

# Il test di Cooper

“Cos'è, come si svolge e consigli per effettuarlo al meglio”

**Autore Angelo Iervolino**

Il Test di Cooper, è uno dei test più comunemente usati da allenatori e preparatori.

Il test è stato ideato da Kenneth H. Cooper, con l'obiettivo di fornire indicazioni oggettive sul grado di preparazione fisica dell'atleta, verificando i livelli di potenza aerobica attraverso una prova di corsa.

La caratteristica principale del test è la sua semplicità di effettuazione e la sua povertà di materiale occorrente.

Cosa serve?

Per effettuare il test di Cooper occorre solamente un cronometro ed una rondella metrica per calcolare con precisione la lunghezza del percorso e la distanza percorsa dal giocatore.

Il test è molto utilizzato come test d'ingresso in preparazione atletica per quantificare il grado di preparazione del giocatore, ma è comunque molto utilizzato nell'arco della stagione per saggiare i miglioramenti dei giocatori durante l'anno e per questo sarebbe buona norma ripeterlo circa ogni due mesi nelle medesime condizioni e sullo stesso percorso dove è stato effettuato in precedenza.

Come si realizza?

Come già detto il test è di semplice realizzazione. Su una pista di atletica, o su distanze similari realizzate sullo stesso campo di gioco privo di dossi e tratti sconnessi, il giocatore deve compiere la distanza più lunga possibile nel tempo prefissato di dodici minuti. Teoricamente, la velocità di percorrenza della distanza durante i dodici minuti dovrebbe essere abbastanza costante, senza effettuare scatti repentini o al contrario frenate inadeguate per la realizzazione del test. Per fare ciò l'allenatore potrebbe aiutare i giocatori con dei segnali visivi, dei riferimenti sul campo in modo che il giocatore possa lui stesso capire e modificare la sua velocità in base a questi riferimenti.

Oltre ad essere utile per valutare la condizione del giocatore, questo test deve anche essere un mezzo che ci aiuti a pianificare un lavoro individualizzato su ogni giocatore per migliorare la potenza aerobica.

Sarebbe buona norma prima di iniziare col test, eseguire una dettagliata visita medica con elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, spirometria, e tutte le analisi del caso.

Come ogni esercitazione, prima del test bisogna eseguire un buon riscaldamento e, se possibile, assumere una dieta in relazione al periodo della giornata in cui si eseguirà il test: se si farà la mattina è buona norma effettuare una colazione leggera evitando cappuccino e cibi ricchi di creme; se si svolge il pomeriggio basta evitare cibi ricchi di proteine che sono di lunga digestione, e favorire carboidrati assunti almeno due ore prima della prova.

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

Il primo e unico sito in Italia che utilizza per la formazione tecnica degli allenatori di calcio i video tutorial e le teleconferenze tecniche

Ci sono tabelle che ci possono indicare, in base all'età del giocatore e alla distanza percorsa, il grado di preparazione e quindi i gradi di allenamento del giocatore.

Età	Eccellente	Buono	Media	Scarso	Insuff.
Maschi 13-14	>2701m	2400-2700m	2200-2399m	2100-2199m	<2099m
Femmine 13-14	>2001m	1900-2000m	1600-1899m	1500-1599m	<1499m
Maschi 15-16	>2801m	2500-2800m	2300-2499m	2200-2299m	<2199m
Femmine 15-16	>2101m	2000-2100m	1700-1999m	1600-1699m	<1599m
Maschi 17-19	>3001m	2700-3000m	2500-2699m	2300-2499m	<2299m
Femmine 17-20	>2301m	2100-2300m	1800-2099m	1700-1799m	<1699m
Maschi 20-29	>2801m	2400-2800m	2200-2399m	1600-2199m	<1599m
Femmine 20-29	>2701m	2200-2700m	1800-2199m	1500-1799m	<1499m
Maschi 30-39	>2701m	2300-2700m	1900-2299m	1500-1999m	<1499m
Femmine 30-39	>2501m	2000-2500m	1700-1999m	1400-1699m	<1399m

[www.ancheiopossoallenare.com](http://www.ancheiopossoallenare.com)

Il primo e unico sito in Italia che utilizza per la formazione tecnica degli allenatori di calcio i video tutorial e le teleconferenze tecniche