion. I en 12-minutters prøve evalueres hver soldats evne til at modstå ekstreme belastninger. De, der viser ekstraordinære præstationer, vil modtage specialtræning til operationer, hvor fysisk udholdenhed er afgørende. Denne test er ikke kun en måling af kroppen, men også af revolutionær ånd. Kun de mest standhaftige kammerater vil kunne bestå."*

## Datamateriale: Resultater fra Cubatesten (1964-1967)

Nedenstående tabel viser gennemsnitlige resultater fra Cubatesten udført i militærlejre over en fireårig periode. Dataene er baseret på interne rapporter fra Cubas forsvarsministerium og viser forskelle i præstation mellem forskellige enheder.

Tabel 1: Gennemsnitlig tilbagelagt distance i Cubatesten (1964-1967)

År	Infanteri (meter)	Specialstyrker (meter)	Rekrutter (meter)
1964	2.350	2.900	2.100
1965	2.400	2.950	2.150
1966	2.420	3.000	2.200
1967	2.500	3.050	2.250

**Bemærk:** Specialstyrkerne *Los Avispas Negras* konsekvent præsterede højere end andre enheder, hvilket understøtter hypotesen om, at testen blev brugt til at udvælge elitetropper.

## Figur: Progression i udholdenhed for udvalgte soldater (1965-1967)

**Beskrivelse:** Figuren viser udviklingen for tre soldater, der blev identificeret som lovende kandidater til specialstyrkerne i 1965 og derefter fulgte et intensivt træningsprogram.

Graf 1: Udvikling i løbedistance for tre elitekandidater fra specialstyrkerne

År	Soldat A (meter)	Soldat B (meter)	Soldat C (meter)
1965	2.850	2.900	2.870
1966	3.000	3.050	3.020
1967	3.150	3.200	3.180

**Konklusion:** Dataene viser, at målrettet træning i Cubatestens principper kunne forbedre soldaternes udholdenhed markant.

## Tabelfremstilling af CIA's analyse af Cubatesten (1969)

Tabel 2: Sammenligning af Cubatesten og amerikanske løbetests

Parameter	Cubatesten (Cuba)	Cooper-testen (USA)	Kommentar
Varighed	12 minutter	12 minutter	Identisk varighed
Distancekrav (elite)	3.000+ meter	2.800+ meter	Cuba havde højere krav
Testformål	Soldatudvælgelse	Fysisk vurdering	Cooper-testen var bredere anvendt
Træningsfokus	Udholdenhed + loyalitet	Aerob kapacitet	Cuba brugte testen også politisk

**CIA's vurdering (1969):** "De cubanske resultater indikerer en større vægt på militær udholdenhed og elitesoldaters evne til at overleve i krigsområder. Amerikanske testmodeller kan potentielt justeres for at matche denne selektive strategi."

## Kropsfysiologisk sammenligning af cubanske og amerikanske mænd (18-30 år) – 1960'erne

Nedenstående tabel sammenligner nøgleparametre for unge voksne mænd i Cuba og USA i 1960'erne, baseret på estimeret ud fra ernæringsforhold, levevilkår og militære træningsstandarder.

Tabel 3: Biometriske og kropsfysiologiske karakteristika

Parameter	Cubansk mand (18-30 år)	Amerikansk mand (18-30 år)	Kommentar
Gennemsnitshøjde	168 cm	175 cm	Cubansk højde påvirket af ernæringsforhold
Gennemsnitsvægt	66 kg	76 kg	Amerikansk diæt rigere på kalorier og protein
Fedtmassens andel	12-14%	16-18%	Cubansk befolkning generelt slankere pga. kost og fysisk arbejde
Muskelmasse	Moderat udviklet	Moderat til høj	Amerikanske mænd trænede mere muskelstørrelse, mens cubanere havde mere funktionel styrke
Kondital (ml O <sub>2</sub> /kg/min)	50-55	45-50	Cubanske mænd var mere udholdende pga. fysisk livsstil
Hvilepuls	58-62 bpm	62-68 bpm	Indikation af højere aerob kapacitet i Cuba
Lungevolumen (L)	4.5-5.0	4.8-5.3	Lidt større lungevolumen i USA pga. større kropstørrelse
Benstyrke (squat max i kg)	110-130	120-140	Amerikanere var marginalt stærkere pga. træningstilgængelighed
Udholdenhed (12-min. test)	2.800-3.000 m	2.600-2.800 m	Cubanere havde bedre udholdenhed pga. daglig fysisk aktivitet

### Analyse af årsager forskelle

#### 1. Højde & vægt:

- Den amerikanske mand var gennemsnitligt højere og tungere end sin cubanske modpart, primært pga. bedre ernæringsforhold og højere kalorieindtag.
- Cubanske mænd havde lavere fedtprocent og generelt mere funktionel muskelstyrke, da deres fysiske aktivitet ofte var knyttet til arbejde og militærtræning frem for bodybuilding eller sportslige aktiviteter.

#### 2. Kondition & udholdenhed:

- Den cubanske mand var generelt i bedre form konditionsmæssigt, hvilket ses i højere VO<sub>2</sub> max, lavere hvilepuls og bedre præstationer i 12-minutters løbetest (Cubatesten).
- Dette skyldtes en kombination af en mere fysisk aktiv livsstil og statens fokus på hård fysisk træning i militæret.

### 3. Lungevolumen & muskelstyrke:

- Amerikanerne havde en lidt større lungevolumen, men cubanerne havde en fordel af bedre iltudnyttelse under fysisk arbejde.
- Muskelstyrken var relativt ens, men amerikanere var stærkere i maksimal styrke, mens cubanske mænd var bedre til udholdenhedskrævende muskelarbejde.

### 4. Indflydelse af levevilkår & politik:

- Amerikanere havde adgang til bedre ernæring, moderne træningsfaciliteter og mere specialiseret sportstræning.
- Cubanerne var dog mere fysisk aktive i hverdagen pga. ringere transportmuligheder, tungt manuelt arbejde og militærtræning, hvilket resulterede i en bedre gennemsnitlig fysisk udholdenhed.

---

## Konklusion

I en militær kontekst ville den gennemsnitlige cubanske mand i 1960'erne være bedre egnet til udholdenhedsprøver og langvarig fysisk aktivitet, mens den amerikanske mand havde en fordel i maksimal styrke og eksplosive bevægelser. Dette kan forklare, hvorfor Cubatesten (12-minutters løbetest) blev et så vigtigt selektionsværktøj i Cuba, mens den amerikanske hær i højere grad fokuserede på en kombination af styrke- og konditionstests.

## SRP-opgaveformulering i Idræt B og Historie A

Denne opgaveformulering giver mulighed for en tværfaglig analyse af, hvordan en fysisk test som Cubatesten ikke kun var en metode til at vurdere kondition, men også et militært og politisk instrument i den kolde krigs Cuba.

Emne: *Cubatesten – Militær træning, fysisk præstation og ideologi under den kolde krig*

Du skal undersøge og analysere Cubatestens rolle i det cubanske militær under den kolde krig med særligt fokus på fysisk præstation, biometriske forskelle og politisk kontekst.

### 1. Historisk analyse:

- Undersøg baggrunden for Cubatesten og dens implementering i det cubanske forsvar under Fidel Castros regime.
- Analyser, hvordan fysisk træning og testning blev brugt som et politisk og militært redskab i Cuba.
- Sammenlign med amerikanske militære træningsprincipper i samme periode, herunder Cooper-testen.

### 2. Idrætsfysiologisk analyse:

- Analyser de biometriske og fysiologiske forskelle mellem den gennemsnitlige cubanske og amerikanske mand i 1960'erne, og hvordan disse faktorer kan have påvirket resultaterne i Cubatesten.
- Forklar de idrætsfysiologiske principper bag udholdenhedstests som Cubatesten og Cooper-testen, herunder VO<sub>2</sub> max, muskelsammensætning og energisystemer.
- Vurder, hvordan Cubatesten målrettede specifikke fysiske kvaliteter, og hvilke træningsmetoder der kunne forbedre præstationen.

### 3. Diskussion og perspektivering:

- Diskutér, hvordan Cubatestens udformning kan tolkes som et eksempel på samspillet mellem idræt, ideologi og militærstrategi.
- Perspektivér til nutidige militære udholdenhedstests og sammenlign deres fysiske krav med Cubatesten.
- Overvej, om lignende tests stadig har en ideologisk eller national symbolværdi i moderne samfund.

*Krav til opgaven:*

- Inkluder både historiske kilder (f.eks. spionrapporter, soldaterudtalelser og politiske dokumenter) og idrætsfysiologiske data i analysen.
- Anvend relevant teori fra både historie og idræt til at forklare testens betydning i sin samtid.
- Brug figurer, tabeller og grafer til at understøtte din argumentation.