



AIPAC Lazio News

Bollettino informativo del Comitato Regionale Aipac Lazio
N° 08 - dicembre 2005



*L'AIPAC Lazio augura a tutti
Voi ed alle Vostre famiglie i
migliori Auguri di un Felice
Natale ed un sereno 2006.*



L'attività regionale riprenderà con l'anno nuovo.

L'ANGOLO DELL'APPROFONDIMENTO

Could VO₂ max be a performance predictor of the Yo-Yo Intermittent Endurance Test?

6th Annual Congress of the European College of Sport Science, Cologne, 24 – 28 July 2001.

Il VO₂ max potrebbe essere un predittore dello Yo-Yo Intermittent Endurance Test?

J. Oliveira, J. Magalhães, A. Ascensão, A. Marques, J. M. C. Soares.

Facoltà di Scienza dello Sport ed Educazione Fisica, Università di Porto, Portogallo.

Il calcio è uno sport intermittente prolungato che richiede brevi prove di alta intensità alternate a periodi di recupero o di attività meno intensa (Bangsbo, 1993). Poiché ci sono queste richieste, la resistenza diventa una capacità fondamentale per la prestazione durante l'incontro. Sono stati creati molti test da laboratorio e da campo per la valutazione della resistenza. La massima potenza aerobica (VO₂ max) è stata considerata un "gold standar" per la

valutazione della resistenza. (Basset & Howley, 2000). Come indice cardiorespiratorio principale per valutare la capacità dell'individuo di trasportare l'ossigeno ai muscoli in attività, potrebbero essere un importante fattore limitante della resistenza. Comunque, Bangsbo e Lindqvist (1992) suggeriscono che negli sport intermittenti, la massima potenza aerobica non può spiegare appieno o predire la prestazione di resistenza. Lo scopo del presente studio è stato di investigare se il VO2 max di calciatori d'élite possa essere usato come predittore della prestazione in test da campo intermittente: lo Yo-Yo Intermittent Endurance Test, Livello 2 (Bangsbo, 1996).

Sessantadue (62) calciatori di elite (età: 25.2 ± 3.4 anni; peso: 74.6 ± 5.8 kg; altezza: 177.1 ± 5.3 cm) della Lega Professionistica Portoghese sono stati testati con test massimali da laboratorio al nastro trasportatore e da campo al fine di valutare il VO2 max e la massima distanza coperta, rispettivamente. Per l'analisi dei dati sono stati utilizzati la media, la deviazione standard, il coefficiente di correlazione di Pearson e la regressione lineare semplice.

Il valore medio di VO2 max dei soggetti è stato di 53.0 ± 5.6 ml/kg/min, mentre la distanza media coperta nello Yo-Yo Test è stata di 1360 ± 352.4 metri. Riguardo alla relazione tra il VO2 max e la distanza coperta nel test da campo, i risultati hanno mostrato un moderato coefficiente di correlazione ($r=0.54$) ed una varianza comune (r^2) del 29.9%.

L'errore standard di stima è stato di 297.4 metri.

Il significato dei risultati è in accordo con quelli delle altre ricerche, le quali suggeriscono che il VO2 max non è un buon indice standard per predire la prestazione di resistenza sia negli incontri di calcio che nei test intermittenti. Poiché i test usati sono differenti nello schema di attività muscolare, probabilmente diversi fattori limitanti potrebbero spiegare i bassi livelli di associazione trovati tra le due variabili.

BIBLIOGRAFIA.

Bangsbo: *Acta Phys Scand* 151 (S619): 1-156, 1993.

Bangsbo: *Yo-Yo Tests*. HO-Storm, Copenhagen, Denmark and Tocano Music A/S, SmØrum, Denmark, 1996.

Bangsbo, J., Lindqvist, F.: *Int. J. Sports Med.* 13 (2): 125-132, 1992.

Traduzione a cura di Alessandro Ruspantini

Sono disponibili le polo dell'AIPAC Lazio



**Acquista anche tu la maglia ufficiale del
Comitato Regionale AIPAC del Lazio.
Potrà essere un ottimo e gradito regalo.**