

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 Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6015-228X>
- 2) Santiago Calero Morales* (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Email: 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 (VO₂max) 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 VO₂max 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 VO₂max 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 VO₂max importance in the direction process (□4.46), the correlation between VO₂max 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 VO₂max and the recovery capacity of soccer players, as well as the aerobic resistance importance in training, including the VO₂max importance as a directly related indicator.

Keywords: VO₂max, Recovery, Soccer, Specialist consultation