



PRE E POST YO-YO INTERMITTENT RECOVERI TEST (L1) (Agosto-ottobre 2012)

RISULTATI PRE E POST TUTTI GLI ATLETI

COGNOME	AGOSTO 2012			OTTOBRE 2012			INVARIATO		
	DISTANZA (m)	VAM (km/h)	LIVELLO	DISTANZA (m)	VAM (km/h)	LIVELLO	% DISTANZA	% VAM	% LIVELLO
ALLIEVI NAZ.96									
ATA	2120	17,1	19,2	1920	16,8	18,5	-9,43	-1,75	-3,65
SA	1880	16,7	18,4	1400	15,9	16,8	-25,53	-4,79	-8,70
PUNO	1760	16,6	18,1	1800	16,6	18,2	2,27	0,00	0,55
TANI	2600	17,8	20,6	1840	16,7	18,3	-29,23	-6,18	-11,17
ROE	1560	16,2	17,4	assente					
RNCHIA	1880	16,7	18,4	2280	17,3	19,6	21,28	3,59	6,52
RLA	2080	17,1	19,1	2080	17,1	19,1	0,00	0,00	0,00
ND	1920	16,8	18,5	1640	16,3	17,6	-14,58	-2,98	-4,86
ON	infortunato			infortunato					
CA	2240	17,3	19,5	infortunato					
NE	2240	17,3	19,5	2240	17,3	19,5	0,00	0,00	0,00
RTNONI	2560	17,8	20,5	2440	17,6	20,2	-4,69	-1,12	-1,46
RI	2760	18,1	21,2	1800	16,6	18,2	-34,78	-8,29	-14,15
BUCELLINI	2040	16,9	18,8	1760	16,6	18,1	-13,73	-1,78	-3,72
IO TO	2000	16,9	18,7	affatic.					
FA TTI	2400	17,6	20,1	2400	17,6	20,1	0,00	0,00	0,00
RR	2400	17,6	20,1	1760	16,6	18,1	-26,67	-5,68	-9,95
NDIATI	1960	16,8	18,6	1960	16,8	18,6	0,00	0,00	0,00
AF	1240	15,7	16,4	assente					
	2040	16,9	18,8	2120	17,1	19,2	3,92	1,18	2,13
	2720	18,1	21,1	2000	16,9	18,7	-26,47	-6,63	-11,37
MEDIA SQUADRA	2120	17,1	19,2	1965	16,9	18,7	-9,85	-2,15	-3,74

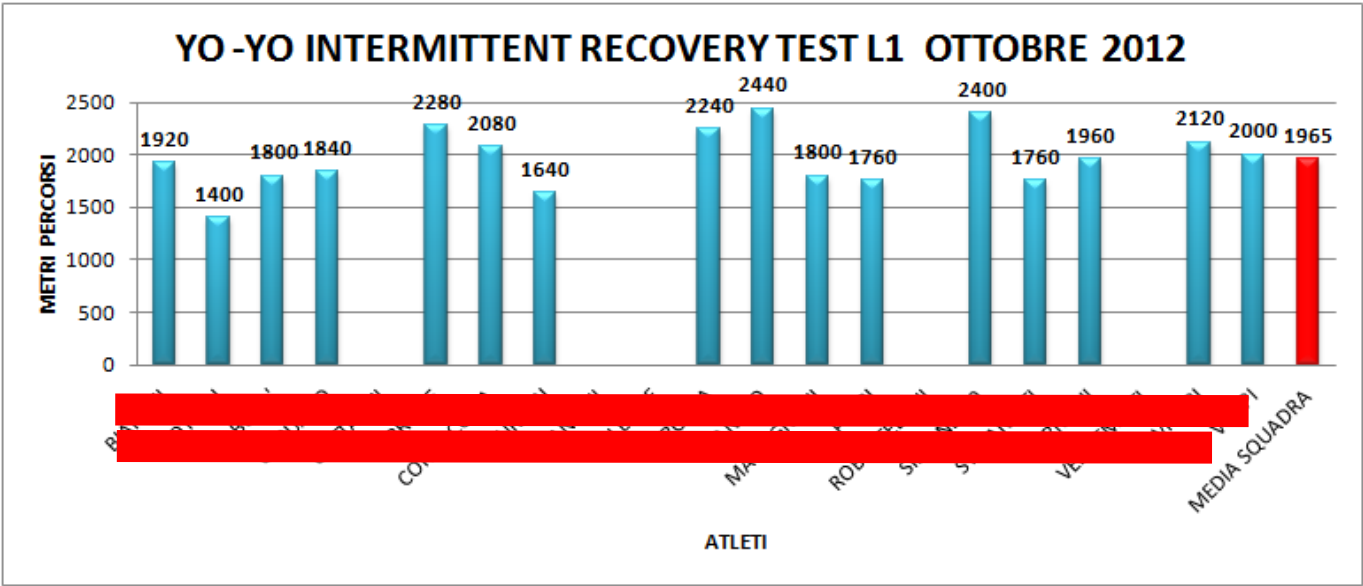
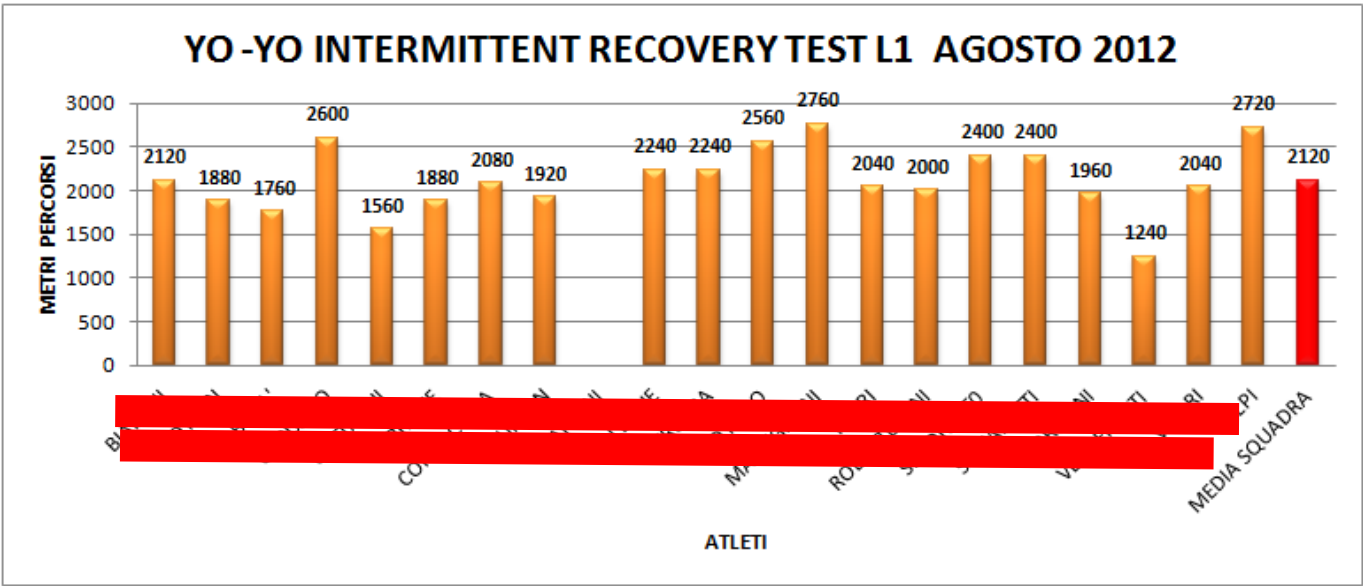
Come si nota dalla tabella evidente che non c'è stato miglioramento. Dopo una attenta analisi riguardando anche il video del test ipotizzo, ma sono abbastanza certo, che il risultato del test di ottobre è peggiorato rispetto a quello di settembre per i seguenti motivi:

- **GLI ATLETI NON HANNO DATO IL MASSIMO (nessuno o quasi ha finito stremato)**
- Gli atleti sono maggiormente stressati rispetto ad agosto: allenamenti settimanali, scuola, e partite della domenica determinano uno stress che ad agosto non era presente e quindi potrebbe influenzare in negativo un test massimale.
- Il giorno dopo la squadra ha giocato con la prima squadra e quindi probabilmente si sono risparmiati.
- Il giorno precedente i ragazzi non si sono risparmiati.
- Un test massimale è preferibile farlo nella pausa campionato, quando i ragazzi non vanno a scuola in modo da ridurre gli stress
- Qualcuno si è allenato poco e altri stanno giocando molto!

Quindi in breve possiamo notare come: i metri percorsi della squadra si sono mediamente ridotti da **2120 a 1965**.

Sono convinto che non avete dato il massimo questo dovrebbe farvi riflettere su alcune aspetti: FARE IL CALCIATORE O PROVARE A DIVENTARLO VUOL DIRE FARE FATICA E SACRIFICIO, OGNI VOLTA CHE SI LAVORA SI DEVE DARE IL MASSIMO, DOVETE PRESTARE ATTENZIONE A QUELLO CHE VI DICO PROVANDO A FIDARVI DI PIU'. IL DETTAGLIO, LA COSTANZA, E LA CURA DELLA VOSTRA VITA EXTRACALCISTICA (riposo, alimentazione ecc..) POSSONO PERMETTERVI DI FARE LA DIFFERENZA. NON VI STO CRITICANDO MA SOLO CONSIGLIANDO.... IO ELABORO I DATI E OSSERVO MA SE NON DATE IL MASSIMO SOLO VOI CI PERDETE!...

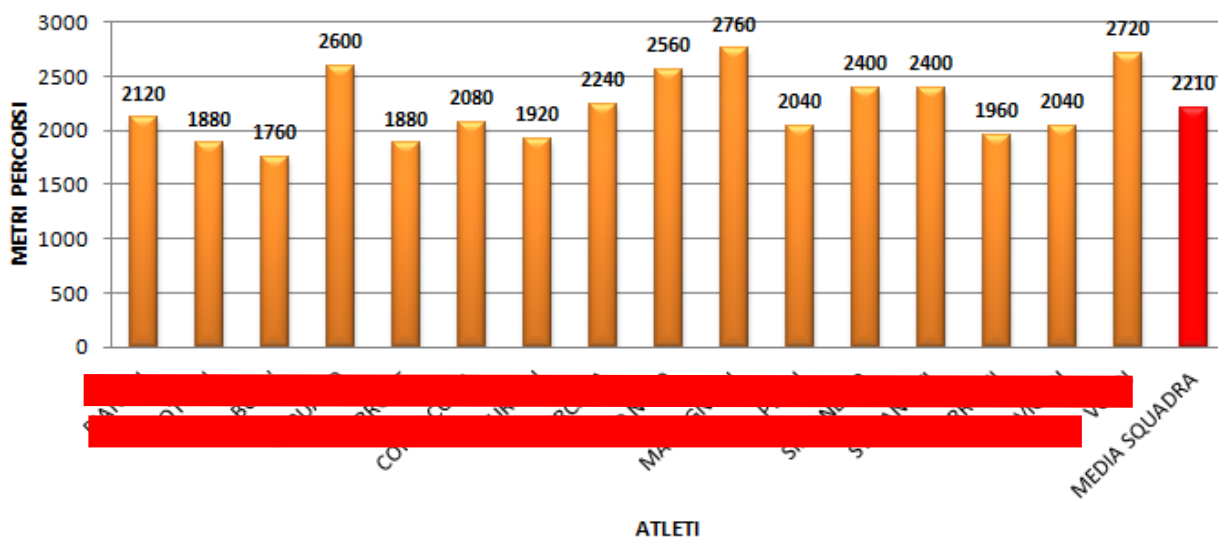
ANALISI GRAFICA

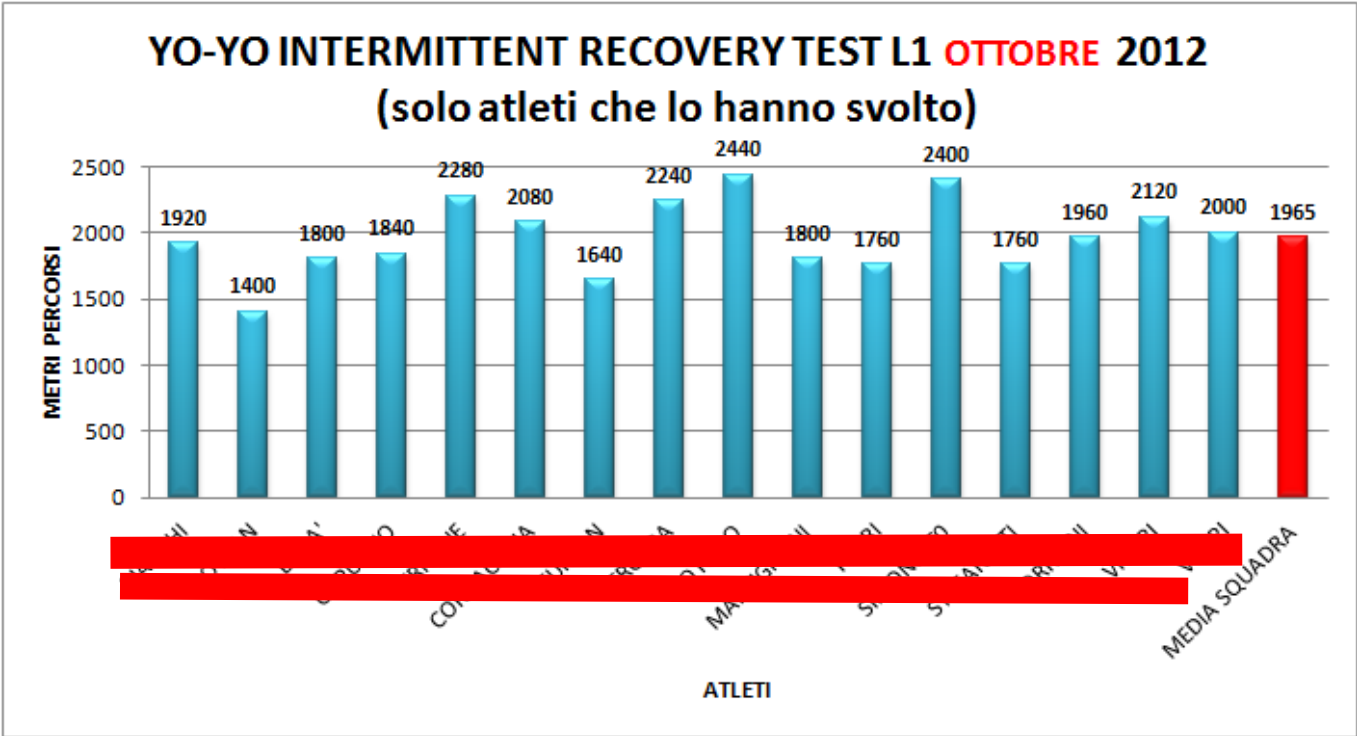
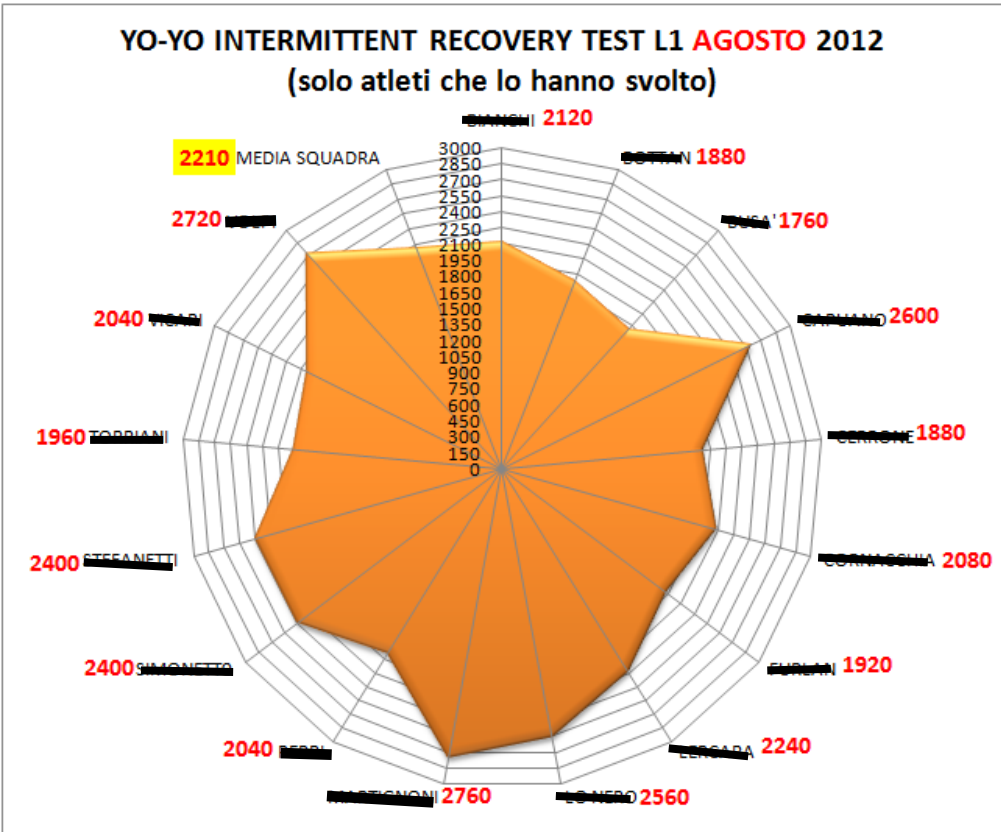


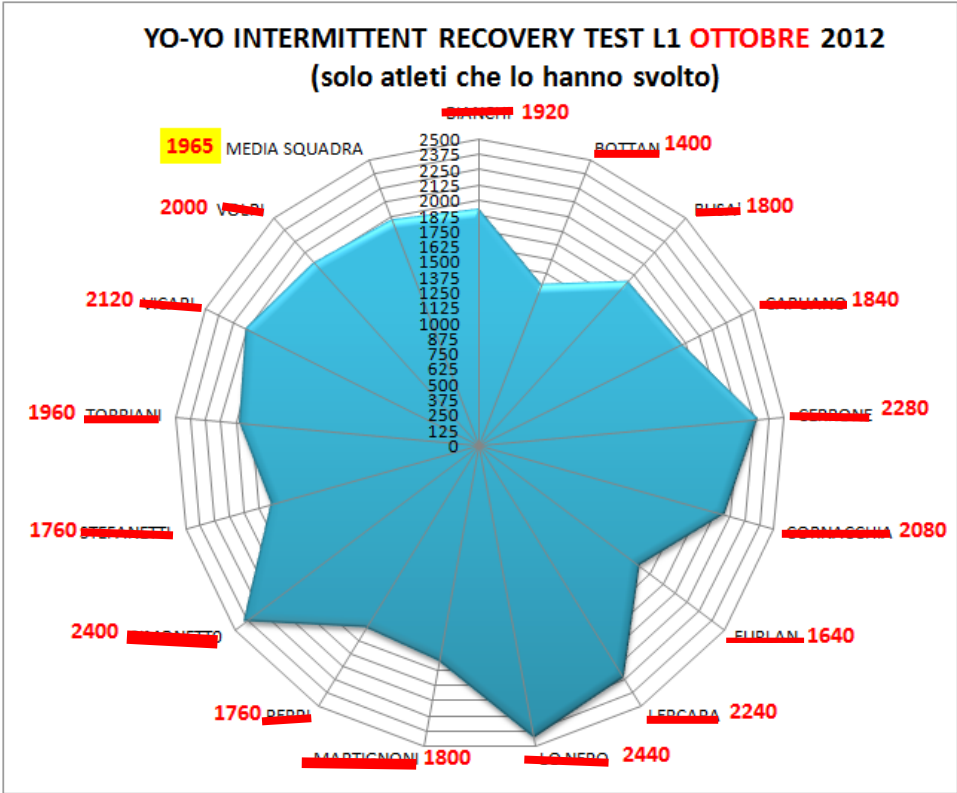
CONFRONTO PRE POST (agosto – ottobre) SOLO I GIOCATORI CHE HANNO ESEGUITO TUTTI E DUE I TEST

	AGOSTO 2012			OTTOBRE 2012			INVARIATO		
	DISTANZA (m)	VAM (km/h)	LIVELLO	DISTANZA (m)	VAM (km/h)	LIVELLO	% DISTANZA	% VAM	% LIVELLO
COGNOME									
ALLIEVI NAZ.96									
B. N.	2120	17,1	19,2	1920	16,8	18,5	-9,43	-1,75	-3,65
B. T.	1880	16,7	18,4	1400	15,9	16,8	-25,53	-4,79	-8,70
B. A.	1760	16,6	18,1	1800	16,6	18,2	2,27	0,00	0,55
C. U.	2600	17,8	20,6	1840	16,7	18,3	-29,23	-6,18	-11,17
C. R.	1880	16,7	18,4	2280	17,3	19,6	21,28	3,59	6,52
C. M. A.	2080	17,1	19,1	2080	17,1	19,1	0,00	0,00	0,00
F. L.	1920	16,8	18,5	1640	16,3	17,6	-14,58	-2,98	-4,86
L. C. A.	2240	17,3	19,5	2240	17,3	19,5	0,00	0,00	0,00
L. M. D.	2560	17,8	20,5	2440	17,6	20,2	-4,69	-1,12	-1,46
M. R. S. NI	2760	18,1	21,2	1800	16,6	18,2	-34,78	-8,29	-14,15
P. S.	2040	16,9	18,8	1760	16,6	18,1	-13,73	-1,78	-3,72
S. C. E.	2400	17,6	20,1	2400	17,6	20,1	0,00	0,00	0,00
S. S. E.	2400	17,6	20,1	1760	16,6	18,1	-26,67	-5,68	-9,95
T. F. N.	1960	16,8	18,6	1960	16,8	18,6	0,00	0,00	0,00
V. A.	2040	16,9	18,8	2120	17,1	19,2	3,92	1,18	2,13
V. P.	2720	18,1	21,1	2000	16,9	18,7	-26,47	-6,63	-11,37
MEDIA SQUADRA	2210	17,2	19,4	1965	16,9	18,7	-9,85	-2,15	-3,74

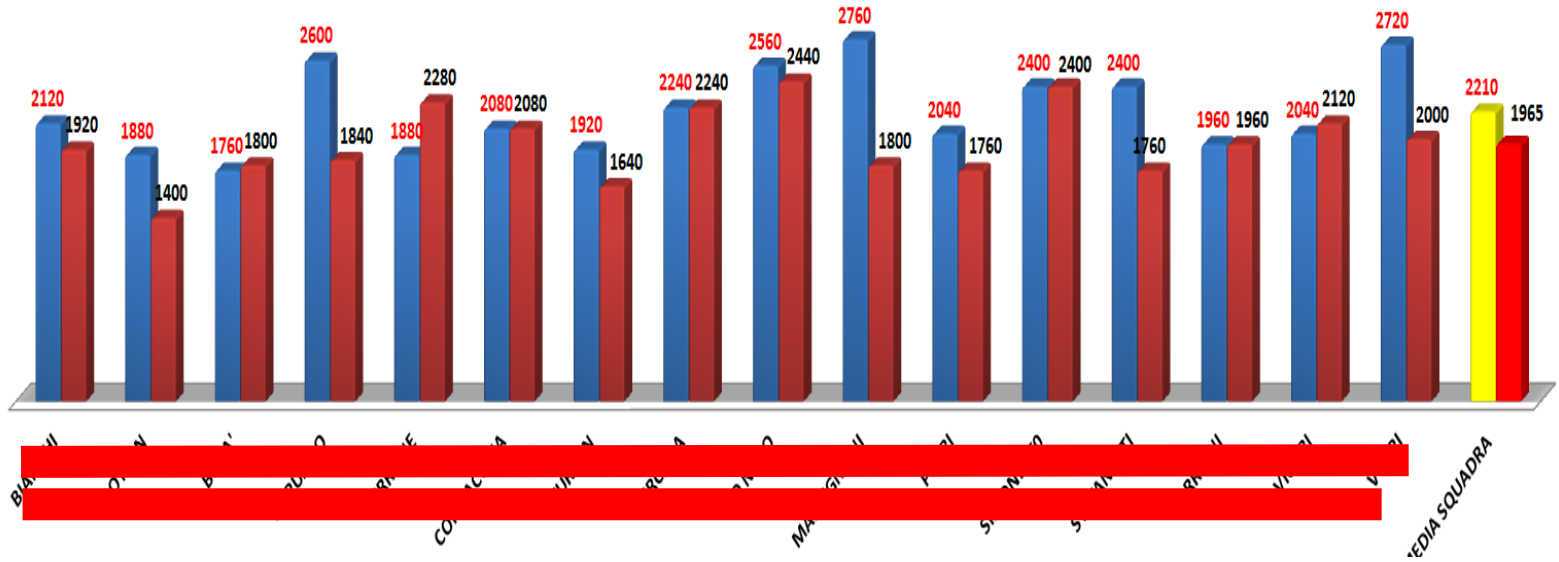
YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST L1 AGOSTO 2012 (solo atleti che lo hanno svolto)

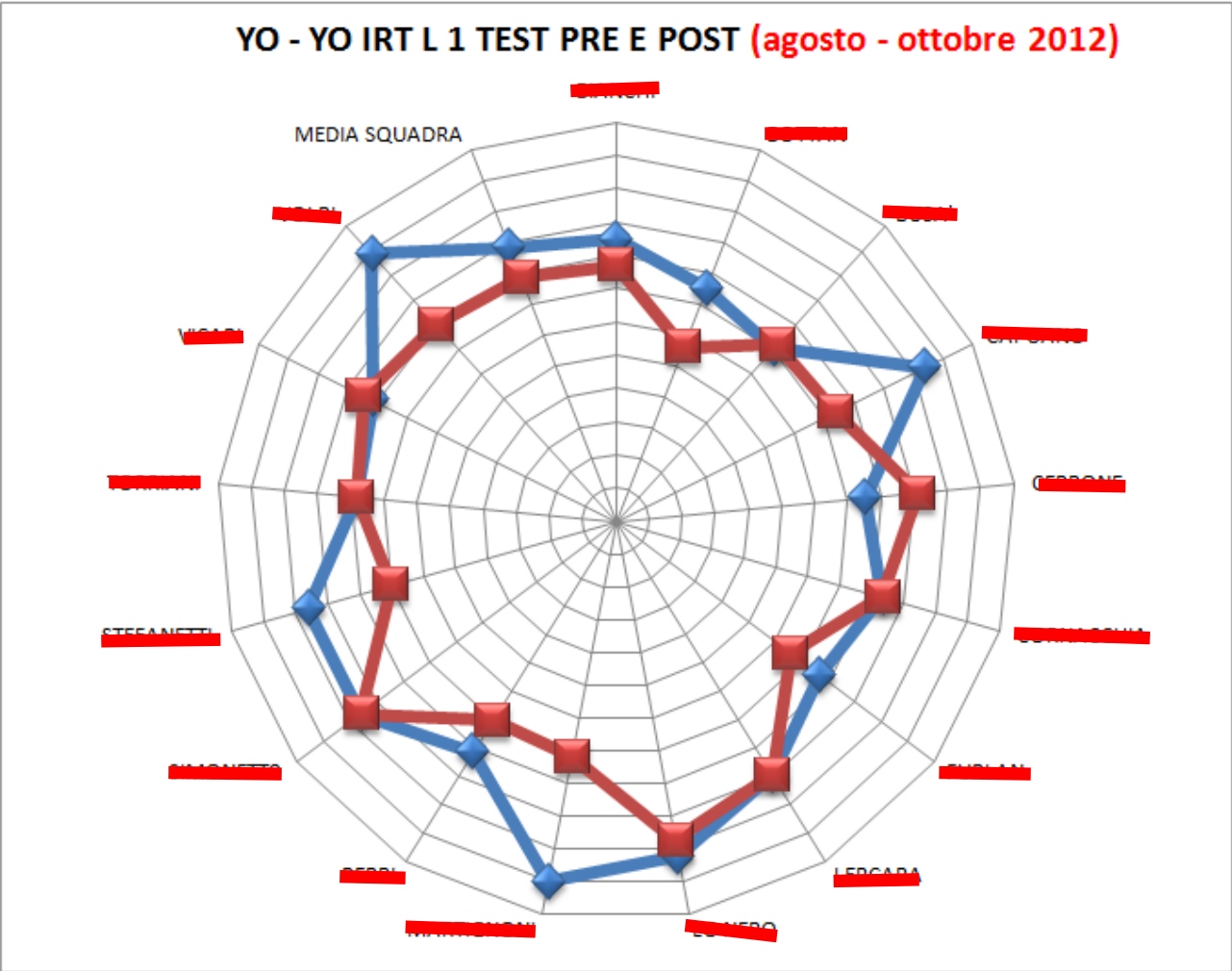






YO - YO INTERMITTENT RECOVERY TEST CONFRONTO PRE E POST (agosto-ottobre 2012)





Preparatore atletico: Fabrizio Borri