

## Importancia del $VO_2$ máx y la capacidad de recuperación de los futbolistas

### Autor:

- 1) Denise Alejandra Ochog Morales\* (Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deportes). Email: [daochoq@espe.edu.ec](mailto:daochoq@espe.edu.ec) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6015-228X>
- 2) Santiago Calero Morales\* (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Email: [sscalero@espe.edu.ec](mailto:sscalero@espe.edu.ec) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4702-331X>

Fecha de publicación: Vol. 18, Núm. 1 (2023)

Dirección web del artículo científico indexado en la revista:

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1397>

Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE. Quito, Ecuador

### Resumen

El consumo máximo de oxígeno ( $VO_2$ máx) es un indicador directamente relacionado con la resistencia aeróbica, siendo dicha capacidad determinante en el rendimiento del futbolista. Conocer los criterios teóricos nacionales que sustentan la importancia del  $VO_2$ máx en la capacidad de recuperación en el fútbol, es un paso previo para conformar estrategias prospectivas de intervención directa, mejorando la toma de decisiones a futuro. En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación determinar por consulta de especialistas los criterios existentes de la importancia del  $VO_2$ máx en la capacidad de recuperación de los futbolistas. La investigación es descriptiva-correlacional de orientación exploratoria, encuestando a 13 especialistas, los cuales emitieron criterios en cinco indicadores. La importancia de la resistencia aeróbica en el entrenamiento del fútbol obtiene un puntaje de ( $\square 4.62$ ), la importancia de la resistencia aerobia en relación al resto de las capacidades físicas aplicadas al fútbol ( $\square 3.23$ ), la importancia del  $VO_2$ máx en el proceso de dirección ( $\square 4.46$ ), la correlación entre  $VO_2$ máx y la recuperación ( $\square 4.54$ ), y la necesidad de perfeccionar la resistencia aeróbica en el fútbol ecuatoriano ( $\square 4$ ). El índice de concordancia entre especialistas obtiene un nivel aceptable ( $w=0.527$ ), obteniendo todos los indicadores de análisis una cualificación entre Alta a Muy Alta. La investigación evidencia la alta importancia teórica brindada por un grupo de especialistas consultados al vínculo del  $VO_2$ máx con la capacidad de recuperación de los futbolistas, así como la importancia de la resistencia aeróbica en el entrenamiento, incluyendo la importancia del  $VO_2$ máx como indicador directamente relacionado.

*Palabras clave:*  $VO_2$ máx, Recuperación, Fútbol, Consulta de especialistas

## **Abstract**

The oxygen maximum consumption (VO<sub>2</sub>max) is an indicator directly related to aerobic resistance, this capacity being decisive in the soccer player performance. Knowing the national theoretical criteria that support the VO<sub>2</sub>max importance in the capacity to recover in soccer is a preliminary step to create prospective strategies for direct intervention, improving decision-making in the future. In this sense, the research objective is to determine, by consulting specialists, the existing criteria of the VO<sub>2</sub>max importance in the recovery capacity of soccer players. The research is descriptive-correlational with an exploratory orientation, surveying 13 specialists, who issued criteria in five indicators. The importance of aerobic resistance in soccer training obtains a score of (□4.62), the aerobic resistance importance in relation to the rest of the physical capacities applied to soccer (□3.23), the VO<sub>2</sub>max importance in the direction process (□4.46), the correlation between VO<sub>2</sub>max and recovery (□4.54), and the need to improve aerobic endurance in Ecuadorian soccer (□4). The concordance index between specialists obtains an acceptable level ( $w=0.527$ ), obtaining all the analysis indicators a rating between High and Very High. The research evidences the high theoretical importance given by a specialists group consulted to connection between VO<sub>2</sub>max and the recovery capacity of soccer players, as well as the aerobic resistance importance in training, including the VO<sub>2</sub>max importance as a directly related indicator.

*Keywords:* VO<sub>2</sub>max, Recovery, Soccer, Specialist consultation