

第陸章 結論與建議

第一節 結論

經過兩週的重複測驗，青少年足球運動員不同有氧能力測驗均有其再測性度（12 分鐘跑走 ICC = .78；配速跑 ICC = .70；Yo-Yo 間歇測驗 ICC = .69）。實驗室 Bruce 測驗與三項戶外測驗，測得受試者之平均心率皆達最大心跳率的 80%，顯示受試者皆有盡最大努力運動。三項不同有氧能力測驗與受試者最大攝氧量之相關性：12 分鐘跑走有最大相關($r = .60$)，Yo-Yo 2 級間歇測驗次之($r = .47$)，節奏跑 beep test 最低($r = .22$)。

第二節 建議

在評估青少年足球員季中期時的有氧能力，採用 12 分鐘跑走較能準確預估 VO_{2max} ，當作球員心肺耐力的評量。Beep test 與 Yo-Yo IR test 屬於折返跑性質，有氧及無氧供能混合之運動測驗，較適用於評估球員在比賽期的跑動能力（固定時間內的跑動距離），尤其 Yo-Yo 間歇測驗為間歇性，更適合用於評估不同位置球員在賽季中奔跑能力的變化 (Bangsbo 等, 2008)。有關青少年足球員節奏跑與 Yo-Yo 2 級間歇測驗兩者皆與最大攝氧量呈現低相關之原因，則需要後續更進一步的研究探討。