



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία το ποδόσφαιρο χαρακτηρίζεται ως ένα άθλημα διαλειμματικής μορφής όπου ενέργειες υψηλής και χαμηλής έντασης εκτελούνται διαδοχικά μέσα σε έναν αγώνα.

Bangsbo και συν. (2008), Impellizzeri και συν. (2006)

Από την ανάλυση αναγκών του αθλήματος γίνεται αντιληπτό ότι η συμμετοχή του αερόβιου μεταβολισμού αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την απόδοση στο παιχνίδι.

Stolen και συν. (2005), Helgerud και συν. (2001)

Αξιολόγηση της Αερόβιας Ικανότητας με Test Πεδίου ή Test Εργαστηριακό

Αξιολόγηση Πεδίου

Ονομάζεται η αξιολόγηση (Test) που εκτελείται μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

Αξιολογήσεις Πεδίου

- Multistage Fitness Test
- Yo-Yo Test
- Cooper
- Montreal Track Test

Αξιολόγηση Εργαστηριακή

Ονομάζεται η αξιολόγηση (Test) που εκτελείται στον χώρο ενός εργαστήριου.

Αξιολόγηση Εργαστηρίου

- Test σε εργοδιάδρομο με αναλυτή αερίων

Λόγοι αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας



Αξιολόγηση Πεδίου

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Αξιολογούν ταυτόχρονα
μεγάλο αριθμό αθλητών.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Μειωμένο κόστος διεξαγωγής.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Διεξάγονται στις προπονητικές
εγκαταστάσεις της ομάδας.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Κλιματολογικές συνθήκες και
περιβάλλον (κακοκαιρία,
θερμοκρασία, αγωνιστικός χώρος
κ.α).

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Μικρός αριθμός δεικτών που
μπορούν να αξιολογηθούν και
κατανόηση της ορθής εκτέλεσης της
δοκιμασίας.

Εργαστηριακή Αξιολόγηση

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Σταθερές συνθήκες
(θερμοκρασία, περιβάλλον κ.α)

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Αξιολόγηση με μεγαλύτερη
ευκολία και ακρίβεια
(Καρδιακή συχνότητα,
Γαλακτικό οξύ, VO2MAX κ.α.)

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Αξιολογείται μόνο ένας
αθλητής τη φορά.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Κόστος διεξαγωγής



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

**Weltman et al.
1990, Louren
et al. 2011**

Η αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας στον εργοδιάδρομο με την χρήση αναλυτή αερίων έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί μία έγκυρη και αξιόπιστη μέθοδος για τον υπολογισμό της αερόβιας ικανότητας. (VO2MAX)

**Metaxas et al.
2005**

Η αξιολόγηση παραμέτρων της αερόβιας ικανότητας όπως η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO2MAX) μπορεί να εκτιμηθεί με μεγάλη ακρίβεια με την χρήση αναλυτή αερίων.

**Castagna et al.
2010, Ahler et
al. 2012**

Τα Test πεδίου διαλειμματικής μορφής όπως το Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 και το Multistage Fitness Test, Andersen Test αποτελούν αξιόπιστες δοκιμασίες για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας ποδοσφαιριστών και έχουν συσχετιστεί με την VO2MAX.

**Bangsbo et al.
2008**

Το Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 μπορεί να εντοπίσει με μεγαλύτερη ακρίβεια διαφορές στην αερόβια ικανότητα μεταξύ ποδοσφαιριστών διαφορετικού επιπέδου, διαφορές μεταξύ των θέσεων των ποδοσφαιριστών, μεταξύ ηλικιών και μεταξύ των δύο φύλλων λόγω του ότι έχει μεγάλη συνάφεια με τις ενέργειες που εκτελούνται σε έναν αγώνα (υψηλής έντασης τρέξιμο, αλλαγές κατεύθυνσης, επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις) σε σύγκριση με την αξιολόγηση στον εργοδιάδρομο όπου ο αθλητής εκτελεί συνεχόμενο τρέξιμο σε ευθεία.



Συμπεράσματα

Οι εργαστηριακές μετρήσεις ή οι μετρήσεις πεδίου αποτελούν ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας, η οποία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την απόδοση στο ποδόσφαιρο. Οι δοκιμασίες πεδίου που έχουν μεγαλύτερη συνάφεια με τις ποδοσφαιρικές ενέργειες φαίνεται να είναι πιο κατάλληλες για την αξιολόγηση της ειδικής αερόβιας ικανότητας σε ποδοσφαιριστές. Η επιλογή των δοκιμασιών εξαρτάται από τις οικονομικές και υλικοτεχνικές δυνατότητες των ποδοσφαιρικών ομάδων.
