



**AIA- Stagione 2013-2014**

# **Test Yo-Yo Intermittent Recovery Livello 1: Specifiche Operative**

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento

# Introduzione

- Una delle peculiarità della prestazione fisica arbitrale è quella di effettuare esercizio intermittente ad alta intensità per tempi prolungati.
- Lo Yo-Yo Intermittent Recovery Test (livello 1, Yo-Yo IR1) costituisce un valida opportunità per stimare la capacità di un arbitro di far fronte con successo all'impegno di gioco svolto ad alta intensità.
- Lo scopo dello Yo-Yo IR1 è quindi quello di valutare la tua efficienza nell'effettuare fasi ad alta intensità con ridotto tempo di recupero per tempi prolungati.
- Buone prestazioni in questo test sono indice di una buona efficienza fisica indispensabile per affrontare con successo la gara.

## Yo-Yo IR1

# Introduzione

- Il test consiste nell'effettuare il maggior numero di corse a navetta tra due linee poste ad una distanza di 20 metri. Questo ad un ritmo progressivo imposto da un dettato sonoro (beep acustici) diffusi da un fonoriproduttore (es. lettore CD).
- Dopo ciascuna frazione di 40 metri (20+20 metri) dovrai recuperare per 10 secondi coprendo in questo tempo una distanza di 10 metri (5+5 metri) in maniera attiva (cammino-jogging). Avrai poi la premura di attendere il prossimo segnale di partenza da fermo.
- Nel corso del test una voce registrata ti indicherà il livello di percorrenza (vedi Figure 2-3).
- Il tuo compito è quello di arrivare con un piede sulla linea a fronte in tempo con il segnale sonoro (beep) scandito dal dettato sonoro.

## Yo-Yo IR1

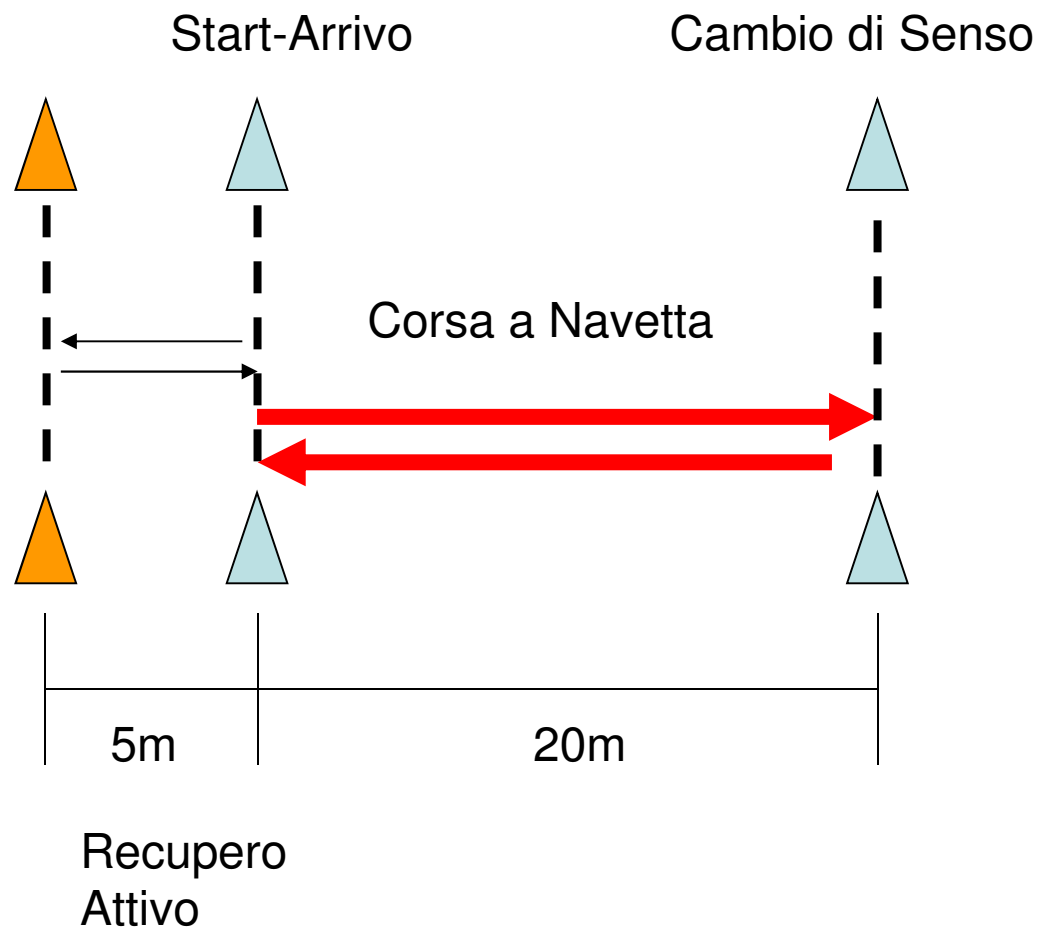
# Introduzione

- Nel caso tu non sia in grado di arrivare in tempo con il segnale sonoro per due volte non successive sulla linea di competenza, verrai escluso dalla prova. Ogni ritardo verrà segnalato quale ammonizione e due di queste determinano la fine della prova.
- Lo scopo del test è quello di percorrere il maggior numero di frazioni di 40m (20+20m) possibile.
- Il termine della prova avviene per consapevolezza nel non essere in grado di continuare nel ritmo via via imposto (dettato sonoro) e per somma di ammonizioni.

**Yo-Yo IR1**

# Protocollo Yo-Yo IR1

Fig. 1



# Protocollo Yo-Yo IR1



**AIA- Stagione 2013-2014**

# **Test Yo-Yo Intermittent Recovery Livello 1: Specifiche Operative**

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento