

Soglia anaerobica ed allenamento: il test Conconi

Roberto Diana

Biologo e Specialista in Scienza dell'Alimentazione
studiosynergia@libero.it

Nello scorso articolo abbiamo visto che la soglia anaerobica è in sostanza la velocità di riferimento che sviluppa al massimo l'efficienza del meccanismo energetico aerobico.

Migliorare la propria soglia anaerobica significa quindi ridurre la formazione di lattato a parità di velocità. È importante sottolineare che questo parametro è importante in tutte le gare in cui si sollecita il meccanismo aerobico, ovvero dalla maratona fino al mezzo-fondo veloce, seppur con significati diversi (nelle gare veloci si tende a considerare la VaMax, la massima velocità aerobica). Migliorare la soglia in un ottocentista significa minor accumulo e veloce smaltimento dell'acido lattico: in pratica, miglior qualità di allenamento anche a ritmi significativamente alti.

Esecuzione del test

Il test Conconi deve essere effettuato in condizioni ambientali standard per ridurre al massimo gli errori di esecuzione (ad es. presenza o assenza di vento se effettuato in pista, condizione fisico-energetica dell'atleta, etc.)

Si tratta di una prova "incrementale", ovvero si effettua con un progressivo incremento di velocità. Il controllo della progressione della velocità è di fondamentale importanza per la corretta esecuzione del test.

Il protocollo prevede che l'atleta parta a velocità basse ed aumenti la sua velocità in modo prestabilito (ad es. 0,5 km/h) ogni 200 mt. Vengono quindi progressivamente regi-

strati per 14-16 passaggi i valori di velocità e pulsazioni cardiache corrispondenti.

L'unica difficoltà di esecuzione da parte del tecnico consiste nella corretta esecuzione della progressione di velocità prevista dal test: se il test viene eseguito in pista, l'atleta deve passare ogni 200 mt in coincidenza di un segnale acustico emesso in tempi prestabiliti (ad esempio, se l'atleta inizia il test a 5 a km, riceverà il suo primo segnale acustico dopo un minuto, ed i successivi a tempi progressivamente minori). A tale scopo, si utilizzano ripetitori acustici o apposite cuffie.

In alternativa, si può eseguire il test sul tapis roulant con l'applicazione di uno specifico fattore di correzione. Personalmente preferisco questa modalità: in questo modo il test è ripetibile, con le modalità più specifiche per il singolo atleta, e le condizioni sono effettivamente standard (gli incrementi di velocità sono programmati elettronicamente e non si risente di fattori climatici).

La lettura pratica del test

La soglia coincide col "punto di deflessione", ovvero il punto della curva in cui si perde proporzionalità tra velocità e battito cardiaco. In pratica, i battiti cardiaci tendono a stabilizzarsi e la curva si appiattisce.

I dati di velocità e di battito cardiaco riconosciuti come soglia serviranno così a identificare i ritmi allenanti per il successivo microciclo. Come già detto in precedenza, i diversi valori di velocità corrispondono a precisi valori di lattato ematico (vedi grafico 1).

Il test evidenzia ancora altri parametri come la pendenza della curva, la Massima Velocità Aerobica, le pulsazioni massime, etc., che, ripetuti e verificati con regolarità permettono

al tecnico di costruire un vero e proprio “storico” dell’atleta, mezzo utilissimo per la costruzione e lo sviluppo della sua massima prestazione.

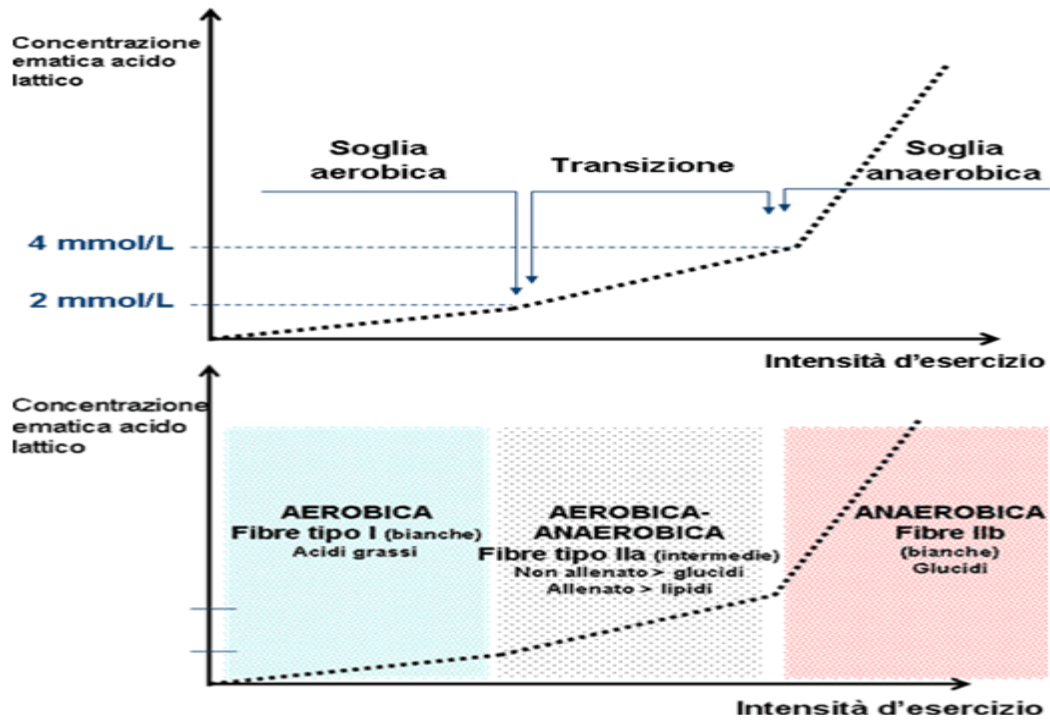


grafico 1

In conclusione, quindi:

In conclusione, conoscere la propria Soglia anaerobica significa avere a disposizione un parametro molto importante per programmare gli allenamenti.

Nel caso di ripetute, l’intensità consigliata è quella compresa fra la frequenza cardiaca di Soglia anaerobica più o meno il 3%.

Nel caso della corsa continua a ritmo medio, la velocità sarà invece compresa fra il 90% ed il 94% della FC di soglia.

Il fondo lento dovrà invece essere svolto a frequenze cardiache comprese tra il 75 ed il 90% della soglia anaerobica.