

CORSA E CAPACITA' ANAEROBICA

La **Capacità Anaerobica**, la tipologia di allenamento che permette un suo sviluppo, richieda un'intensità di corsa vicino al massimale, con la prerogativa di abbinare un **Recupero** alquanto **limitato**, proprio per farsi che l'organismo si adatti alla situazione di disagio che potrebbe presentarsi durante una gara. Per un soggetto che non ha ambizioni "cronometriche", ma corre per il piacere di farlo, gli consiglio di non dedicarsi mai alle sedute di Corsa per migliorare la Capacità Anaerobica. Stessa cosa dicasi per un soggetto che pratica attività di Fitness, evitate, o adattate alla vostra condizione questa tipologia di allenamenti: **distanza breve e intensità eccessivamente elevata**. Per quanto riguarda, invece, i podisti amatori, o coloro che comunque hanno velleità cronometriche possono dedicarsi saltuariamente (una volta a settimana) a tale sedute di corsa. E' da tener presente che non tutta la bibliografia in circolazione, è concorde nell'inserire in una preparazione per la Maratona delle sedute di Corsa Breve con intensità elevata. C'è chi concorda sul fatto che potrebbero compromettere le qualità fisiche indispensabili e fondamentali per un Maratoneta: la **Resistenza Aerobica**. C'è chi invece concorda sul fatto che è importante effettuare delle sedute di corsa per migliorare la Capacità Anaerobica, per poter sfruttare al massimo le potenzialità del nostro organismo. Dalla mia esperienza posso dichiarare che servono a migliorare la propria performance, ma allo stesso tempo bisogna tener presente la propria condizione fisica, e soprattutto la tipologia di atleta che siamo: neofita, praticante di fitness, amatore principiante, amatore esperto, o professionista. E' inutile a un neofita fargli svolgere delle **sedute di Interval Training**, se prima non ha ancora imparato a correre e a stare sulle gambe per almeno 1h30' di Corsa Lenta..

Dal punto di vista pratico/organizzativo si possono programmare le sedute per il miglioramento della capacità anaerobica una volta a settimana, come lo è per i mezzi di allenamento idonei per migliorare la Potenza Aerobica (Soglia Anaerobica).

Inoltre, possiamo alternare nella stessa sedute le diverse distanze, ad esempio ci si può organizzare la seduta di allenamento come segue:

5rip x 600mt con recupero compreso tra 1'/1'30
5rip x 400mt con recupero compreso tra 45"/1'
5rip x 200mt con recupero compreso tra 30"/45"

Il recupero tra le serie , cioè tra i 600mt e i 400mt , e tra i 400 e i 200mt, è organizzato nel percorrere 1000mt di corsa lenta in scioltezza e decontrazione. Questo è solo un esempio che può essere adattato e programmato in base alle vostre esigenze, possibilità, e al vostro piacere. E' importante che l'allenamento da effettuare , e quindi la progressione da gestire, ci faccia divertire e sia di nostro gradimento, in quanto già le sedute per migliorare la capacità anaerobica sono impegnative e stressanti, se poi non ci piace la progressione programmata si aggiunge un ulteriore stress mentale. Nel programmare la successione delle diverse distanze è da tener presente che le ripetute sui 600mt conducono il nostro organismo a uno sforzo più prolungato, graduale e intenso (in proporzione alla durata) rispetto ai 400mt e ai 200mt. Praticamente la frequenza cardiaca aumenta in maniera graduale , si mantiene costante per diverso tempo e raggiunge alla fine una intensità più elevata, rispetto ai 200mt ove la FC aumenta in maniera esponenziale , ma non si ha il tempo di raggiungere una frequenza cardiaca elevatissima. Inoltre, nella gestione del ritmo è opportuno nei 600 e 400mt, avere un certo controllo e non partire eccessivamente veloce, quello che invece si può anche fare per i 200mt, in quanto l'obiettivo è proprio quello di sprigionare grande forza ed energia nel più breve tempo possibile. L'allenamento per sviluppare la capacità anaerobica conduce il nostro organismo al miglioramento della tecnica e della biomeccanica di corsa

Per quanto concerne il **Periodo di preparazione** ideale per poter migliorare la capacità anaerobica introducendo le sedute di **Interval Training** o **Ripetute Brevi**, è senza ombra di dubbio il **"Periodo Specifico"**. Ma, per un Maratoneta potrebbe essere deleterio, se le sedute di Interval Training vengono inserite a 2 settimane dalla Maratona. Potremmo accusare eccessivamente la fatica, e la prestazione finale della Maratona ne potrebbe risentire. Quindi, consiglieri di inserirle fino a 4/3 settimane prima della gara.

Di seguito evidenzio uno **schema/esempio**, di **allenamento tipo di Interval Training**.

Tipologia Soggetto	Distanza	Prove	Tempi	Recupero	Modalità recupero
Praticante Fitness	200mt	6	55"/1'00	1'	CL o camminata
Podista Neofita	300mt	8	1'35/1'40	1'	Corsa Lenta
Amatore	400mt	10	1'25/1'45	1'/1'10	Corsa Lenta

Lo schema su menzionato può essere preso come guida per un allenamento efficace per migliorare la Capacità Anaerobica. Come si nota sia le **distanze**, il **numero delle prove**, i **tempi** e quindi i **ritmi di corsa**, il **recupero** e le **modalità di recupero**, cambiano da soggetto a soggetto, in base alla propria condizione, predisposizione fisica, e obiettivo che si vuol raggiungere. Quindi la regola principale, è quella di adattare le sedute di allenamento alla propria condizione fisica, i mezzi di allenamento per migliorare sono infiniti, ma non tutti potrebbero essere adatti per noi.

Buona Corsa

Running Program – Prof. Antonacci Ignazio