

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.

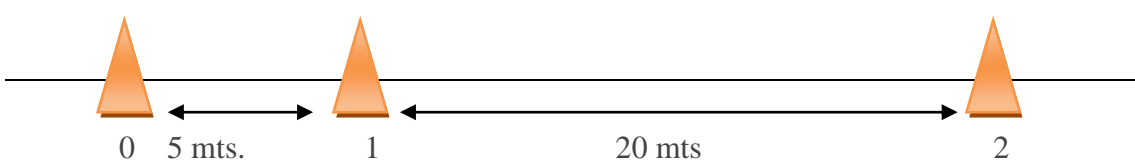
En qué consiste el test:

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

Test de Resistencia – Nivel 1

1	1	2	3	4	5	6	7												
	20	40	60	80	100	120	140												
2	1	2	3	4	5	6	7	8											
	160	180	200	220	240	260	280	300											
3	1	2	3	4	5	6	7	8											
	320	340	360	380	400	420	440	460											
4	1	2	3	4	5	6	7	8											
	480	500	520	540	560	580	600	620											
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	640	660	680	700	720	740	760	780	800										
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	820	840	860	880	900	920	940	960	980										
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
	1000	1020	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180									
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
	1200	1220	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380									
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
	1400	1420	1440	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580	1600								
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
	1620	1640	1660	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800	1820								
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
	1840	1860	1880	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020	2040								
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
	2060	2080	2100	2120	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260	2280							
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
	2300	2320	2340	2360	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500	2520							
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
	2540	2560	2580	2600	2620	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760	2780						
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
	2800	2820	2840	2860	2880	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020	3040						
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
	3060	3080	3100	3120	3140	3160	3180	3200	3220	3240	3260	3280	3300						
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
	3320	3340	3360	3380	3400	3420	3440	3460	3480	3500	3520	3540	3560	3580					
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
	3600	3620	3640	3660	3680	3700	3720	3740	3760	3780	3800	3820	3840	3860					
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
	3880	3900	3920	3940	3960	3980	4000	4020	4040	4060	4080	4100	4120	4140					
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
	4160	4180	4200	4220	4240	4260	4280	4300	4320	4340	4360	4380	4400	4420					

Imagen 4

Créditos:

Imagen 1 – pixabay

Imagen 2: Víctor Gadea

Imagen 3: Víctor Gadea

Imagen 4: es.slideshare.net