

**Third World Congress of Science and Football, Cardiff, 9-13 April 1995.**

**Valutazione della prestazione fisica di giocatori di calcio tramite lo Yo-Yo Intermittent Endurance Test.**

L. Michalsik and J. Bangsbo.

*August Krogh Institute, University of Copenhagen, Denmark.*

Lo scopo di questo studio è stato esaminare la prestazione di giocatori di calcio in relazione al ruolo ricoperto ed i cambiamenti avvenuti dopo un periodo di allenamento pre-campionato. All'inizio della preparazione pre-campionato, 18 giocatori di calcio professionisti danesi hanno eseguito lo Yo-Yo Intermittent Endurance Test. Sei di questi giocatori sono stati poi testati all'inizio del campionato. Il test consisteva nel correre ripetutamente navette di 2x20m a velocità progressivamente crescenti (regolate da una lepre acustica), separate da un periodo di recupero attivo di 5 secondi. Il test è stato ideato per rispecchiare la natura intermittente del calcio. La prestazione è stata misurata prendendo in considerazione la distanza coperta fino al momento in cui il giocatore non riusciva più a mantenere la velocità richiesta. I risultati sono mostrati in Tabella 1.

**Tabella 1** – Media della prestazione (m) in base al ruolo (tra parentesi il range).

Ruolo	Distanza coperta (m)
Portiere (n = 1)	1720
Difensori centrali (n = 3)	2173 (1960-2600)
Centrocampisti (n = 8)	2360 (1720-2920)
Attaccanti (n = 6)	1893 <sup>a</sup> (1520-2520)
<sup>a</sup> Differenza significativa (P < 0.05) tra centrocampisti e attaccanti	

I centrocampisti hanno eseguito meglio il test rispetto agli attaccanti. Non è stata osservata nessuna differenza tra i difensori centrali e i centrocampisti. Studi nei quali era stato individuato il massimo consumo di ossigeno (VO<sub>2</sub> max) hanno evidenziato che i centrocampisti hanno un più alto VO<sub>2</sub> max rispetto ai difensori centrali (Bangsbo et al., 1994, *Acta Physiologica Scandinavica*, 151, suppl. 619). Quindi, lo Yo-Yo Intermittent Endurance Test sembrerebbe essere utile per la valutazione della prestazione di esercizio nel calcio.

*Traduzione non autorizzata a cura di Alessandro Ruspantini*