

Entrevistando al Dr. Luc Leger, autor del test de carrera de ida y vuelta de 20m

Interviewing Dr. Luc Leger, Author of the 20m, shuttle run test

Luc Leger

Entrevista

¿Cuéntanos cómo llegaste a estudiar la carrera de educación física?

Luc Leger: Hacia el final de mi plan de estudios en una escuela secundaria privada, tuve que decidir en qué campo me matricularía en la universidad. Eso no fue fácil, estaba dudando entre medicina, ingeniería... y educación física. Mi amor por el deporte y el estilo de vida del ejercicio finalmente me decidió a registrarme en la Universidad de Montreal en Educación Física.

Luc Leger: Disfruté mucho mis estudios de educación física y estaba listo para convertirme en educador físico a nivel escolar. Pero, al final de mis estudios de pregrado en educación física en 1969 en la Université de Montréal, decidí realizar una maestría en la misma universidad. Y, después de mi Maestría y licenciado en 1973, fui a la Universidad de Alberta para obtener mi doctorado en 1978. La competencia y el aliento de mis directores de investigación fueron factores importantes en mi trayectoria profesional. Sería negligente si no mencionara los nombres de algunos de mis mentores, sin los cuales, no estaría aquí hoy: el Dr. Ronald Ferguson, mi M. Sc. Director y Albert Taylor, mi director de Ph.D.

2. ¿Cuándo se sintió interesado en la investigación?

Luc Leger: Durante mis estudios de pregrado en la Université de Montréal, el personal docente joven y muy dinámico recién graduado de algunas universidades de EE. UU. Organizaron laboratorios sobre aspectos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento físico. Eso me sedujo de inmediato. Y otro estudiante y yo fuimos los primeros en inscribirnos en el nuevo programa de posgrado en educación física en 1968 en la Université de Montréal (Canadá)

3. ¿En qué momento sentiste la necesidad de crear, proponer el test de Leger o también conocido como Navette?

Luc Leger: Durante mi carrera investigadora en educación física, siempre fui ambivalente entre la investigación fundamental y la práctica, como lo demuestran los títulos de mi maestría y las publicaciones de tesis doctorales:

Léger, L.A. y R.J. Ferguson. Efecto del ritmo sobre la absorción de oxígeno y el lactato máximo durante una carrera de una milla. *Europ. J. Appl. Physiol.* 32: 251-257, 1974.



Léger, L.A., Taylor, A.W. Los efectos crónicos del funcionamiento continuo e intermitente sobre la actividad del lactato deshidrogenasa del corazón, los músculos de contracción rápida y lenta en la rata. *J. Physiol.* (París). 78: 499-506, 1982.



Figura 1. Luc Léger.

Luc Léger: Cuando comencé a investigar después de ser contratado en la Université de Montreal, había más dinero para hacer investigación fundamental, pero estaba más interesado en buscar soluciones para problemas prácticos.

Luc Léger: A principios de los años setenta, el entrenamiento aeróbico se hizo más popular que el entrenamiento con pesas en América del Norte. En todas partes, los maestros y entrenadores usaban el sistema de puntos Cooper descrito en su libro "AEROBIC", así como su famosa prueba aeróbica, la caminata/carrera de 12 minutos. Pero, a finales de los setenta, más y más sujetos estaban siendo evaluados en el laboratorio con pruebas indirectas de varias etapas con protocolos de cinta como la prueba de Bruce o la prueba de Balke.

Luc Léger: Estas pruebas se realizaron en un sujeto a la vez, en un costoso entorno de laboratorio. Además, en ese momento, estábamos midiendo a más de 1000 adherentes a las clases de acondicionamiento físico dos veces al año en nuestra universidad, utilizando la prueba de

caminata/carrera de 12 minutos. En este contexto, decidimos desarrollar una versión de campo de las pruebas de laboratorio de múltiples etapas, para evaluar grandes grupos de sujetos en condiciones más seguras. Eso dio lugar a la Université de Montreal Track Test (UMTT), una prueba de campo multi-etapa de carrera continua aeróbica indirecta (Léger & Boucher, 1980). Los sujetos se controlan a sí mismos utilizando señales grabadas de "BEEP" que producen una velocidad inicial de 7 km / h con incrementos de 1 km / h cada 2 minutos cuando los sujetos pasaban por marcadores posicionados en la pista con señales de BEEP.

Luc Léger: Esa prueba funciona bien para adultos y atletas, pero para niños y adolescentes en la escuela, ya sea en verano o en invierno, necesitamos otra prueba conveniente para gimnasios más pequeños.

Luc Léger: Entonces, surgió la idea de desarrollar la carrera de lanzadera de 20 m (20 m SRT o Navette 20 m). Se eligió la distancia de 20 m porque la mayor parte del espacio interior de la escuela para educación física tenía al menos 20 m de largo.

Léger, L. y R. Boucher. Una prueba de campo multi-etapa de ejecución continua indirecta: la Université de Montréal Track Test. *Poder. J. Appl. Spt. Sci.* 5 (2): 77 - 84, 1980.

4. ¿Es realmente lo que esperabas en estos tiempos con la prueba Navetta?

Luc Léger: Por supuesto, esperaba que esta prueba con los datos normativos que produjimos para niños y adolescentes se hiciera popular en el sistema escolar de mi país. Sin embargo, nunca esperé que se hiciera popular en todo el mundo. Claro, ese tipo de prueba fue una buena idea, pero el hecho de que tantos otros científicos la usaran y publicaran resultados con esa prueba, tuvo un efecto de bola de nieve en la popularidad mundial de la prueba.

5. ¿Qué opinas sobre el futuro de la prueba, se propondrán nuevas pruebas?

Luc Leger: El SRT de 20 m (Test de naveta) es más que una tarea física, también es una ecuación que predice el VO_{2max} . De hecho, muchos científicos ya han propuesto otras versiones de la prueba (con y sin llamada de etapa o duración en la grabación, velocidad inicial y aumento de velocidad, distancia de carrera (10m, 15m, 50m), descanso entre etapas.

Marco CB: Gracias profesor Luc por su tiempo y grandes enseñanzas en esta entrevista. Esperamos que muchos jóvenes se sigan ilusionando con la educación física.

Luc Leger: Gracias