

Asociación entre el test Yo-Yo de recuperación intermitente y un ejercicio intermitente de alta intensidad en jugadores argentinos de rugby

Gastón César García¹, Carlos Rodolfo Arcuri², Jeremías David Secchi³, Mauro Darío Santander^{4,5}

¹Instituto Superior de Formación Docente, Mercedes Tomasa de San Martín de Balcarce 9-003. San Rafael, Mendoza, Argentina. ²Universidad Nacional de Catamarca. Facultad de Ciencias de la Salud. Licenciatura en Educación Física. Catamarca, Argentina. ³Universidad Adventista del Plata, Profesorado de Educación Física. Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina. ⁴Instituto de Formación de educación Superior (IFES). Neuquén, Argentina. ⁵Subsecretaría de Deportes de la Provincia de Neuquén.

Recibido: 22/03/2019

Aceptado: 10/08/2019

Resumen

Introducción: El test Yo-Yo de recuperación intermitente nivel 1 (YYrec-1) es ampliamente utilizado en los deportes de conjunto, para medir la capacidad de repetir esfuerzos de alta intensidad. El objetivo de este estudio fue relacionar el rendimiento entre el YYrec-1 y una carrera intermitente de alta intensidad en jugadores amateur de rugby.

Material y método: 26 jugadores de rugby con una edad promedio 19,3±1,8 pertenecientes a la liga Unión Rugby de Cuyo fueron medidos en 2 sesiones. En la primera sesión se realizaron mediciones antropométricas y se aplicó el YYrec-1. En la segunda sesión realizaron carreras de 10 segundos con un cambio de dirección separadas por 10 segundos de pausa, al 100% de la velocidad individual hasta la fatiga (Int-10x10). Entre las sesiones hubo un descanso de cuatro días.

Resultados: en el YYrec-1 la velocidad obtenida fue 15,1±0,5 km·h⁻¹ y la distancia acumulada 1102,3±342,0 metros. En el Int-10x10 se obtuvo 39,6±18,6 repeticiones, 1653,1±746,0 metros y 791,5±371,4 segundos. Las correlaciones entre la velocidad alcanzada del YYrec-1 y las variables del Int-10x10 fueron; r=0,32 para las repeticiones acumuladas, r=0,25 para los metros acumulados y r=0,32 para el tiempo acumulado. Entre los metros acumulados del YYrec-1 y el Int-10x10 se obtuvo; r=0,20 para las repeticiones acumuladas, r=0,13 para los metros acumulados y r=0,20 para el tiempo acumulado.

Conclusión: En este grupo de jugadores *amateurs*, no se encontró relación entre las variables que explican el rendimiento en el YYrec-1, con las utilizadas para explicar el rendimiento en el Int-10x10.

Palabras clave:

Test yoyo de recuperación intermitente nivel 1. Test de ir y volver en 20 metros. Ejercicio intermitente. Cambio de dirección. Deportes de conjunto.

Key words:

Yo-yo intermittent recovery test level 1. 20 m shuttle run test. Intermittent exercise. Intermittent training. Change of directions. Team sports.

Association between the Yo-Yo intermittent recovery test and a high intensity intermittent exercise in Argentine rugby players

Summary

Introduction: Yo-Yo level 1 intermittent recovery test (YYrec-1) is widely used in team sports, as a measure of high intensity efforts ability. The objective of this study was to relate the performance in YYrec-1 and in an intermittent high intensity run to the fatigue, in amateur rugby players.

Material and method: 26 rugby players with an average 19,3±1,8 years old from the Unión Rugby de Cuyo league were measured 2 times. In the first session, anthropometric measures and YYrec-1 were taken. In the second, players performed a running change of direction protocol (10" work/10" pause) at 100% speed reached individually in YYrec-1 (Int-10x10). The subjects rested four days between both sessions.

Results: in the YYrec-1 final speed was 15,1±0,5 km·h⁻¹ and the accumulated distance 1102,3±342,0 meters. The Int-10x10 results were: 39,6±18,6 repetitions, 1653,1±746,0 meters and 791,5±371,4 seconds. Correlations between YYrec-1 final speed and Int-10x10 variables were: r=0,32 with the accumulated repetitions, r=0,25 with the accumulated meters and r=0,32 with the accumulated time (sec). Correlations between accumulated meters in YYrec-1 and Int-10x10 were: r=0,20 for the accumulated repetitions, r=0,13 for the accumulated meters and r=0,20 for accumulated time.

Conclusion: In this group of amateur players, indicators of performance in YYrec-1 weren't related with indicators used for explain performance in Int-10x10 exercise.

Correspondencia: Gastón César García.
E-mail: garciagaston@yahoo.com.ar