



# *AIPAC Lazio News*

Bollettino informativo del Comitato Regionale Aipac Lazio  
N° 10-Febbraio-2007



**Caro Socio,**

siamo giunti al secondo incontro stagionale. Dopo l'ottima presentazione del prof. Castagna, che ancora ringraziamo per il suo intervento, ora è la volta dei preparatori fisici della A. S. Roma. Manteniamo così un impegno che avevamo assunto la scorsa stagione: far intervenire i preparatori fisici della S. S. Lazio e quelli della A. S. Roma. L'opera si era interrotta a metà, purtroppo per cause difficilmente prevedibili e risolvibili, ma va dato atto ai preparatori della Roma di aver voluto comunque mantenere la disponibilità e la parola data. Ed è grazie a colleghi così, come quelli di Roma e Lazio, che l'associazione può sostenersi ed andare avanti. Ognuno, nelle proprie possibilità e nei ruoli che riveste mette a disposizione degli altri colleghi, quello che può dare in quel determinato momento, l'importante è che ci sia lo spirito e la voglia di farlo. Per questo ringraziamo anche gli altri colleghi che, in forma più anonima hanno deciso di contribuire ad aiutare la macchina organizzativa del Comitato. In questo modo, quanti più saremo, andando avanti, tanto più veloce e snella potrà essere l'organizzazione, così che, suddividendoci i compiti potremo superare senza difficoltà qualsiasi ostacolo, anche quelli più semplici che talvolta rischiano di diventare insormontabili. A tal proposito Vi esorto a rinnovare l'iscrizione annuale, di cui trovate i dettagli più avanti. Il progetto AIPAC Lazio continua (ormai è la quinta stagione che ci ritroviamo insieme da quando abbiamo rimesso in moto il Comitato) e ci rendiamo conto di aver costruito delle solide basi sulle quali si può crescere ancora di più, ma è necessario che ciascuno di noi, non solo continui a stare vicino, ma coinvolga altri colleghi per un progetto che non ha nessuna altra pretesa se non quella di mettere a confronto le esperienze di ognuno per avere la possibilità di crescere e sostenerci reciprocamente.

Alessandro Ruspantini

## STAVOLTA TOCCA A NOI

Gentili colleghi,

mi è appena arrivata una comunicazione scritta del Presidente Nazionale.

Una lettera in cui la richiesta d'aiuto e l'ammissione di essere giunti ormai ad un bivio in cui o si cambia o si crolla fa sensazione. E sì, fa sensazione perché alla tristezza della situazione descritta nei vari punti elencati nella lettera fa da contrasto la consapevolezza che abbiamo la possibilità di prenderci delle responsabilità vere e, soprattutto, NOSTRE.

Il Presidente dopo aver elencato le diverse situazioni negative che l'Associazione deve affrontare, ci chiede di proporre il nome di un Candidato Presidente Nazionale con relativo Vice e di farlo per iscritto. Così lo faranno le altre regioni funzionanti (3 o 4 pare...) dopodiché al prossimo Convegno Nazionale di Firenze si eleggerà il nuovo Presidente in base alle indicazioni della base. Insomma... TOCCA A NOI!

TOCCA A TUTTI QUELLI CHE HANNO CRITICATO, A QUELLI CHE HANNO APPOGGIATO, A TUTTI COLORO CHE HANNO AMORE ED INTERESSE VERSO UNA PARTE DEL LORO FUTURO.

Per questo [ci riuniremo in Assemblea Regionale Lunedì 19 Marzo con appuntamento alle ore 20.30 presso la statua di San Francesco a San Giovanni.](#) Quella sera discuteremo, e poi comunicheremo il nostro parere con una lettera al Presidente nazionale.

Mai come questa volta sono voglioso di incontrarvi e di conoscere il vostro pensiero, perché sarà quello che arriverà dove deve...

**Il Presidente Marco Miconi**

---

## COME ISCRIVERSI ALL'AIPAC

È possibile iscriversi o rinnovare il tesseramento all'AIPAC (Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio) o direttamente agli incontri periodici dell'associazione o tramite il sito [www.assopreparatori.it](http://www.assopreparatori.it), compilando una scheda di registrazione e versando la quota o direttamente alla segreteria organizzativa dell'incontro o sul c/c n. 21542386 – causale: tesseramento 2005/2006, intestato a AIPAC, via Mugellese n.66/f, 59100 PRATO. La quota associativa per l'anno in corso (luglio 2006 – giugno 2007) è fissata in € 15,00 per gli Studenti in Scienze Motorie ed i Soci Sostenitori (né studenti né laureati in Scienze Motorie) ed in € 25,00 per i Diplomatici in Educazione Fisica o i Laureati in Scienze Motorie.

---

## L'ANGOLO DELL'APPROFONDIMENTO

### Abstract

**Cardiorespiratory responses to Yo-yo Intermittent Endurance Test in nonelite youth soccer players.**

Autori: Castagna C, Impellizzeri FM, Belardinelli R, Abt G, Coutts A, Chamari K, D'Ottavio S.

J Strength Cond Res. 2006 May;20(2):326-30

**Risposte cardiorespiratorie nello Yo Yo Intermittent Endurance Test in giovani calciatori non di elite.**

Traduzione a cura di Alessandro Ruspantini.

Questo studio ha esaminato la validità dello Yo-Yo Intermittent Endurance Test (Livelli 1; YYIET) quale indicatore della potenza aerobica in giovani calciatori. Le risposte cardiorespiratorie sono state esaminate in 18 giovani calciatori non di elite moderatamente allenati (età, 16,6 +/- 0,8 anni; altezza, 178,7 +/- 6,2 cm; massa corporea, 69,8 +/- 6,0 kg; VO<sub>2</sub>peak, 52,8 +/- 7,4 ml x kg<sup>-1</sup> x min<sup>-1</sup>) mentre eseguivano sia lo YYIET sia un test incrementale al nastro trasportatore. Sono stati misurati la massima frequenza cardiaca (HRmax), il rapporto di scambio respiratorio (RER), l'O<sub>2</sub> pulse, il VO<sub>2</sub> peak e la massima ventilazione (V<sub>emax</sub>). Il VO<sub>2</sub>peak, l'HRmax, la RER, e l'O<sub>2</sub> pulse del gruppo nello YYIET sono stati non significativamente differenti dalle risposte ottenute con il test al nastro trasportatore (p > 0.05). La V<sub>emax</sub> è stata significativamente più bassa (p < 0.05)

durante lo YYIET comparata alla condizione del nastro trasportatore. Correlazione non significativa è stata trovata tra il VO2 peak al nastro trasportatore e la prestazione nello YYIET ( $p > 0.05$ ). Questo studio ha mostrato che lo YYIET provoca il VO2 peak e le risposte della frequenza cardiaca. Comunque, i risultati della prestazione nello YYIET non sono risultati essere correlati al VO2 peak misurato in laboratorio. Inoltre, il VO2 peak raggiunto durante la prova al nastro trasportatore non riflette il VO2 peak ottenuto durante lo YYIET, come mostrato dai larghi limiti di accordo. Come conseguenza, comparato ad altri test da campo a navetta, lo YYIET sembra essere un debole indicatore della potenza aerobica in giovani calciatori moderatamente allenati.

***Sono disponibili le polo dell'AIPAC Lazio***



**Acquista anche tu la maglia ufficiale del  
Comitato Regionale AIPAC del Lazio.  
Potrai così continuare a sostenere l'Associazione  
in ogni momento in cui la indosserai!**