

CORRERE A LUNGO E PIU' VELOCE

La **Capacità Aerobica** può essere considerata come la capacità dell'organismo di mantenere un ritmo medio/veloce per un determinato periodo di tempo. Il periodo di preparazione ideale per sviluppare questa qualità atletica, è il **Periodo Fondamentale**, cioè periodo che intercorre dopo il Periodo di Costruzione, e precisamente dopo 4/8 settimane di allenamento per la Resistenza Aerobica. L'intensità indispensabile per il miglioramento della Capacità Aerobica, è al limite tra il **Meccanismo Aerobico** (presenza di ossigeno) e il **Meccanismo Anaerobico** (assenza di ossigeno). E' ovvio che il ritmo di corsa è proporzionale alle caratteristiche atletiche del soggetto, e dipende anche da come abbiamo gestito il Periodo di Costruzione, e quindi da come abbiamo sviluppato la Resistenza Aerobica. Quindi è da tener presente che una qualità fisica condiziona tutte le altre qualità del nostro organismo. Ricordatevi che l'organismo è un "**laboratorio complesso e interconnesso**", quindi se abbiamo sviluppato in maniera efficace la Resistenza Aerobica, avremo ottime possibilità di sviluppare e migliorare la **Capacità Aerobica**.

Nel momento in cui dobbiamo programmare una seduta di corsa per migliorare la Capacità Aerobica dobbiamo fare in modo che la durata, e quindi la distanza da percorrere siano proporzionali alla nostra condizione fisica. Se il soggetto è abbastanza allenato potrà mantenere l'intensità (ritmo di corsa) desiderata per sviluppare la capacità aerobica per un periodo più lungo 50'/1h10' di corsa, di chi invece è meno allenato, il quale può raggiungere i miglioramenti anche correndo a ritmo medio/veloce per un tempo (e distanza) più ridimensionato, dai 30'/50'.

Ad **esempio**, se volessi migliorare la Capacità Aerobica svolgendo una **Corsa Media**, potrei correre a ritmo medio anche per 1h30', mentre se volessi svolgere una **Corsa Progressiva**, siccome si raggiungono intensità più elevate, l'allenamento potrebbe essere ridotto a 45'/60' di Corsa Progressiva. Nel gestire l'intensità dell'allenamento possiamo far riferimento :

- **Al respiro** che deve essere impegnato ma non in affanno;
- **Alla velocità di riferimento**, che è stata valutata con il TEST CONCONI (soglia anaerobica), se ad esempio la mia velocità di soglia è di 15km/h (4'00 al km) potrò correre la Corsa Media o Progressiva a un ritmo che oscilla da 4'05 a 4'20 al km;
- **Frequenza Cardiaca di riferimento**, anche per la frequenza cardiaca di riferimento può essere valutata con il Test Conconi, che mi indica non solo la velocità di SAN ma anche la FC alla velocità di soglia. Quindi riprendendo l'esempio di prima, se la mia soglia anaerobica è pari a una velocità di 4'00 al km, con una FC pari a 160bpm, la Frequenza Cardiaca di riferimento per svolgere le sedute di Corsa per migliorare la Capacità Aerobica, sarà compresa tra i 145/155bpm.

I **Mezzi di Allenamento per Migliorare** la **Capacità Aerobica** sono:

- Corsa Media
- Corsa Progressiva
- Corsa con variazioni

I **Periodi di Preparazione**, ideali per sviluppare la **Capacità Aerobica** è, come abbiamo visto, il **Periodo Fondamentale** (2° periodo di Preparazione), e per consolidarla ulteriormente, si possono inserire tali mezzi di allenamento anche nel Periodo Specifico. Per quello che riguarda le **Caratteristiche** generali dei diversi mezzi di allenamento, si può riassumere dicendo che, per la **CORSA MEDIA**, il ritmo è Medio e costante. Per la **Corsa Progressiva**, il Ritmo varia in maniera graduale e progressiva iniziando da un ritmo lento (CORSA LENTA), fino ad arrivare al ritmo Veloce (CORTO VELOCE). Infine per la **Corsa con Variazioni**, il ritmo è vario, iniziando da un ritmo lento (CORSA LENTA) fino ad arrivare a un ritmo anche vicino al Ritmo di Soglia Anaerobica, cioè ritmo che si mantiene quando si effettua

una ripetuta sui 1000mt. Il tutto però, non dimenticate che dipende dalla vostra condizione atletica e mentale. Volendo chiarire ulteriormente, come migliorare la **Capacità Aerobica**, dopo aver migliorato la Resistenza Aerobica, evidenzio un esempio di settimana tipo, da programmare durante il Periodo Fondamentale.

Tabella n° 3: Settimana tipo per sviluppare la Capacità Aerobica

- Soggetto neofita

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CM 10 km Allunghi	Riposo	CPR 8 km Ogni 2km Aumentare ritmo di 5"	Riposo	CVr 2x2000mt	Riposo	LUNGO 20km

- Amatore

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CM 12 km Allunghi	Riposo	CPR 10 km Ogni 2km Aumentare ritmo di 5"	Riposo	CVr 2x4000mt	Riposo	LUNGO 24km

- Praticante Fitness (Attività in genere)

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CM 8 km Allunghi	Riposo	CPR 6 km Ogni 2km Aumentare ritmo di 5"	Riposo	CVr 2x1000mt	Riposo	LUNGO 18km

La settimana tipo su menzionata potrebbe essere un punto di riferimento per poter migliorare la Capacità Aerobica. Per questo 2° Periodo Fondamentale della Preparazione, il motto potrebbe essere: "Correre a lungo e più veloce".

Ricordate che queste indicazioni sono concetti generali di Fisiologia e Metodologia dell'Allenamento, quindi è necessario prenderli come riferimenti utili, come base, per poterli poi adattare alle proprie caratteristiche fisiche.

Buona Corsa!
Prof. Antonacci Ignazio
www.runningzen.it