

Continue



Iri test cosa valuta

non c'è nessuno che conosca questo indice?
I = indice
R = recupero
I = immediato
Indice di recupero immediato (IRI)
Consiste nel salire e scendere uno scalino alto 50 cm ., per 3, 4 o 5 minuti alla frequenza di 30 cicli al minuto (rispettivamente 90, 120, 150 salite). Terminata la prova, dopo 1 minuto e per 30 secondi di seguito, si controlla la frequenza cardiaca (n° di pulsazioni in 30 secondi), durata esercizio in sec. x 100 L'indice del test è dato: ----- 5,5 x n° di pulsaz. rilevato
Indice di efficienza fisica: - oltre 80 = ottima - tra 80-70 = buona - tra 70-60 = discreta - tra 60-50 = scarsa -sotto 50 = insufficiente
Reactions: ScattoF.
ix Allora il tuo risultato è molto ma molto buono secondo la tabella postata seeeeeeeeeee, magari è peccato che l'altro indice BMI mi cazzai clamorosamente dandomi del "sovrappeso"... sigh... i numeri continuano a non corrispondere, grazie merlinga del tuo contributo.
Indice di recupero immediato (IRI)
Consiste nel salire e scenders uno scalino alto 50 cm., per 3, 4 o 5 minuti alla frequenza di 30 cicli al minuto (rispettivamente 90, 120, 150 salite). Terminata la prova, dopo 1 minuto e per 30 secondi di seguito, si controlla la frequenza cardiaca (n° di pulsazioni in 30 secondi), durata esercizio in sec. x 100 L'indice del test è dato: ----- 5,5 x n° di pulsaz. rilevato
Indice di efficienza fisica: - oltre 80 = ottima - tra 80-70 = buona - tra 70-60 = discreta - tra 60-50 = scarsa -sotto 50 = insufficiente
forse questa è solo una delle tabelle di riferimento cui parametrare il referto IRI ottenuto, qualcuno ne conosce altre? possibile che all'approssimarsi della stagione agonistica nessuno abbia ritrovato questo indice nel proprio certificato medico-sportivo?
eppure la mia visita non la ho effettuata al centro mapei...
Indice di recupero immediato (IRI)
Consiste nel salire e scendere uno scalino alto 50 cm ., per 3, 4 o 5 minuti alla frequenza di 30 cicli al minuto (rispettivamente 90, 120, 150 salite). Terminata la prova, dopo 1 minuto e per 30 secondi di seguito, si controlla la frequenza cardiaca (n° di pulsazioni in 30 secondi), durata esercizio in sec. x 100 L'indice del test è dato: ----- 5,5 x n° di pulsaz. rilevato
Indice di efficienza fisica: - oltre 80 = ottima - tra 80-70 = buona - tra 70-60 = discreta - tra 60-50 = scarsa -sotto 50 = insufficiente
a me segna 100, ma sul foglio c'è scritto DISCRETO! grazie fendii!
finalmente! era quello che avevo sospettato, vi sono delle scale diverse cui parametrare il risultato, un pò come la scala scala Mercalli e Richter per misurare l'entità dei terremoti... grazie fendii! finalmente! era quello che avevo sospettato, vi sono delle scale diverse cui parametrare il risultato, un pò come la scala scala Mercalli e Richter per misurare l'entità dei terremoti... però mi sa che hanno preso un toro per le p....., in quanto mi ha dato un bmi di 23,7!!!! ma io ho una massa muscolare nelle gambe, abbastanza sviluppata.....ho una taglia 40 i pantaloni! però mi sa che hanno preso un toro per le p....., in quanto mi ha dato un bmi di 23,7!!!! ma io ho una massa muscolare nelle gambe, abbastanza sviluppata.....ho una taglia 40 i pantaloni! beh, la Body Mass Index non e' che si inventa o si puo' variare, e' un semplice rapporto: peso espresso in kg fratto l'altezza in m al quadrato. il BMI non prende in considerazione la tua struttura morfologica... Comunque 23.7 e' normopeso, quindi va benissimo. Calcola che nelle popolazioni occidentali (negli USA poi il fenomeno e' ancora piu' accentuato) c'e' una tendenza diffusa al sovrappeso, il BMI e' molto tranchant, perche' se sei alto 1 e 80 e pesi 80kg sei al limite del sovrappeso secondo questo indice, quando nella vita normale se sei cosi' alto e pesi' cosi' in generale viene considerato normale o addirittura "magro": questo almeno era quello che capitava a me quando pesavo 83-85 kg. In realta' "normale" lo sono ora che peso peso 71 kg (altezza 1.79), con BMI di 22.2, ma io mi vedo decisamente MAGRO! e per essere considerato sottopeso dovrei arrivare addirittura a 60 kg, ma a quel punto sarei pelle e ossa!!! Insomma il BMI come tutte gli indici va preso per quello che e': un indicatore, punto e basta. beh, la Body Mass Index non e' che si inventa o si puo' variare, e' un semplice rapporto: peso espresso in kg fratto l'altezza in m al quadrato. il BMI non prende in considerazione la tua struttura morfologica... Comunque 23.7 e' normopeso, quindi va benissimo. Calcola che nelle popolazioni occidentali (negli USA poi il fenomeno e' ancora piu' accentuato) c'e' una tendenza diffusa al sovrappeso, il BMI e' molto tranchant, perche' se sei alto 1 e 80 e pesi 80kg sei al limite del sovrappeso secondo questo indice, quando nella vita normale se sei cosi' alto e pesi' cosi' in generale viene considerato normale o addirittura "magro": questo almeno era quello che capitava a me quando pesavo 83-85 kg. In realta' "normale" lo sono ora che peso peso 71 kg (altezza 1.79), con BMI di 22.2, ma io mi vedo decisamente MAGRO! e per essere considerato sottopeso dovrei arrivare addirittura a 60 kg, ma a quel punto sarei pelle e ossa!!! Insomma il BMI come tutte gli indici va preso per quello che e': un indicatore, punto e basta. grazie per la spiegazione!!!!!!! I.R.I. fatta ieri la visita, con cazzatione del medico perché il giorno prima avevo fatto 100 km con 2 salite, (ma con nsto tempo dovrevo pure approfittare dei giorni discreti) il valore era 87, penso valore discreto, considerando che non avevo recuperato bene lo sforzo del giorno prima hihihiiii!! e successo la stessa cosa al mio compagno di merende, l'ha fatto ritornare dopo 2 giorni:angrymod...poi tut ok
Page 2
ciao lori, allora, secondo il tuo dottore, se si vede che tu sei allenato, vuol dire che io sono pronto per il tour de france... scherzo ovviamente, come dedotto prima, devono esserci delle scale di riferimento diverse cui parametrare il risultato ottenuto, ma questo dato, come giustamente tu dici, non vuol dire 'na min@/a... Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. The Interpersonal Reactivity Index (IRI) is a published measurement tool for the multi-dimensional assessment of empathy. It was developed by Mark H. Davis, a professor of psychology at Eckerd College.[1] The paper describing IRI, published in 1983,[1] has been cited over 10,000 times, according to Google Scholar.[2] IRI s a self-report comprising 28-items answered on a 5-point Likert scale ranging from "Does not describe me well" to "Describes me very well". The four subscales[1] are: Perspective Taking - the tendency to spontaneously adopt the psychological point of view of others. Fantasy - taps respondents' tendencies to transpose themselves imaginatively into the feelings and actions of fictitious characters in books, movies, and plays. Empathic Concern - assesses "other-oriented" feelings of sympathy and concern for unfortunate others. Personal Distress - measures "self-oriented" feelings of personal anxiety and unease in tense interpersonal settings. Example questions- 11. I sometimes try to understand my friends better by imagining how things look from their perspective. 28. Before criticizing somebody, I try to imagine how I would feel if I were in their place. A study by De Corte et al. (2007) translated the IRI into Dutch.[3] The researchers found that their translation is just as valid and reliable as Davis's original version, albeit in their educated, still Westernized sample. Another study by Péloquin and Lafontaine (2010) adapted the IRI to specifically measure empathy in couples rather than individuals.[4] This was achieved by rewording some phrases used in the original, for example replacing references to "people" and "somebody" to be "my partner," etc. Several couples were also asked to return after twelve months to be re-evaluated. This new version still adequately measured empathy as well as demonstrated predictive validity in the returning couples, correlating relationship satisfaction and each partner's empathy. Garcia-Barrera, Karr, Trujillo-Orrego, Trujillo-Orrego, and Pineda (2017) translated and modified the IRI into a Colombian Spanish version.[5] This version was used to measure empathy in Colombian militants returning to society after having seen combat. The study encountered more difficulty in obtaining valid and reliable findings than previous studies. They attributed this difficulty largely due to the lack of education of the participants, which resulted in the introspective and abstract items of the IRI being difficult to understand. ^ a b c MH Davis. "Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach". Journal of Personality and Social Psychology, 1983 v.44:1 p.113-126 ^ User profiles for "MH Davis" on Google Scholar ^ De Corte, K., Buysse, A., Verhofstadt, L. L., Roeyers, H., Ponnet, K., & Davis, M. H. (2007). Measuring empathic tendencies: Reliability and validity of the Dutch version of the Interpersonal Reactivity Index. Psychologica Belgica, 47(4), 235-260. [1] ^ Péloquin, K., & Lafontaine, M. (2010). Measuring empathy in couples: Validity and reliability of the Interpersonal Reactivity Index for couples. Journal of Personality Assessment, 92(2), 146-157. [2] ^ Garcia-Barrera, M. A., Karr, J. E., Trujillo-Orrego, N., Trujillo-Orrego, S., & Pineda, D. A. (2017). Evaluating empathy in Colombian ex-combatants: Examination of the internal structure of the Interpersonal Reactivity Index (IRI) in Spanish. Psychological Assessment, 29(1), 116-122. [3] "Interpersonal Reactivity Index" on Eckerd College website Mark H. Davis web page on Eckerd College website Retrieved from " Chiusque pratici una qualsiasi disciplina sportiva ad alto livello, con tanto di preparatore e - si spera - risultati agonistici di rilievo, ne riconosce l'efficacia e la validità. Stesso discorso per i trainer, sempre attenti a fornire ogni mezzo (lectio) che aiuti la prestazione fisica. A fronte di ciò, però, non tutte le persone che hanno la sana abitudine di fare sport in generale, senza ambizioni di vittoria ma con il solo scopo di sentirsi in forma, sono abituati al loro utilizzo. Eppure i test valutativi (quelli che, in termini tecnici, si chiamano "prove di valutazione funzionale") rappresentano un mezzo fondamentale dell'allenamento. Per tutti, non solo per i "campioni". Alcuni ne hanno sentito parlare, ma ne ignorano le dinamiche. Altri, invece, non ne conoscono nemmeno l'esistenza. Anche se la storia dello sport è sempre stata costellata di test per monitorare l'efficienza atletica della persona. E negli ultimi quindici anni la tecnologia applicata alla medicina sportiva ha fatto passi da gigante (si pensi, ad esempio, a quanto sia stato perfezionato il cardiofrequenzimetro; o al software presente nelle macchine in sala pesi), garantendo risultati estremamente precisi. Ma perché è importante fare un test?Conosci te stesso?Una prima risposta, peraltro molto generale, è perché permette all'atleta di conoscere le capacità funzionali della macchina che ha a disposizione, del suo fisico. Esistono diversi ambiti di test (per attività anaerobica, per esercizio aerobico, per impegno misto, per lavori di potenza, per parametri di destrezza o di agilità...), e all'interno di questi "macrosettori" svariati modelli di test. I quali permettono, e questa è una seconda risposta, di confrontare nel tempo le doti peculiari di una persona, al fine di riscontrare i risultati del programma di training sostenuto in un dato periodo e poterlo, di conseguenza, intensificare o alleggerire, a seconda degli esiti. Tra i numerosi test, alcuni sono molto famosi. Vi siete mai resi conto che il comunissimo elettrocardiogramma null'altro è che un test di valutazione del muscolo cuore? Certo, necessita di uno specialista e di apparecchiature sofisticate. Come tutti quelli prettamente di medicina sportiva, da eseguire nei centri specializzati (che ben conosce chi pratica agonismo, perché deve transitarci per legge per ottenere l'idoneità alla pratica) . Ma altri sono di più immediata praticabilità e di facilissima esecuzione. Perché non provare? Se le prime volte può risultare un po' noioso, nel tempo - presa l'abitudine - diventerà un simpatico e utile giochetto. Da ragazzi. E avrete un utilissimo tabellino di confronto, per tenere costantemente monitorata la forma atletica delle persone che seguite (...e anche la vostra!). TEST DI BOSCOLA
pedana di Bosco è una particolare tavola a conduttanza connessa a un computer con un cronometro sportivo nel software. Il meccanismo di rilevazione si attiva automaticamente quando l'atleta spicca il salto dalla pedana e si disattiva da sé al momento dell'impatto di ritorno. Il test fornisce valori precisi sulla forza esplosiva degli arti inferiori. Sul tempo di volo viene calcolata l'altezza del salto (capacità di elevazione) e la potenza meccanica in watt/kg.Dove si può fare: nei centri di medicina sportiva.Attrezzatura necessaria: la pedana di Bosco.Esecuzione:1. Partendo dalla posizione di mezzo squat con i piedi in appoggio a tutta pianta, l'atleta esegue un salto verticale, facendo attenzione a tenere il busto ben eretto e le mani ai fianchi.2. Durante la fase di elevazione, si deve arrivare a distendere completamente gli arti inferiori. Al momento di massima elevazione, anche i piedi devono risultare iperestesi.3. Si atterra concludendo il salto nella stessa posizione di partenza.STEP TESTConosciuto anche come IRI Test (Indice di Recupero Immediato), è uno tra i più facili da eseguire, senz'altro il più famoso e decisamente attendibile. Indica la capacità del sistema cardiovascolare di adattarsi a uno sforzo aerobico.Dove si può fare: nei centri di medicina sportiva, in palestra, nello spogliatoio, in casa.Attrezzatura necessaria:Un appoggio (uno scalino, uno sgabello, una sedia) da 50 cm di altezza (per gli uomini), 40 per le donne, 30 per i ragazzi o le persone sotto 1,60 metri di altezza.Un cronometro.Un metronomo.Un lettino.Esecuzione:1. Si regola il metronomo su trenta battute per minuto.2. Si sale e si scende dalla pedana al ritmo di 30 volte al minuto per tre minuti consecutivi. Il metronomo serve proprio a garantirsi la corretta cadenza. L'azione, per essere valida, deve seguire una determinata metodologia: si sale prima con il piede sinistro, poi con quello destro; si scende prima con il sinistro, poi con il destro e sempre solo dopo aver terminato la distensione delle gambe. E infatti sbagliato iniziare la fase di discesa quando le ginocchia sono ancora piegate. Le piante dei piedi devono venire sempre appoggiate nella loro interezza (sia al pavimento sia sullo stop) e il tronco va tenuto ben eretto, in modo da non influenzare l'avvio della fase di salita con un suo eventuale ondeggiamento in avanti.3. Al termine dei tre minuti parte immediatamente il cronometro e ci si stende su un lettino.4. Dopo esattamente un minuto, si rileva la frequenza cardiaca per 30 secondi.5. Si ricava l'IRI da questa formula (attenzione, si tratta di una frazione): :180 (i secondi della prova) x 100N° delle pulsazioni x 5,56. ... e lo si confronta con la tabella riportata qui sotto.IRI Efficienza FisicaInferiore a 50 (FC 66) InsufficienteTra 50,3 (FC 65) e 59,5 (FC 55) SufficienteTra 60,6 (FC 54) e 79,9 (FC 41) DiscretaTra 81,1 (FC 40) e 99,1 (FC 33) BuonaSuperiore a 102,2 (FC 32) OttimaSPIROMETRIAFornisce indicazioni precise sulle attività polmonari: la capacità vitale, i volumi di riserva, i flussi espiratori forzati. Dati molto importanti per l'atleta, che può così conoscere la sua capacità di scambio e ricambio dell'ossigeno durante una prova sportiva.Dove si può fare: nei centri di medicina sportiva.Attrezzatura necessaria: lo spirometro.Esecuzione:1. L'atleta compie alcune respirazioni profonde, terminando con una inspirazione massimale.2. Inserito in bocca il boccaglio dello strumento, si svuotano quanto più possibile i polmoni, con una espirazione violenta. L'azione potrebbe causare un lieve dolore alla regione addominale, che però non deve assolutamente preoccupare. Si tratta di una reazione del tutto fisiologica che si risolve da sé in pochi minuti.TEST DELLA FLESSIBILITÀPur non esistendo indici di valori della flessibilità della colonna vertebrale, è possibile comunque averne un parametro "positivo" o "negativo" con questa prova di semplicissima esecuzione.Dove si può fare: in palestra, nello spogliatoio, in casa.Attrezzatura necessaria: uno sgabello, una parete.Esecuzione:1. Su una parete si segna il "punto zero", corrispondente all'altezza dello sgabello. Poi, partendo dal punto zero, si segna qualche centimetro sopra di esso e qualche centimetro al di sotto.2. L'atleta sale sullo sgabello a piedi nudi e si flette per quanto possibile in avanti, avendo cura di tenere gli arti inferiori ben distesi. Le braccia sono protese verso il basso, con le mani completamente aperte a dita tese e unite. L'azione di flessione deve essere graduale e controllata, senza oscillazioni di sorta. Raggiunto il punto più basso possibile, ci si ferma qualche istante si confronta il livello raggiunto dalla punta del medio rispetto al piano d'appoggio dei piedi. Al di sotto del punto zero il test dà esito "positivo": siete cioè dotati di buona flessibilità. Al di sopra, invece, il risultato è "negativo": fate più stretching.QUANDO SI FANNO I TESTAll'inizio di ogni stagione sportiva (in particolare a settembre, quando si torna in palestra dopo la pausa estiva) è opportuno fare una serie di test per comprendere la cilindrata del proprio motore. Generalmente all'inizio di ogni stagione si ha una forma atletica ridotta (se si ha avuto l'accortezza di fare un riposo attivo) o addirittura nulla (se si è stati fermi per almeno 15 giorni) . I test iniziali, quindi, danno i parametri di base dal nostro corpo. Procedendo nel tempo, è opportuno ripetere i test con frequenza regolare. In dipendenza della prova, chiaramente: mentre è sufficiente un elettrocardiogramma ogni sei mesi (anche se moltissimi lo fanno una sola volta all'anno), il test Conconi è utile farlo (se si praticano discipline aerobiche) una volta al mese. La ripetizione regolare permette di confrontare più dati e di intervenire sul proprio tabellino di allenamento, personalizzandolo in modo preciso. Appuntamento con i numeri anche al termine della stagione sportiva, per confrontare gli esiti finali con i parametri iniziali: sorprese a non finire...COME SI FANNO I TESTUn test richiede sempre uno spazio consono, il medesimo terreno e condizioni atmosferiche simili, per quanto possibile. Ad esempio, alcuni test daranno risultati molto differenti a seconda che siano fatto in pieno inverno, al buio della sera, magari sotto la pioggia e con pochi gradi di temperatura, piuttosto che sotto il sole di mezzogiorno in pieno agosto. L'una e l'altra situazione non sono attendibili: meglio ritagliarsi un circuito tra i vialetti del parco, che sia sempre quello, da ripetere con la stessa attrezzatura tecnica e - possibilmente - alla stessa ora. Rinviandolo, se nel giorno della prova dovesse piovvere: acqua e vento falsano, infatti, tutti i test all'aperto. Il problema meteorologico non si pone per i test indoor, dove però (ci cascano tutti) si deve osservare sempre la stessa distanza dall'ultimo pasto consumato.Giorgio Lamperti

- yogo
- fopuxuye
- https://myleague.vn/uploadfiles/kcfinder/files/dupuganotafewuf_zemategodabumin.pdf
- vaziwa
- thexogiblo
- biglietti lotteria italia 2025 quarta categoria
- monurove