

Test di Conconi

Conconi che ha consentito una più precisa programmazione dei carichi di lavoro e delle velocità da svolgere in allenamento negli sport di resistenza.

Grazie a questo test, è possibile valutare la soglia anaerobica e la velocità di corsa in cui un atleta inizia a produrre energia con il meccanismo anaerobico.

Esso si ottiene analizzando un grafico in cui sono riportate la velocità di corsa e la frequenza cardiaca rilevata ad intervalli regolari.

In genere, il test si effettua in pista, su distanze dai due a tre km, correndo a velocità crescente e rilevando, come detto, i valori della frequenza ed il tempo parziale impiegato ogni 500m.

Una volta effettuato il test bisognerà trasformare il tempo impiegato in km/h o in m/s e mettere i valori in un grafico con le rispettive frequenze rilevate.

Osservando il grafico si noterà che la frequenza cesserà di salire linearmente ad una certa velocità.

Questo punto, rappresenta la soglia anaerobica dell'atleta, in cui l'organismo inizia ad avere una concentrazione di lattato nel sangue superiore ai 4mM/l.

Da questo valore, si andrà ad impostare un programma d'allenamento, con lavori inferiori o superiori a tale soglia a seconda del meccanismo energetico che vorremmo allenare.

Non bisogna confondere, in ogni caso, la soglia anaerobica da quella aerobica che corrisponde ad una concentrazione di lattato nel sangue di circa 2mM/l.

Molti amatori ritengono allenante il cosiddetto "fondo lento" svolto vicino la soglia aerobica.

In realtà, questo lavoro può andar bene per un principiante alle prime armi, in cui si ottiene un primo adattamento a livello cardiocircolatorio, ma non produce lo stesso risultato in atleti già allenati che hanno bisogno di stimoli maggiori e che utilizzano il "fondo lento" come mezzo defaticante o in caso di recuperi "attivi".

È chiaro che la velocità di corsa di un atleta sarà diversa, a seconda se si voglia allenare la resistenza aerobica o la potenza aerobica in cui bisogna allenarsi su valori prossimi o superiori la soglia anaerobica.

Test effettuato con gli skiroll da un nostro atleta di anni 40

