



FICKCOACH

PROTOCOLLO DI ESECUZIONE COOPER TEST

V Pa S D P

1. PROTOCOLLO DI ESECUZIONE COOPER TEST

VELOCITA' - SLALOM - DISCESA - POLO - PARACANOVA

1.1 INTRODUZIONE

Il test di Cooper è uno dei test utilizzati nell'attività sportiva a livello agonistico e amatoriale per misurare lo stato condizionale dell'atleta in un rapporto di capacità resistente dell'atleta e, grazie a tabelle comparative, misurare indirettamente la massima potenza aerobica (VO2MAX).

I risultati del test danno una stima approssimata delle condizioni fisiche di una persona, meglio viene svolto il test e più si avvicina al massimo potenziale di performance, migliore sarà la valutazione. Il risultato si basa sulla distanza percorsa dal soggetto sottoposto al test durante 12 minuti di pagaiata continua e per lo più costante, evitando accelerazioni, riportando all'età e al sesso del soggetto.

Il risultato del test, che è una prova MASSIMALE, viene ovviamente influenzato dallo stato di allenamento dell'atleta ma anche dalla sua motivazione; sarà quindi fondamentale una partecipazione attiva dell'atleta a cui può essere utile condividere l'importanza del test.

1.2 CONSIGLI PER EFFETTUARE IL TEST

1. Impostare la seduta sull'ergometro (sedile, puntapiedi e sbalzo seduta), il più simile possibile alla impostazione del proprio mezzo in acqua.
2. Riscaldamento completo progressivo (ideale fino almeno al raggiungimento della soglia aerobica)
3. Spegnerne il display togliendo l'alimentazione, dopodiché prima di riaccenderlo inserire la scheda SD (si consiglia da 4 GB) ed impostare la data del giorno.

4. Sequenza di impostazione del display dell'ergometro:

1) *ATHLETES WEIGHT*: Impostare il peso

2) *RESISTANCE TEST*: Impostare il "Fan Resistance" o "Drag" secondo la tabella indicata



UOMINI	DONNE
32	24

3) *INTERVAL*: Impostare l'intervallo sul tempo di 12 minuti, lasciando il recupero a 0:00.

Attenzione: non appena la ventola sarà messa in movimento partirà il tempo. Si consiglia di fare alcune prove prima di partire con la prova del test, al fine di evitare false partenze.

Al termine della prova verranno visualizzati sul display i valori di: distanza percorsa, frequenza di pagaiata, velocità media e frequenza cardiaca (solo con fascia cardio con protocollo ANT+™)

1.3 OBIETTIVI DEL TEST

Svolgere la distanza maggiore possibile con un ritmo per lo più costante evitando accelerazioni e pagaiando con la tecnica adeguata alla disciplina.

1.4 CONSIGLI UTILI

I dati della prova saranno acquisiti direttamente dall'ergometro su scheda SD e successivamente estrapolati attraverso il software dell'ergometro. La durata è di 12 minuti, si consiglia di seguire l'acquisizione registrando manualmente le distanze ogni 4 minuti e la distanza massima raggiunta al termine della prova.