

Test Yo-Yo: Prueba para Medir la Capacidad Aeróbica

El **Test Yo-Yo** mide la capacidad aeróbica de los deportistas, es decir, se utiliza **para estimar el parámetro de consumo máximo de oxígeno (VO₂máx.)**.

La capacidad aeróbica, (potencia aeróbica) es el **índice máximo de producción de energía de un atleta por medio de la oxidación de fuentes de energía**, y viene expresada como el volumen de oxígeno consumido por kilogramo de peso corporal por minuto (ml/kg/min).

Si bien lo más preciso para medir el **Consumo Máximo de Oxígeno es una prueba de esfuerzo a través de análisis de gases**, no todos los equipos y/o entrenadores disponen de aparatología y competencias para realizarlo.

Test de Abdominales en 30 segundos (Fuerza Dinámica)

Mide la cantidad de repeticiones que puedes completar antes de fatigarte.

- **Posición inicial:** Acuéstate boca arriba, rodillas flexionadas a 90° y los talones cerca de los glúteos. Cruza los brazos sobre el pecho con las manos tocando los hombros. Un compañero debe sujetar tus pies.
- **Ejecución:** Levanta el tronco hasta tocar las rodillas con los codos y regresa a la posición inicial hasta que la zona lumbar toque la colchoneta.
- **Tiempo:** Registra el número máximo de repeticiones en 30 segundos

El test de flexiones de brazos

Mide la fuerza-resistencia del tren superior. Consiste en hacer el mayor número de repeticiones continuas durante 30 a 60 segundos. Evalúa la capacidad de mantener un esfuerzo constante en pectorales, tríceps y deltoides.

Sigue estos pasos para realizarlo:

- **Posición inicial:** Acuéstate boca abajo con las manos a la anchura de los hombros y las piernas estiradas.
- **Ejecución:** Flexiona los brazos hasta que tu pecho roce el suelo y luego empuja para volver a la posición inicial. El cuerpo debe mantenerse recto en todo momento.
- **Registro:** Cuenta la cantidad de repeticiones válidas y sin descanso que logras en el tiempo límite.

Variantes adaptadas:

- **Opción principiante:** Apoya las rodillas en el suelo en lugar de las puntas de los pies para reducir la carga.