

Testul de navetă pe 20 m (TN 20 m) și variantele sale

Gheorghe Dumitru

Serviciul de medicină sportivă, Constanța

Rezumat

Pentru a evalua puterea maximă aerobă a unor grupuri mari de subiecți, trebuie să apelăm la teste valide, demne de încredere, sigure și necostisitoare, iar TN 20 m, popular cunoscut ca *beep test*, este considerat a îndeplini aceste condiții, fiind utilizat în toată lumea atât pentru copii cât și pentru adulți și într-o diversitate de contexte (educație fizică școlară, programe de fitness pentru adulți, testarea sportivilor de performanță). Din 1982, când Léger și Lambert l-au propus, mulți cercetători au evaluat critic TN 20 m, majoritatea dintre ei concluzionând că el reprezintă un instrument nu numai valid, ci și demn de încredere (reproductibil).

Pe scurt, subiecților li se cere să alerge dus-întors pe distanța de 20 m, pornind de la o viteză de 8,0 km/h (copii) sau 8,5 km/h (adulți). În continuare, viteza crește progresiv, la fiecare minut, subiecții fiind instruiți să țină pasul impus de semnalele sonore de pe o bandă sau CD. Când, de două ori consecutiv, subiecții nu mai ajung la capătul traseului în același moment cu semnalul sonor, testul se încheie, iar ultima treaptă de viteză parcursă complet este reținută și utilizată pentru a estima VO_2 max, cu ajutorul unor ecuații de regresie sau tabele speciale.

Pe lângă VO_2 max rezultatele pot fi exprimate și în METi, precum și în alte moduri: numărul de trepte complet parcurse plus numărul de „navete” pe 20 m din ultima treaptă, neterminată, numărul total de navete pe 20 m, distanța totală (în m), viteza maximă (km/h), sau timpul până la epuizare (sec.).

În scopul îmbunătățirii puterii de predicție a VO_2 max și/sau al adaptării la anumite sporturi, au fost propuse diverse modificări de protocol. Au rezultat patru teste „noi”, iar prezentul articol oferă o descriere sumară ale acestora. Dintr-o perspectivă cronologică cele patru variante sunt: TN 20 m cu mărirea vitezei după fiecare 20 m (1999), TN 20 m adaptat la fotbal (2000),

Testul de alergare pe conturul unui pătrat cu laturile de 20 m (2004) și Testul de alergare pe conturul unui hexagon cu laturile de 10 m (2007).

Cuvinte cheie: testul navetă pe 20 m, variante ale testului navetă.