

El “yo-yo” test

Prof. E.F. Víctor Gadea

Este conocido test creado por el Jens Bangsbo en Dinamarca, es reconocido mundialmente como una de las pruebas más fiables a la hora de medir la capacidad aeróbica y el consumo máximo de oxígeno del individuo.

Este test es muy específico y efectivo a la hora de medir y evaluar a los deportistas, con gran aplicación en deportes de conjunto (de resistencia intermitente) como el Fútbol, Básquetbol, Hándbol, Hockey, Rugby, etc., donde la capacidad de resistir a importantes volúmenes de esfuerzos y carreras así como de recuperarse en el menor tiempo posible para un nuevo esfuerzo son determinantes de la performance de los jugadores, y por ende, del equipo.

¿Por qué evaluar?

Lo primero sería decir que la propia competencia tiene muchos aspectos que determinan el rendimiento, y si queremos saber el grado de capacidad en un área, debemos testearla específicamente.

Las razones:

- Siempre es motivante para el atleta y genera en sí, un entrenamiento de calidad.
- Saber el nivel específico de la capacidad evaluada.
- Planificar el entrenamiento en base a datos concretos.
- Educar al jugador o atleta a sentir y manejarse ante cargas de entreno.

Importante antes de realizar el test:

- La zona de testeo o trabajo debe estar correctamente señalizada y marcada.
- El soporte técnico debe funcionar adecuadamente (el reproductor sonoro) y el tiempo debe ser el correcto entre bips (chequear sobre todo de cintas reproductoras).
- El evaluado debe conocer la prueba; se recomienda realizar una prueba previa.
- El atleta debe estar descansado y con una correcta entrada en calor.

En qué consiste el test:

Consiste en realizar carreras de ida y vuelta sobre una distancia de 20 metros, a una velocidad que aumenta progresivamente y que está determinada por una señal sonora; la distancia total recorrida se tomará hasta que el evaluado cometa dos faltas, o sea, no llegue a tiempo a las marcas en el tiempo estipulado (a la primera falta se le advierte y la falta, en ocasiones se muestra tarjeta amarilla para que vea su situación). La última

distancia que el individuo cometió la falta también será anotada en la planilla como recorrida.

Es muy importante que el deportista esté totalmente quieto antes de realizar un nuevo esfuerzo.

¿Cómo están marcados estos 20 mts.?: delimitados por dos marcas (de “1” a “2”) o líneas rectas y paralelas que los deportistas deben tocar al momento de escuchar la señal sonora (“bips”). También se marcará una zona de 5 mts. para que el deportista realice la recuperación y se coloque en la marca 1 para comenzar una nueva carrera.



Hay varios tipos o test en base a este protocolo, así como también dos niveles de exigencia en cada uno. Dependiendo de esto, es el tiempo de carrera o intervalo entre las señales, como también el tiempo de recuperación o pausa desde el final de una carrera hasta la siguiente.

El primer nivel, recomendado para principiantes, comienza a 8 km/h, lo que equivale a decir que se dispone de 9 segundos para cubrir los primeros 20 metros. Si un deportista llega a nivel 16 o 17, puede iniciar el próximo test desde nivel 2, donde la velocidad de inicio es superior a los 11 km/h.



Imagen 1

Las 3 variantes del Yo-Yo test:

1) Yo-yo de resistencia: tiene como objetivo determinar el consumo máximo de oxígeno, con la finalidad de evaluar la capacidad de mantenerse realizando un esfuerzo continuo por largo período de tiempo.

2) Yo-yo de resistencia intermitente: su objetivo es medir la capacidad de resistencia intermitente por un largo período con esfuerzos intermitentes de trabajo-pausa.

3) Yo-yo de recuperación intermitente: con objetivo de medir la capacidad de recuperación ante esfuerzos intermitentes progresivos

Enlaces para obtener los audios con los test para aplicar:

-Test yo-yo de [Resistencia Nivel 1](#).

-Test yo-yo de [Recuperación intermitente Nivel 1](#).

Puntos clave a manejar para estas evaluaciones:

-[Consumo máximo de oxígeno](#).

-[Capacidad aeróbica y anaeróbica](#).

-[Umbral aeróbico y anaeróbico](#).

Datos:

Valores de atletas de alto rendimiento, corredores y futbolistas de elite en el test de Resistencia Nivel 2 y Resistencia intermitente Nivel 1:

	Atleta	Futbolista de elite
<u>Resistencia N2</u>		
Promedio	(3621 mts; 72,6 de VO2max)	(2822 mts; 61,7)
<u>Resistencia Intermitente N1</u>		
Variación entre:	(2680 – 3560 mts.)	(1960 – 3200 mts.)

Algunas tablas evaluativas:

Yo-Yo De Resistencia – Nivel 1

PROGRAM DEL TEST: YO-YO TEST DE RECUPERACIÓN INTERMITENTE-NIVEL 1									
Día:		nombre							
Nivel de velocidad					Intervalos				
5	1								
	(40)								
9	1								
	(80)								
11	1	2							
	(120)	(160)							
12	1	2	3						
	(200)	(240)	(280)						
13	1	2	3	4					
	(320)	(360)	(400)	(440)					
14	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(480)	(520)	(560)	(600)	(640)	(680)	(720)	(760)	
15	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(800)	(840)	(880)	(920)	(960)	(1000)	(1040)	(1080)	
16	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(1120)	(1160)	(1200)	(1240)	(1280)	(1320)	(1360)	(1400)	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(1440)	(1480)	(1520)	(1560)	(1600)	(1640)	(1680)	(1720)	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(1760)	(1800)	(1840)	(1880)	(1920)	(1960)	(2000)	(2040)	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(2080)	(2120)	(2160)	(2200)	(2240)	(2280)	(2320)	(2360)	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(2400)	(2440)	(2480)	(2520)	(2560)	(2600)	(2640)	(2680)	
21	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(2720)	(2760)	(2800)	(2840)	(2880)	(2920)	(2960)	(3000)	
22	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(3040)	(3080)	(3120)	(3160)	(3200)	(3240)	(3280)	(3320)	
23	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(3360)	(3400)	(3440)	(3480)	(3520)	(3560)	(3600)	(3640)	

Números entre paréntesis indican el total de la distancia cubierta en metros.
RECUERDE: El intervalo de 2 X 20 metros final que el individuo no complete deberán ser tomados en cuenta

Imagen 2

PROGRAMA DEL TEST: YO-YO DE RESISTENCIA INTERMITENTE-
NIVEL 1

Día	Nombre	Intervalos						
Velocidad								
1	1	2						
	(40)	(80)						
3	1	2						
	(120)	(160)						
5	1	2						
	(200)	(240)						
6	1	2	3	4	5	6	7	8
	(280)	(320)	(360)	(400)	(440)	(480)	(520)	(560)
6.5	1	2	3	4	5	6	7	8
	(600)	(640)	(680)	(720)	(760)	(800)	(840)	(880)
7	1	2	3	4	5	6	7	8
	(920)	(960)	(1000)	(1040)	(1080)	(1120)	(1160)	(1200)
7.5	1	2	3					
	(1240)	(1280)	(1320)					
8	1	2	3					
	(1360)	(1400)	(1440)					
8.5	1	2	3	4	5	6		
	(1480)	(1520)	(1560)	(1600)	(1640)	(1680)		
9	1	2	3	4	5	6		
	(1720)	(1760)	(1800)	(1840)	(1880)	(1920)		
9.5	1	2	3	4	5	6		
	(1960)	(2000)	(2040)	(2080)	(2120)	(2160)		
10	1	2	3	4	5	6		
	(2200)	(2240)	(2280)	(2320)	(2360)	(2400)		
10.5	1	2	3	4	5	6		
	(2440)	(2480)	(2520)	(2560)	(2600)	(2640)		
11	1	2	3	4	5	6		
	(2680)	(2720)	(2760)	(2800)	(2840)	(2880)		
11.5	1	2	3	4	5	6		
	(2920)	(2960)	(3000)	(3040)	(3080)	(3120)		
12	1	2	3	4	5	6		
	(3160)	(3200)	(3240)	(3280)	(3320)	(3360)		

Imagen 3

