

LA RESISTENZA AEROBICA

(Mezzi di allenamento per migliorarla)

Prima di parlare della Resistenza Aerobica, volevo introdurre alcuni concetti di Fisiologia per rendere più chiara la comprensione dell'articolo. I **muscoli** possono essere considerati dei "motori", in grado di trasformare energia chimica in energia cinetica, ossia in movimento. Essi oltre a essere **utilizzatori** di energia, sono anche **produttori di energia**, cioè ATP. **L'ATP** è una molecola denominata, **adenosina-trifosfato**, costituita da una molecola di adenosina e tre di fosfato:



Il Fosfato è indicato con la P, e mentre quello vicino all'adenosina è legato con un semplice trattino, gli altri due sono **"altamente energetici"** (---*---), in quanto rompendosi danno luogo alla produzione di una notevole quantità di energia. La sintesi di nuovo ATP può avvenire mediante tre meccanismi energetici, e quello che differenzia tali meccanismi è "il modo in cui viene fornita energia". I tre meccanismi sono (*Fonte : "L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" – Arcelli , Canova, ED. Correre*)

Tabella n° 1: Meccanismi Energetici

| Meccanismo Energetico | Caratteristiche |
|--|--|
| 1. Meccanismo energetico AEROBICO | <ul style="list-style-type: none"> • Intervento di ossigeno • Combustibile grassi/zuccheri • La Reazione tra O2 e grassi/zuccheri dà luogo ad ATP |
| 2. Meccanismo energetico alattacido | <ul style="list-style-type: none"> • Non interviene ossigeno • Non si forma acido lattico • L'energia è fornita dalla Fosfocreatina |
| 3. Meccanismo energetico lattacido | <ul style="list-style-type: none"> • Non interviene ossigeno • Si produce acido lattico • L'energia deriva da una molecola di Zucchero fino a dar luogo all'A.Lattico |

Il **Meccanismo Aerobico** è di gran lunga il più importante sia negli sport di lunga durata, e sia negli sport di squadra, ma anche per chi svolge attività fisica in palestra. Quando si parla di **Resistenza Aerobica**, si fa riferimento al concetto di "fare FONDO..." per affrontare al meglio gare, allenamenti futuri. Quindi nel programmare la Preparazione, è importante che il **1° Periodo**, definito di **"Costruzione o Generale"**, preveda come *obiettivo il miglioramento e i consolidamento della Resistenza Aerobica*. La durata del Periodo di "Costruzione", per far sì che l'organismo abbia dei miglioramenti dal punto di vista della Resistenza Aerobica, varia dalle **6/8 settimane**. Il tutto dipende dalla condizione atletica iniziale del soggetto. C'è chi è già predisposto ad effettuare allenamenti Lunghi e lenti (*Soggetti Aerobici*), e chi invece si dedica a gare brevi o allenamenti brevi (*Soggetti Anaerobici*), che avrà bisogno di più tempo per migliorare e adattarsi agli allenamenti lunghi e lenti per migliorare la Resistenza Aerobica. I **miglioramenti fisiologici** che si ottengono con allenamenti per la **Resistenza Aerobica** sono molteplici:

- Migliore capacità dell'organismo di consumare grassi come combustibile;
- Frequenza cardiaca più bassa a riposo e durante lo sforzo;
- Migliore capacità dell'organismo di sopportare la fatica di lunga durata;
- Miglior scambio di ossigeno dal centro (cuore) alla periferia (muscoli);
- Miglior distribuzione e circolazione del sangue ai muscoli interessati al movimento.

La **Resistenza Aerobica**, può essere migliorata utilizzando come mezzi di allenamento tutti quelli che rientrano nella categoria delle Corse Continue, e sono:

- **Corsa Lenta**
- **Lungo o Lunghissimo**
- **Il DayAfter**
- **Corsa Media**

Per far sì che questi mezzi di allenamento conducano l'organismo a migliorare la Resistenza Aerobica, è importante tener presente alcuni parametri: prima di tutto *l'intensità*, la quale deve permettere di gestire agevolmente la seduta di allenamento senza raggiungere una sensazione di affanno o fiatone; inoltre questa intensità deve essere mantenuta nel tempo, cioè è opportuno che si corra in maniera *continua*, e regolare per tutto il tempo previsto dell'allenamento; infine per far sì che ci siano gli adattamenti cardiovascolari, respiratori, muscolo/tendinei idonei, è fondamentale che ogni soggetto rispetti la propria condizione fisica e protragga la corsa per periodi abbastanza lunghi. E' ovvio che per i soggetti neofiti potrebbero bastare anche 45/50', mentre per un amatore che ha una certa carriera podistica alla spalle serviranno sedute di allenamento della durata di 1ora e più

E' importante inserire queste sedute nella Fase iniziale di Preparazione, **Autunno/Inverno**, e fare in modo che durante la settimana si alternino i diversi mezzi di allenamento. E' importante alternare sedute di Corsa Lenta, a sedute di Corsa Media, ed eventualmente la Domenica, quando si ha più tempo a disposizione inserire un LUNGO lento. È fondamentale al termine delle sedute di Corsa Lenta e anche dopo il LUNGO effettuare dei tratti di **100mt di Allunghi** in scioltezza, per ridare brillantezza ai muscoli. Di seguito potete prendere visione di una settimana tipo programmata nella fase iniziale della Preparazione.

Tabella n° 4: Settimana tipo per sviluppare la Resistenza Aerobica

- **Soggetto neofita**

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|---------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|---------------|
| CL 8 km Allunghi | Riposo | CM 8km | riposo | CL 12km Allunghi | Riposo | LUNGO 18km |

- **Amatore**

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|-----------------------|--------|----------|---------------------|----------|--------|---------------|
| CLR 10 km Allunghi | Riposo | CM 10 km | CL 14km Allunghi | CM 10 km | Riposo | LUNGO 22km |

- **Praticante Fitness (Attività in genere)**

| LUN | MAR | MER | GIOV | VEN | SAB | DOM |
|----------------------|--------|--------------------|--------|----------------------------|--------|---------|
| CL 10 km Allunghi | Riposo | NUOTO STILE 45' | Riposo | Spinning o Cyclette 45' | Riposo | CL 16km |

Il motto della prima fase di preparazione dovrebbe essere **"correte tanto ma lentamente"** per far sì di che le sedute di allenamento ci conducano a raggiungere l'obiettivo che vogliamo **"migliorare la RESISTENZA AEROBICA"**.

Fonte: alcune definizioni sono estrapolate dal libro "L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" – Enrico Arcelli – Renato Canova Ed correre

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