

Allenamento specifico della resistenza nel mezzofondo veloce

Concetti di base:
Soglia aerobica
Soglia anaerobica
Vamax
Velocità di gara

Allenare la soglia anaerobica: come e per quale scopo.

- Fibre interessate: fibre lente.
- Metodo: corsa continua in soglia
- Problema di fondo: qual è la soglia individuale? Test di Conconi per determinare la velocità di soglia individuale

Allenare la V_a max: come e per quale scopo.

- Fibre interessate: glicolitiche ossidative
2[^] tipo B (contrazione veloce)
2[^] tipo A (più lente delle precedenti, ma più veloci di quelle del 1[^] tipo)

Metodi: intervallato e intermittente

Caratteristiche del lavoro: intenso per stimolare la max potenza aerobica.

Va max: come si calcola

- $VO_{2max} - VO_2$ a riposo
- $Va\ max = \frac{\text{VO}_{2max} - VO_2 \text{ a riposo}}{\text{costo energetico della corsa}}$

Sul campo: test di Brue

La velocità in soglia anaerobica mediamente è l'87,5% (+o- 3,3%) della Va max

Nei m 3000 a livello di atleti evoluti si esplica al meglio (8'-7'di lavoro)

Test di Brue

Si corre in progressione ad esaurimento aumentando la velocità di 0,3 km/h ogni 30"

- La velocità di partenza sarà bassa (8-10 km/h)

- La velocità tenuta nell'ultimo step di 30" portato a termine può essere considerata la V.M.A. teorica (Velocità Massima Aerobica) SOGLIA

Considerazioni generali

- La differenza di velocità tra la Velocità di gara e la soglia anaerobica è molto elevata nelle gare più brevi (800)
- Negli 800 la velocità di gara è il 119%(+o-6%) della $V_{a\max}$
- Nei 1500 la velocità di gara è il 108%(+o-3,5%) della $V_{a\max}$
- Nei 3000 la velocità di gara è il 100,5%(+o-3,5%) della $V_{a\max}$
- Contributo del lavoro aerobico negli 800: 40% del totale
- Contributo del lavoro anaerobico lattacido negli 800: 15%-20% del totale
- Contributo del lavoro lattacido negli 800: 55%-60% del totale.

Come preparare l'atleta all'allenamento della V_a max

- La sopportazione di carichi aerobici-anaerobici è organicamente limitata
- Il primo obiettivo da impostare è il raggiungimento di una elevata capacità aerobica specifica tramite sedute a carattere generale e di sviluppo della soglia anaerobica
- Il picco max del carico aerobico-anaerobico deve essere raggiunto un po' prima del picco di forma ipotizzato