



**AIA**

# **Lo Yo-Yo Intermittent Recovery Test livello 1 (Yo-Yo IR1): 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 l'efficienza dell'arbitro nell'effettuare fasi ad alta intensità con ridotto tempo di recupero e 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

# Il Protocollo

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

# Il Protocollo

- Nel caso che l'arbitro non sia in grado di arrivare in tempo con il segnale sonoro per due volte anche non successive sulla linea di competenza, verrà 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.
- Per risultare idoneo l'arbitro dovrà percorrere nella prova almeno 1200m (ovvero raggiungere il livello 16.3 della prova) per l'OTN CAN-D CAI e 1800m per la CAN e CAN-Pro (livello 18.2).
- Il termine della prova avviene per decisione dell'arbitro (consapevolezza nel non essere in grado di continuare nel ritmo via via imposto dal dettato sonoro) e per somma di ammonizioni.

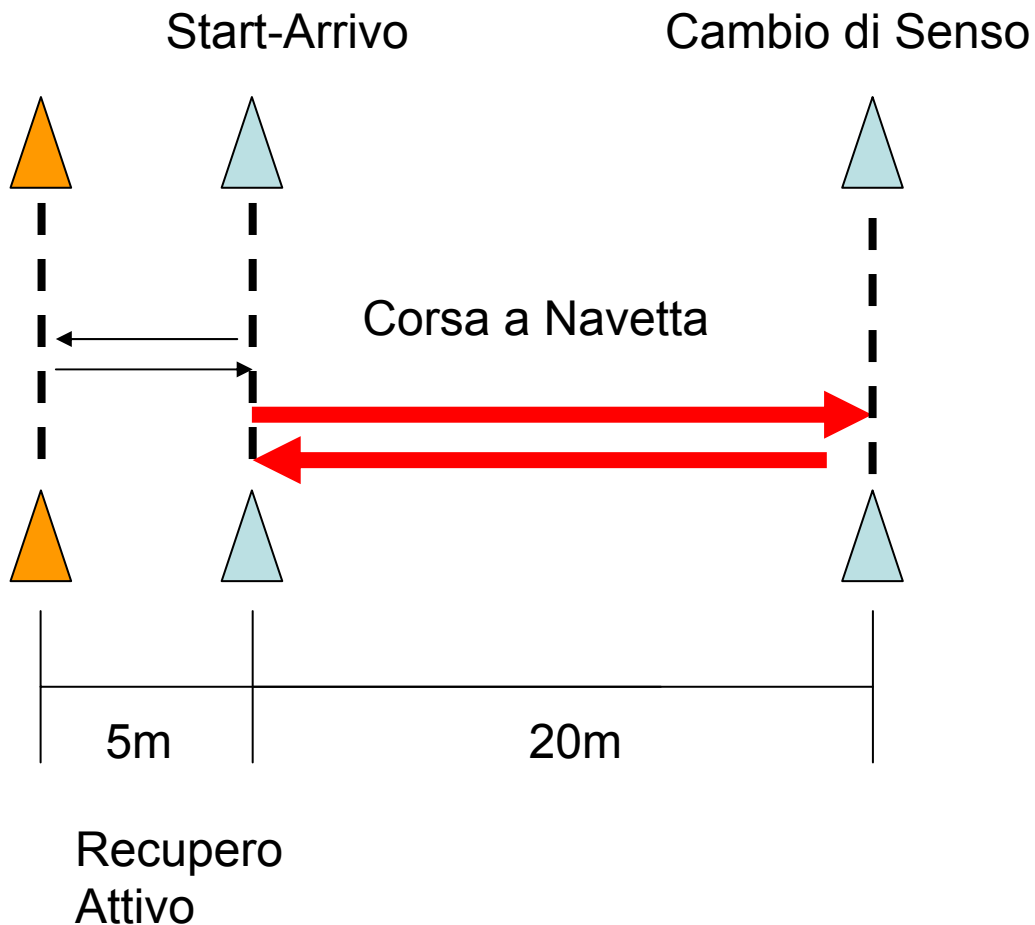
# Il Protocollo

- Nel caso che l'arbitro rinunci a partire per una navetta rimanendo sulla linea di partenza o inverta (5-10m prima) il senso di corsa senza aver toccato con il piede la linea, la prova andrà considerata terminata.
- L'arbitro deve sempre toccare con un piede la linea di inversione anche se in ritardo di modo che l'ammonizione avvenga per ritardo sull'arrivo.
- Nel computo della distanza totale percorsa nello Yo-Yo IR1 andrà indicato per convenzione, anche l'ultimo tratto non completato del test.

## Yo-Yo IR1

# Protocollo Yo-Yo IR1

Fig. 1

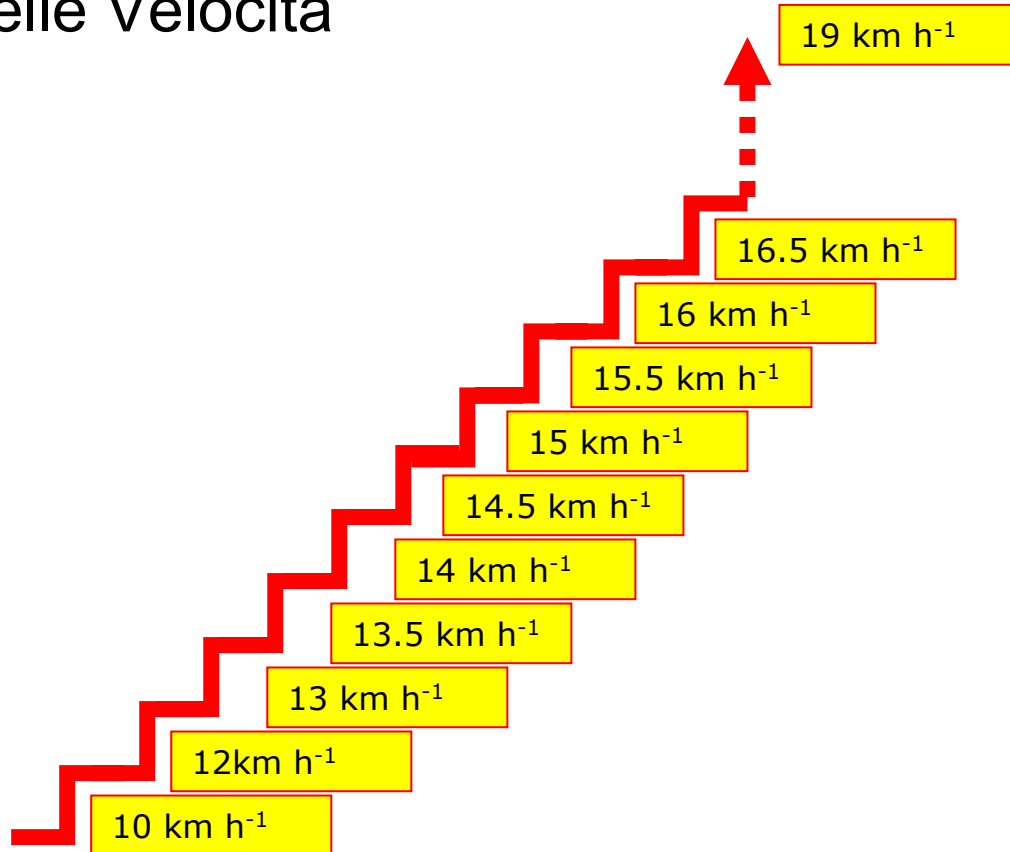


# Protocollo Yo-Yo IR1

# Protocollo Yo-Yo IR1

Progressione delle Velocità

Fig. 2



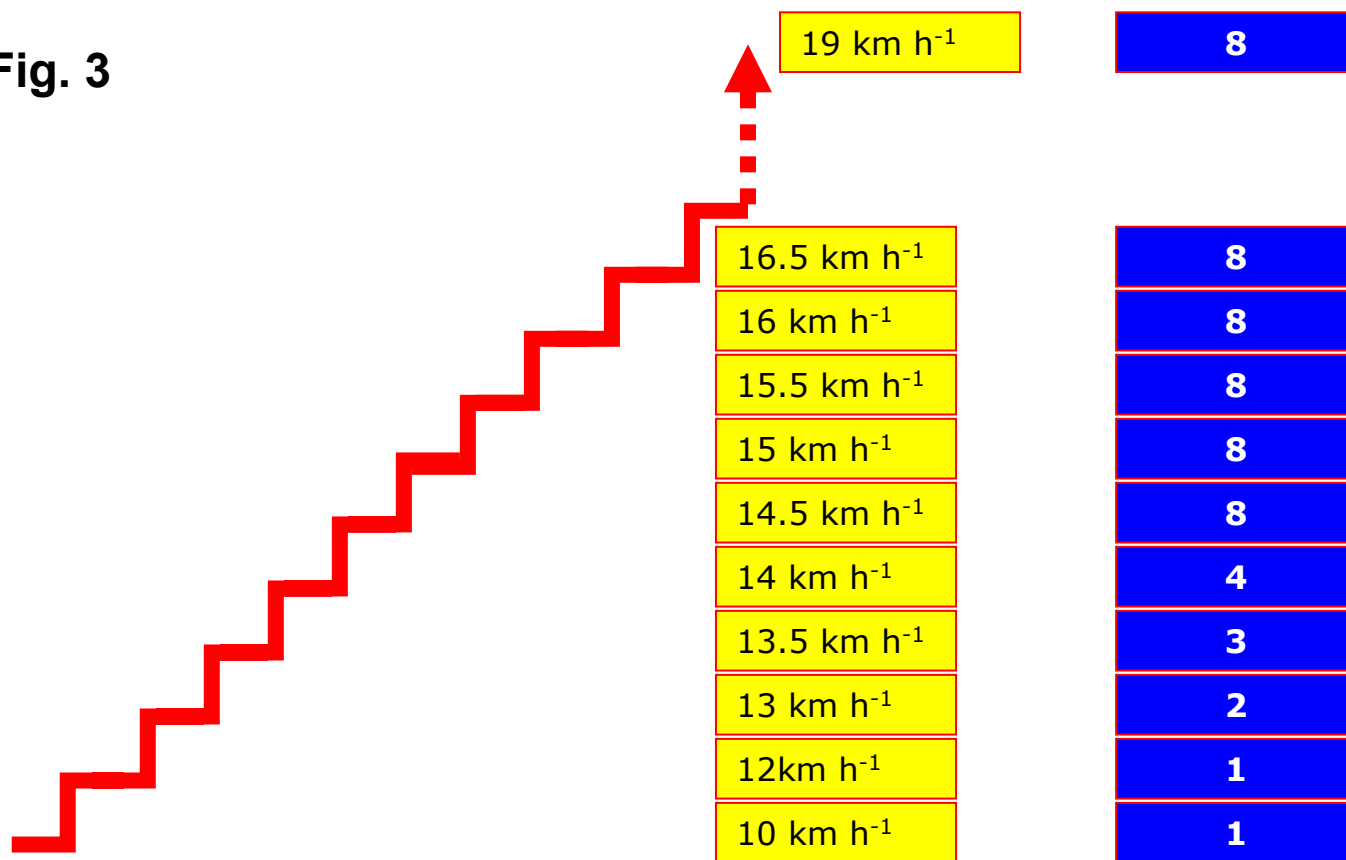
# Protocollo Yo-Yo IR1

# Protocollo Yo-Yo IR1

Progressione delle Velocità

**FRAZIONI 2X20m**

Fig. 3



# Protocollo Yo-Yo IR1



**AIA**

# Lo Yo-Yo Intermittent Recovery Test livello 1 (Yo-Yo IR1): Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento