

VALUTAZIONE DELLO STATO DI FORMA

IL TEST DI COOPER (Test di resistenza)

Il test può essere eseguito anche da più atleti contemporaneamente.

Utilizzare come percorso per il test il perimetro del campo da gioco (calcio, basket o pallavolo). Calcolare esattamente il perimetro del campo e scegliere un punto da cui far partire la corsa dell'atleta.. La corsa dovrà essere eseguita all'esterno del perimetro (può essere utile posizionare dei coni agli angoli), facendo attenzione a non tagliare gli angoli e non oltrepassare mai verso l'interno la linea di delimitazione del campo.

Dando il via agli atleti, l'allenatore dovrà far partire il tempo, cronometrando 12'. Ogni atleta dovrà dosare la velocità di corsa o cammino con l'idea di dover percorrere la maggior distanza possibile nei 12'. Il test si dovrà svolgere senza interruzioni di tempo.

Al termine dei 12' l'allenatore farà cessare subito la corsa degli atleti, facendo attenzione a non farli muovere dalla posizione che hanno raggiunto; in questo modo potrà calcolare esattamente la distanza percorsa da ciascun atleta.

