Come indagare la qualità aerobica: ecco i test

Data: 9 novembre 2020 | Autore: Redazione



30-15 Test intermittenza

Questo test è stato inventato Martin Buchheit, è stato sviluppato per realizzare modelli di riferimento per la pianificazione dell'allenamento degli sport intermittenti (Buchheit M et al 2008).
Permette di valutare le capacità fisiche di queste discipline tra cui:

-Identificazione della velocità aerobica massima di un atleta;

-Identificazione della capacità di effettuare cambi di direzione ripetutamente);

-Identificazione della riserva di velocità anaerobica di un atleta (Buchheit M. et al 2010);

Varianti del test: basket (Haydar B et al 2009), basket per disabilie hockey su ghiaccio.

Lo svolgimento del test è molto semplice, come suggerisce il nome del test, 30-15 sono i tempi di lavoro e di recupero; all'atto pratico consiste nel correre per 30 secondi, e recuperare attivamente (camminando) per 15 secondi.

Multistage Fitness (Beep) Test

Il test a più stadi, altrimenti noto come test del segnale acustico, o test della corsa della navetta di 20 m, è un test sub-massimale continuo che è diventato lo strumento per eccellenza riconosciuto dalla comunità scientifica per misurare la potenza aerobica (Cooper S.M et al 2005). Questo test è stato originariamente sviluppato per adulti (1982 da Leger e Lambert) e successivamente modificato (nel

1988) per bambini, riducendo gli stadi da 2 minuti a 1 minuto.

L'esecuzione del test consiste in eseguire una corsa a navetta continua su una distanza di 20 m, per cui l'individuo deve raggiungere l'estremità opposta rispetto alla partenza, prima che venga emesso il segnale acustico successivo. Il tempo tra i segnali acustici diminuisce ogni minuto, costringendo i soggetti ad aumentare la velocità della corsa. Questo test valutando la capacità aerobica è consigliato per gli sport che hanno un elevato fabbisogno aerobico come:

-Calcio;

-Pallacanestro;

-Rugby;

-Football australiano;

-Hockey (campo e ghiaccio).

Yo-Yo Intermittent Recovery Test

Lo Yo-Yo Intermittent Recovery Test o comunemente detto Yo-Yo test, è stato creato per indagare e misurare la capacità aerobica di un atleta sottoposto ad uno sforzo di alta intensitàdi tipo aerobico; è ottimo per valutare la capacità aerobica e la VO 2 Max, per atleti di qualsiasi livello.

Esistono tre varianti del Yo-Yo test: livello 1, livello 2 e test submassimale di recupero. Il livello 1 o Yo-Yo 1 (YYIR1) valuta la capacità di un individuo di eseguire ripetutamente lavori aerobici ad alta intensità. Il livello 2 o (YYIR2) esamina la capacità di eseguire un intenso esercizio intermittente con una grande componente anaerobica in combinazione con un significativo contributo aerobico.
Infine, il test submassimale di recupero è stato sviluppato come metodo di monitoraggio delle prestazioni durante periodi competitivi (ad esempio in stagione), riabilitazione da infortunioo individui che potrebbero avere difficoltà ad eseguire i test massimi (Fanchini, M et al 2014).

I test YYIR sono un metodo semplice per esaminare la capacità di un atleta di eseguire esercizi aerobici ripetuti ad alta intensità (Bangsbo J et al 2008). YYIR1 è progettato per gli atleti giovani o a livello amatoriale che possiedono una capacità aerobica ridotta: questo livello inizia a 10 km / ora. L'YYIR2, d'altra parte, è progettato per atleti d'élite e professionisti con una maggiore capacità aerobica - questo test inizia a 13 km / ora. Pertanto, l'unica differenza tra questi due test è la velocità con cui vengono condotti (Fanchini, M et al 2014). Il test deve essere svolto su una superficie lineare, con inclinazione assente e una lunghezza minima di 30m. La strumentazione utile per il seguente test è:

-Coni / delimitatori di spazio;

-Nastro per la misurazione della distanza (>30m);

-Test audio YYIR;

-Fonte audio collegata ad altoparlante (lettore mp3, smartphone, tablet ecc);

-Foglio per registrare le prestazioni;

Un utente che registra il numero di navette completate dal soggetto sottoposto al test. Il test consiste nello svolgere una corsa di 20 metri + 20 metri rispettando i tempi dettati dal segnale acustico, recupero svolto in 5 metri + 5 metri, svolgendo attività di corsa lenta o cammino.

Il test termina nel momento in cui il soggetto non riesce a rispettare i tempi dettati dalla traccia audio,

a quel punto l’utente terminerà la raccolta dati sul soggetto.

Per leggere altri articoli dedicati ai test clicca qui.

Dott. Alessandro Imbrogno

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/come-indagare-la-qualita-aerobica-ecco-i-test/122935