

Effetti della resistenza specifica sulle prestazioni in gara in giovani calciatori

[J Strength Cond Res.](#) Ottobre 2009

Autori: [Castagna C](#), [Impellizzeri F](#), [Cecchini E](#), [Rampinini E](#), [Alvarez JC](#)

Lo scopo di questo studio era di esaminare l'effetto della resistenza specifica (Yo-Yo Intermittent livello di recupero 1, Yo-Yo IR1) sulle prestazioni di gara nel calcio giovanile maschile. Ventuno giovani calciatori di sesso maschile (età 14,1 + / - 0,2 anni) sono stati coinvolti nello studio. I giocatori sono stati osservati durante le partite di tornei internazionali di categorie corrispondenti e hanno svolto il test Yo-Yo IR1 in tempi diversi. Carico esterno e carico interno sono stati valutati utilizzando:

- carico esterno: tecnologia Global Positioning System (la distanza di coperta)
- carico esterno: frequenza cardiaca (HR) tecnologia in telemetria

Durante la partita (due tempi di 30 minuti), i giocatori hanno coperto la distanza di 6.204 + / - 731 m, di cui 985 + / - 362 m (16%) sono stati eseguiti ad intensità elevata (velocità > 13 km/h, HIA). È stato evidente un decremento significativo (3,8%, $p = 0,003$) nella distanza coperta nel secondo tempo. Non significativa ($p = 0,07$) è stata la differenza tra primo e secondo tempo riferita a HIA (velocità > 13 km/h, HIA) ($p = 0,56$) e sprint (velocità > 18 km/h, SPR). Durante il primo e secondo tempo, i giocatori hanno raggiunto rispettivamente l'86 +/- 5,5% e 85 +/- 6,0% di FCmax ($p = 0,17$). Il picco di HR durante il primo e secondo tempo è risultato 100 +/- 4% e 99,4 +/- 4,7% di FCmax, rispettivamente. Le prestazioni derivanti dal test Yo-Yo IR1 (842 + / - 352 m) sono risultate significativamente correlate alla distanza percorsa ad intensità elevata (HIA) ($r = 0,77$, $p < 0,001$) ed alla distanza totale ($r = 0,65$, $p = 0,002$). I risultati di questo studio hanno mostrato che la resistenza specifica, come stabilito dal test Yo-Yo IR1, influisce positivamente sulla gara e sulla prestazione fisica di giovani calciatori. Di conseguenza, il test Yo-Yo IR1 può essere considerato come un valido strumento sia per valutare le capacità di gioco e che per programmare l'allenamento di giovani calciatori di sesso maschile.

Abstract tratto da PUBmed.com

Effects of intermittent-endurance fitness on match performance in young male soccer players.

[Castagna C](#), [Impellizzeri F](#), [Cecchini E](#), [Rampinini E](#), [Alvarez JC](#).

Department of Research, San Marino Football Federation(FSGC), San Marino, Spain.
castagnac@libero.it

The purpose of this study was to examine the effect of specific endurance (Yo-Yo Intermittent recovery test level 1, Yo-Yo IR1) on match performance in male youth soccer. Twenty-one young, male soccer players (age 14.1 +/- 0.2 years) were involved in the study. Players were observed during international championship games of corresponding age categories and completed the Yo-Yo IR1 on a separate occasion. Physical (distance coverage) and physiological match demands were assessed using Global Positioning System technology and heart rate (HR) short-range telemetry, respectively. During the match (two 30-minutes halves), players covered 6,204 +/- 731 m, of which 985 +/- 362 m (16%) were performed at high intensities (speed >13 kmxh, HIA). A significant decrement (3.8%, $p = 0.003$) in match coverage was evident during the second half. No significant ($p = 0.07$) difference between halves was observed for HIA ($p = 0.56$) and sprint (speed >18 kmxh, SPR) distances. During the first and second halves, players attained the 86 +/- 5.5 and 85 +/- 6.0% of HRmax ($p = 0.17$), respectively. Peak HR during the first and second halves were 100 +/- 4 and 99.4 +/- 4.7% of HRmax, respectively. Yo-Yo IR1 performance (842 +/- 352 m) was significantly related to match HIA ($r = 0.77$, $p < 0.001$) and total distance ($r = 0.65$, $p = 0.002$). This study's results showed that specific endurance, as determined by Yo-Yo IR1 performance, positively affects physical match performance in male young soccer players. Consequently, the Yo-Yo IR1 test may be regarded as a valid test to assess game readiness and guide training prescription in male youth soccer players.