

Test di Conconi

martedì 07 febbraio 2006

Ultimo aggiornamento giovedì 27 luglio 2006

Test per calcolare la velocità di soglia anaerobica.

Nel test di Conconi i dati della frequenza cardiaca alle varie velocità di corsa sono poste in un grafico che ha in ascissa le velocità di corsa e in ordinata la frequenza cardiaca. In tale grafico l'insieme dei punti ha dapprima un andamento rettilineo: la frequenza cardiaca, insomma, cresce linearmente con l'aumento della velocità. A una determinata velocità, però, la linearità cessa e si ha una deflessione, ossia la frequenza cardiaca aumenta a una velocità più ridotta di quanto accadeva in precedenza. La velocità alla quale si passa dal tratto rettilineo a quello curvilineo è stata definita velocità di deflessione e coincide con quella della soglia anaerobica o è molto vicina ad essa.

Il test di Conconi può essere eseguito su una pista di atletica; dopo un adeguato riscaldamento e dopo aver indossato il cardiofrequenzimetro, il corridore deve percorrere alcuni chilometri, variando la velocità ogni mezzo giro (200 metri). Inizialmente la velocità, tenendo conto del livello del corridore, dovrà essere molto bassa; poi dovrà aumentare con lenta gradualità, ossia di circa mezzo chilometro all'ora ogni mezzo giro.

Di solito è più precisa l'esecuzione del test in palestra, sul tapis roulant. Anche in questo caso si eseguono tratti di 200 metri; la prima velocità è bene che sia di almeno 4 chilometri più lenta di quella che il corridore è in grado di mantenere per alcune decine di minuti consecutivi o per un'ora.

E' possibile ottenere un buon grafico se il corridore percorre 12-16 tratti di 200 metri (i dati dei primi 2 o 3 tratti, quelli in cui la frequenza cardiaca non è ancora in equilibrio, di solito non sono presi in considerazione). Dal grafico si vede chiaramente la deflessione e se ne può calcolare la velocità. Nei casi nei quali la deflessione non è altrettanto evidente, si tengano presenti questi fattori che possono aiutare ad individuarla:

- essa di solito si trova tra i 10 e i 15 battiti al di sotto di quella che è la frequenza cardiaca massima dell'atleta;
- è molto simile alla velocità che, in condizioni agonistiche, il corridore è in grado di mantenere per circa un'ora;

La velocità di deflesione può essere utilizzata per calcolare le andature alle quali correre alcuni tipi di lavoro, specie di quelli che vengono utilizzati per migliorare la potenza aerobica, sia per quello che riguarda il miglioramento delle componenti aerobiche centrali, sia per favorire l'utilizzo dell'ossigeno da parte delle fibre muscolari. L'efficacia dell'allenamento per la potenza aerobica, dopo una fase di lavoro di alcune settimane (di solito almeno quattro), può essere valutata dall'aumento della velocità di deflessione e dalla riduzione della frequenza cardiaca a parità della velocità di corsa, con lo spostamento a destra, dunque, della parte rettilinea del grafico.

Fonte: "La mia maratona" di Enrico Arcelli e Fulvio Massini - Edizioni Correre