

## CORSA E POTENZA AEROBICA

(mezzi di allenamento per migliorarla)

Nelle Newsletter precedenti abbiamo visto come migliorare la Resistenza e la Capacità Aerobica, oggi vediamo cos'è la Potenza Aerobica, come e quando migliorarla. La **Potenza Aerobica** in numerosi testi scientifici viene considerata come la "**Velocità di base o di riferimento**" per il podista, o per qualsiasi praticante attività fisica in genere. Essa è rapportata alla **Soglia Anaerobica**. Secondo Arcelli (1996), nel libro "*L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello*" (Edizione *Correre 2002*), uno dei pionieri del Mezzofondo e Fondo Italiano e Internazionale, la **Soglia Anaerobica** può essere considerata come:

*"Il più alto valore di intensità alla quale esiste ancora un equilibrio fra acido lattico prodotto e quello smaltito; se si corre a velocità al di sotto della soglia anaerobica, pur aumentando il lattato che viene prodotto dai muscoli e che viene riversato nel sangue, l'organismo riesce egualmente a smaltire un'identica quantità, tanto che il tasso nel sangue non sale o sale leggermente, rimanendo comunque costante anche se lo sforzo continua per minuti o decine di minuti. L'intensità massima alla quale esiste ancora questo equilibrio fra il lattato prodotto e il lattato smaltito dal sangue è appunto la Soglia Anaerobica, e che corrisponde in media a un valore di 4 millimoli di lattato per litro di sangue".*

Dalla definizione della Soglia Anaerobica, si capisce benissimo quanto sia importante per il Podista, o per chi si cimenta in gare di lunghe distanze, migliorare la **Potenza Aerobica**, e quindi innalzare la velocità della Soglia Anaerobica. Quanto più alto è il valore della Potenza Aerobica, tanto più il soggetto ha la possibilità di correre più a lungo e più velocemente. La Soglia Anaerobica, può essere considerata la "**potenza del nostro organismo**". La velocità di SAN è tanto più alta quanto più alto è il valore del **massimo consumo di ossigeno** (Vo2max). Inoltre essa tende a essere più alta quanto minore è il **costo della corsa** (Arcelli / Canova libro "*Allenamento del maratoneta di alto e medio livello*" – Ed *Correre* ). Per valutare la Soglia Anaerobica di un soggetto, è indispensabile effettuare il **Test Conconi**, esso in linea generale permette all'atleta di sapere la **Velocità di Soglia Anaerobica**, la **Frequenza Cardiaca alla Soglia**, il valore indiretto di **Vo2max**. Una volta identificati tali valori è possibile programmare i **Ritmi di allenamento**, e quindi la Frequenza Cardiaca di riferimento in modo tale che lo stimolo allenante sia efficace. Per quanto concerne i **MEZZI di allenamento** idonei per migliorare la Soglia Anaerobica e quindi la Potenza Aerobica sono tutti gli allenamenti che vengono gestiti a un ritmo vicino o oltre la velocità di Soglia Anaerobica. Quindi abbiamo:

- Ripetute medie (fino ai 1000mt)
- Ripetute lunghe (dai 1000mt in su)
- Corto Veloce

Quindi possiamo affermare che , per migliorare la Soglia Anaerobica, e quindi correre più velocemente possibile , sono necessari tutti i mezzi di allenamento che vengono svolti a un'intensità vicina a quella della Soglia Anaerobica. Se ad esempio, un soggetto ha una velocità di soglia anaerobica di 15km/h (4'00 al km), dovrebbe correre le ripetute da 1000mt a 3'55/3'50 al km. Se vogliamo allenare la soglia anaerobica, partecipando a delle gare podistiche, dovremmo scegliere delle gare che durano dai 30'/50', in pratica una gara di 8/14km. In queste condizioni, l'organismo si adatterà a lavorare in presenza di acido lattico, migliorando la sua sopportazione, e come conseguenza, il podista migliorerà le proprie prestazioni.

I **mezzi di allenamento** per sviluppare e migliorare la soglia anaerobica, in linea generale sono quelli menzionati su, ma per un soggetto neofita, o chi non ha molta confidenza con le Ripetute, potrebbero essere utili anche mezzi di allenamenti, come Corsa Media e Corsa Progressiva. Tutto ciò dovuto al fatto che essi hanno un organismo che risponde bene a qualsiasi stimolo allenante. E' come l'esempio di chi vuole dimagrire ed esegue una dieta ipocalorica, all'inizio della sua dieta avrà notevoli miglioramenti anche senza essere molto "preciso e maniacale", mentre man mano che va avanti dovrebbe limare ogni piccolo elemento

per poter dimagrire, e diventa sempre più difficile avere miglioramenti se non si rispettano alcune regole. Infatti, nell'impostazioni delle sedute intervallate devo fare attenzione a valutare bene l'intensità di corsa (ritmo di corsa), il quale non dovrebbe essere né troppo blando (stimolo inefficace) e né troppo veloce (stimolo eccessivo). Tutto ciò per evitare che la seduta di allenamento ci conduca o nel versante Aerobico o nel versante eccessivamente Anaerobico Lattacido (produzione di acido lattico ). Col passar del tempo, e quindi con il miglioramento della nostra soglia anaerobica, l'organismo riuscirà a sopportare maggiormente e di riutilizzare l'acido lattico prodotto dai muscoli.

Nella programmazione generale possiamo introdurre gli allenamenti per migliorare la soglia anaerobica una volta a settimana per dare all'organismo la possibilità di recuperare la fatica ed evitare stress continui e cumulativi. E' ovvio che dobbiamo essere bravi a capire, ogni qualvolta che affrontiamo delle sedute di ripetute, o per migliorare la soglia anaerobica, se abbiamo smaltito la fatica delle sedute precedenti. Se ci alleniamo a giorni alterni problemi di "sovrallenamento", non ce ne saranno, ma se ci alleniamo 5/6 giorni a settimana, dovremmo fare in modo che gli stimoli allenanti non si associano e non ci creano disagi. E' da tener presente a quale tipologia di atleta si appartiene, ci sono soggetti (**Atleti Anaerobici**, che hanno nell'organismo prevalenti fibre veloci, coloro che si cimentano in gare 5000/10.000mt) che sono predisposti a lavori anaerobici, e soggetti (**Atleti Aerobici**, che hanno nell'organismo prevalenti fibre rosse "ossidative", coloro che si cimentano il gare lunghe 42km/ Ultramaratone) che soffrono come non mai. Il **periodo ideale** per inserire le Ripetute per il miglioramento della Potenza Aerobica, è il **periodo Specifico**, cioè all'incirca 8 settimane prima di un evento, Maratona o altra gara che sia. E' ovvio che per chi si dedica alle gare brevi (10.000m), la situazione è un po' diversa, loro possono e devono inserire le ripetute anche nel periodo agonistico.

Ecco di seguito alcune **indicazioni pratiche** per gestire al meglio le ripetute per migliorare la **Potenza Aerobica**:

#### Tabella n°3: Indicazioni Generali svolgimento Ripetute

- Svolgere le Ripetute su tratti misurati e pianeggianti;
- Trovare e gestire il ritmo di corsa ideale;
- Effettuare il Recupero con corsa lenta;
- Non eseguire le ripetute dopo lavori Lunghi e impegnativi;
- Non eseguire il giorno dopo le ripetute altri lavori anaerobici;
- Non inserire le Ripetute nelle 2 settimane che precedono la Maratona;
- Fare molto stretching dopo la seduta di Ripetute;
- Se possibile inserire dopo la seduta di allenamento, un massaggio o idromassaggio rilassante;
- Non eseguire le ripetute se hai problemi articolari o di schiena;
- Non eseguire le Ripetute se hai più di 45/50anni, ti servirebbero a ben poco e stresserebbero ulteriormente il tuo apparato locomotore;
- Dopo la seduta delle Ripetute, rigenerarsi e integrarsi immediatamente con carboidrati ad alto indice glicemico.

Buona Corsa

Running Program – Prof. Antonacci Ignazio