

**FC, CONCENTRAZIONE DI LATTATO EMATICO, SPESA ENERGETICA
STIMATA IN UNA SQUADRA DI LEGA SEMIPROFESSIONISTICA,
DURANTE UNA PARTITA DI RUGBY, (STUDIO DI UN CASO)**

Di A.Coutts, Reaburn P, Abt G.*

Da: J Sports Sci 2003, Feb 21 (2) 97-103

- School of Leisure, Sport and Tourism, University of Technology, Sidney Lindfield ,NSW Australia –

ABSTRACT

L'obiettivo di questo studio, è stato quello di esaminare la FC, la concentrazione di lattato ematico e il consumo stimato di energia, durante una partita di campionato di rugby, in una lega semi professionistica.

Sono stati studiati 17 giocatori di rugby, ben allenati con le seguenti caratteristiche:

Età	23,9±4,1
VO₂max	57,9±3,6ml/kg/min
Altezza	1,82±0,06cm
Peso	90,2±9,6kg

La FC è stata registrata continuamente attraverso un monitoraggio durante la partita con l'uso di Polar Vantage NV.

Campioni di lattato ematico (n=102) sono stati presi prima della partita, dopo il riscaldamento e a caso durante gli stop di gioco, durante la partita, a metà tempo e immediatamente dopo la partita.

Il consumo stimato di energia spesa, durante la partita, è stato calcolato dalla relazione tra FC e VO₂max, determinata nei test di laboratorio.
La media di squadra di FC (n=15) non è stata significativamente differente tra le due metà di gioco:

167±9 battiti/min	165±11 battiti/min
--------------------------	---------------------------

L'intensità media di gioco è stata di $81,1 \pm 5,8\%$ di $VO_2\text{max}$.

La media di concentrazioni di lattato ematico è stata di $7,2 \pm 2,5$ mmol/l, con concentrazioni di $8,4 \pm 1,8$ mmol/l nel primo tempo, molto superiori rispetto al secondo tempo. $5,9 \pm 2,5$ mmol/l.

Il consumo energetico è stato approssimativamente di 7,9 MJ.

Questi risultati dimostrano che la lega semiprofessionistica di rugby ha un contenuto elevato di gioco aerobico con una considerevole componente aerobica che richiede una elevata tolleranza di lattato.

I programmi d'allenamento dovrebbero riflettere queste richieste poste ai giocatori , durante il gioco partita agonistico.