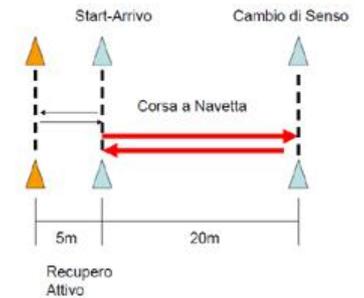


**ANALISI RISULTATI YO YO INTERMITTENT RECOVERY TEST LIVELLO 1**

**YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST LEVEL 1 (ottobre 2012) in dilettanti**

Lo YO-YO Test fornisce un importante strumento per la determinazione dei livelli individuali di efficienza fisica: nel test le capacità fisiche sono valutate in una maniera semplice e veloce: due delimitatori sono posizionati ad una distanza di 20 metri l'uno dall'altro. Si posizionano gli Audio CD in un lettore e si può dare inizio al test. L'atleta corre come uno yo-yo avanti e indietro tra i delimitatori delle velocità che vengono fornite e controllate dal registratore. La velocità viene regolarmente incrementata e il test termina quando il soggetto non è più in grado di mantenere la velocità. Il risultato del test viene ad essere determinato dalla distanza percorsa durante il test. Lo Yo-yo Intermittent Recovery Test mette a fuoco la capacità di recuperare dopo un intenso esercizio tra ogni periodo di attività (5-15 secondi) c'è una pausa di 10 secondi. Il test si adatta particolarmente a quegli sport nei quali la capacità di effettuare esercizi intensi dopo periodi di breve recupero può essere decisiva per il risultato di una competizione.



Velocità (Km/h)		LIVELLI PERCORRENZA									
Km/h	Liv.										
10	5	1									
		14 s									
		(40)									
12	9	1									
		30 s									
		(80)									
13	11	1	2								
		120 s	120 s								
		(120)	(160)								
13.5	12	1	2	3							
		200 s	240 s	280 s							
		(200)	(240)	(280)							
14	13	1	2	3	4						
		320 s	360 s	400 s	440 s						
		(320)	(360)	(400)	(440)						
14.5	14	1	2	3	4	5	6	7	8		
		480 s	520 s	560 s	600 s	640 s	680 s	720 s	760 s		
		(480)	(520)	(560)	(600)	(640)	(680)	(720)	(760)		
15	15	1	2	3	4	5	6	7	8		
		800 s	840 s	880 s	920 s	960 s	1000 s	1040 s	1080 s		
		(800)	(840)	(880)	(920)	(960)	(1000)	(1040)	(1080)		
15.5	16	1	2	3	4	5	6	7	8		
		1120 s	1160 s	1200 s	1240 s	1280 s	1320 s	1360 s	1400 s		
		(1120)	(1160)	(1200)	(1240)	(1280)	(1320)	(1360)	(1400)		
16	17	1	2	3	4	5	6	7	8		
		1440 s	1480 s	1520 s	1560 s	1600 s	1640 s	1680 s	1720 s		
		(1440)	(1480)	(1520)	(1560)	(1600)	(1640)	(1680)	(1720)		
16.5	18	1	2	3	4	5	6	7	8		
		1760 s	1800 s	1840 s	1880 s	1920 s	1960 s	2000 s	2040 s		
		(1760)	(1800)	(1840)	(1880)	(1920)	(1960)	(2000)	(2040)		
17	19	1	2	3	4	5	6	7	8		
		2080 s	2120 s	2160 s	2200 s	2240 s	2280 s	2320 s	2360 s		
		(2080)	(2120)	(2160)	(2200)	(2240)	(2280)	(2320)	(2360)		
17.5	20	1	2	3	4	5	6	7	8		
		2400 s	2440 s	2480 s	2520 s	2560 s	2600 s	2640 s	2680 s		
		(2400)	(2440)	(2480)	(2520)	(2560)	(2600)	(2640)	(2680)		
18	21	1	2	3	4	5	6	7	8		
		2720 s	2760 s	2800 s	2840 s	2880 s	2920 s	2960 s	3000 s		
		(2720)	(2760)	(2800)	(2840)	(2880)	(2920)	(2960)	(3000)		
18.5	22	1	2	3	4	5	6	7	8		
		3040 s	3080 s	3120 s	3160 s	3200 s	3240 s	3280 s	3320 s		
		(3040)	(3080)	(3120)	(3160)	(3200)	(3240)	(3280)	(3320)		
19	23	1	2	3	4	5	6	7	8		
		3360 s	3400 s	3440 s	3480 s	3520 s	3560 s	3600 s	3640 s		
		(3360)	(3400)	(3440)	(3480)	(3520)	(3560)	(3600)	(3640)		

## ANALISI DEI RISULTATI

### Atleta 1

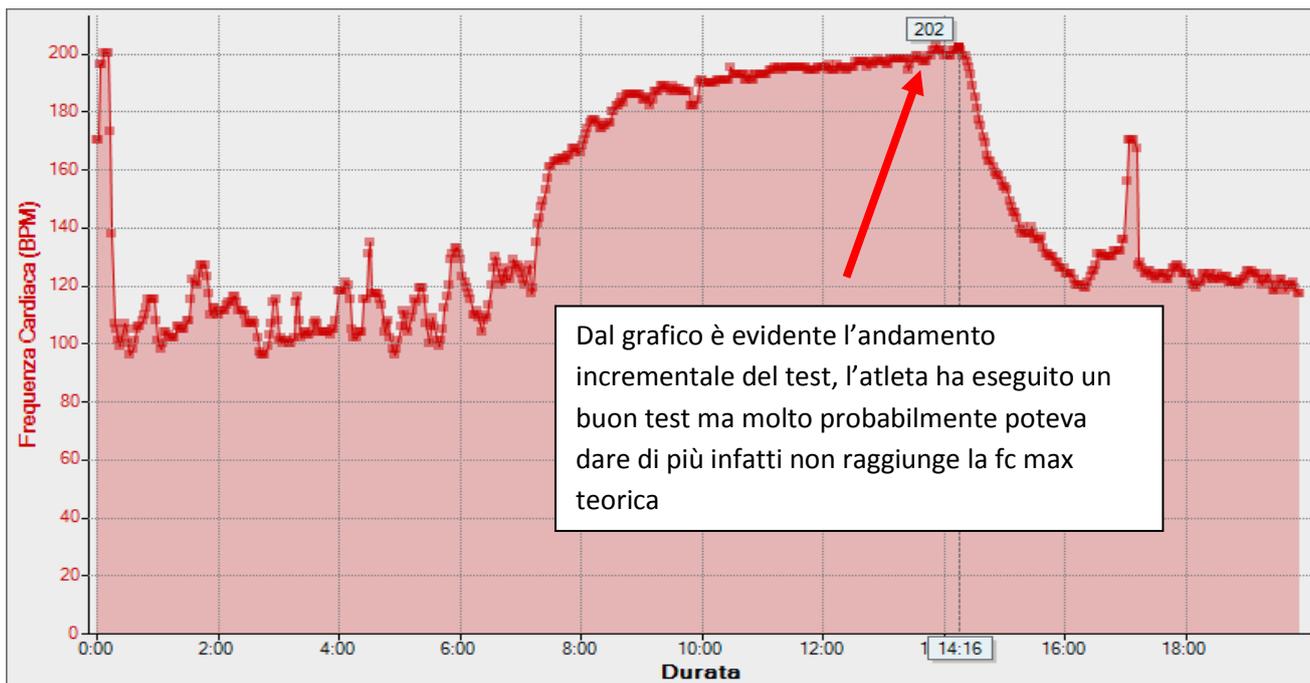
DATA DI NASCITA: 26-08-98 FCMAX TEORIACA: (220-età) :206 fc raggiunta nel test: **215 bpm**



<b>Distanza coperta</b>	<b>Step</b>	<b>velocità</b>
1040m	15,7	15,4 Km\h

### Atleta 2

DATA DI NASCITA: 5-03-97 FCMAX TEORIACA: (220-età) :205 fc raggiunta nel test: **202 bpm**

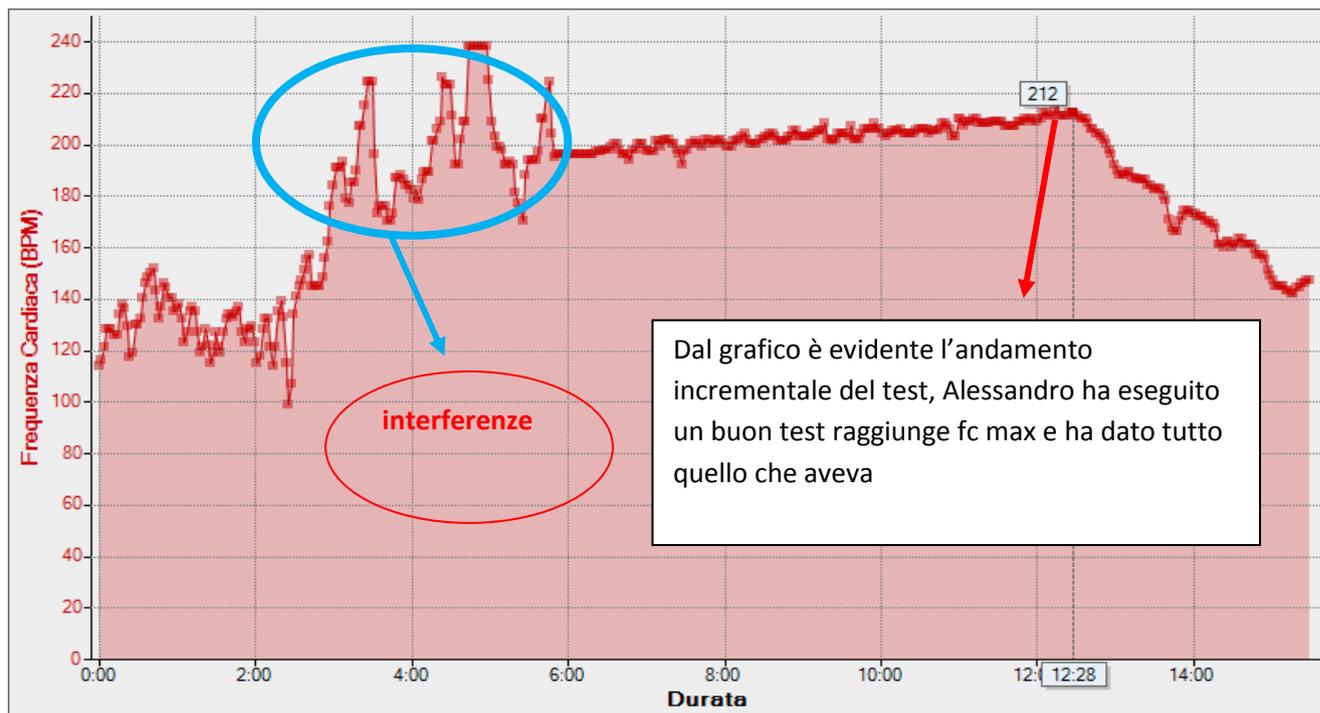


## ANALISI RISULTATI YO YO INTERMITTENT RECOVERY TEST LIVELLO 1

<u>Distanza coperta</u>	<u>step</u>	<u>velocità</u>
800m	15,1	15,1 Km\h

### Atleta 3

DATA DI NASCITA: 6-02-97 FCMAX TEORICA: (220-età) :205 fc raggiunta nel test: **212 bpm**



<u>Distanza coperta</u>	<u>step</u>	<u>velocità</u>
1200m	16,3	15,7 Km\h

<u>Distanza media coperta</u>	<u>Step medio</u>	<u>Velocità media</u>
1013,33m	15,7	15,4 Km\h

*I ragazzi si sono approcciati ad un test nuovo, il risultato non è ottimo infatti la distanza coperta dagli atleti è mediamente bassa. Si notano carenze sulla tecnica di corsa, l'economia della stessa e sulla capacità di cambiare direzione, sarà importante quindi il lavoro coordinativo, quello aerobico ad hit e quello di forza funzionale ed esplosiva cercando di perfezionare il lavoro dei piedi. In questo modo la "macchina" diventerà più potente ed economica.*

*Fabrizio Borri*