

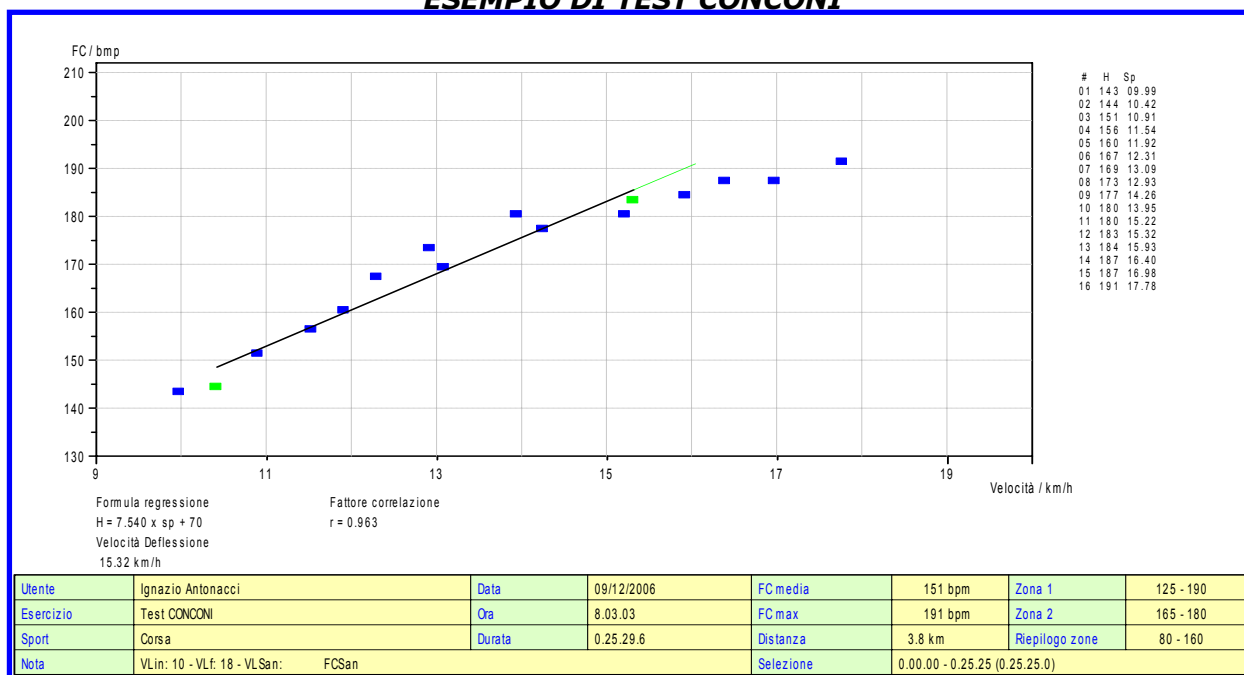
TEST CONCONI

Come tutti i test di valutazione funzionale il TEST CONCONI è un buon punto di riferimento per verificare la nostra condizione fisica, e precisamente valutare la *soglia anaerobica* (vedi newsletter "potenza aerobica"). Il test Conconi è stato messo in atto dal Prof. Conconi e altri collaboratori nel 1982, consiste, dopo aver indossato il cardiofrequenzimetro e aver eseguito un buon riscaldamento in base alla nostra condizione fisica, nel percorrere dei tratti di 200mt aumentando di volta in volta la velocità fino ad arrivare alla nostra massima velocità possibile. Inizialmente la velocità deve essere molto bassa (8/9km/h) per fare in modo di poter aumentare la velocità ogni frazione (200mt). Se si dispone di una cardiofrequenzimetro che registra le frazioni, quindi i tempi di percorrenza, con la frequenza cardiaca media, è sufficiente pigiare il tasto di registrazione. Nel caso non si ha questa possibilità è opportuno la presenza di un compagno o allenatore che registri manualmente i tempi di ogni frazione e la frequenza cardiaca, e alla fine si dovrà calcolare la velocità della frazione di riferimento. (Enrico Arcelli – Fulvio Massini – "La mia maratona" – ED . Correre)

In linea generale il test Conconi si effettua sul campo di atletica visto che si hanno punti di riferimento ogni 200mt, ma per esperienza personale effettuare il test sul tapis roulant in palestra è più preciso e gli incrementi si possono regolare come vogliamo. Quando propongo il test Conconi in palestra l'unico inconveniente è che ci potrebbe essere qualcuno che non sia abituato a correre sul nastro trasportatore e percepisce dei disagi con il risultato che almeno inizialmente corre goffamente, poi col passare dei minuti la falcata è più sciolta. In linea generale, in base alla capacità del soggetto, inizio il test a una velocità di 8 – 9km/h e aumentando la velocità ogni 200mt di 0,5km/h, quindi il soggetto correrà per 200mt a 8km/h, poi altri 200mt a 8,5km/h e così via fino al termine del test.

Secondo Arcelli ("La mia maratona" Enrico Arcelli, Fulvio Massini, ed. correre) è possibile ottenere un buon grafico e quindi un buon test se il soggetto percorre almeno 12/16 tratti di 200mt. Per analizzare i risultati del test Conconi è opportuno evidenziare i dati della frequenza cardiaca e della velocità di corsa in un grafico (vedi sotto), ove in ordinata c'è la frequenza cardiaca e in ascisse la velocità di corsa. Nel grafico si può osservare come all'inizio l'insieme dei punti ha un andamento rettilineo, cioè la frequenza cardiaca cresce linearmente con l'aumento della velocità. Man mano che si procede con il test la linearità cessa e si ha una deflessione, la frequenza cardiaca aumenta in misura più ridotta di quanto accadeva in precedenza. La velocità alla quale si passa dal tratto rettilineo a quello curvilineo è la **velocità di deflessione**, ed è considerata la velocità della **soglia anaerobica**.

ESEMPIO DI TEST CONCONI



Quello che voi vedete è un test conconi effettuato da me in una preparazione, il grafico evidenzia come la frequenza cardiaca aumenta in maniera lineare fino a una determinata velocità, poi man mano la curva si sposta a destra, sintomo di accumulo di acido lattico. Il grafico è estrapolato direttamente dal software POLAR del cardiofrequenzimetro da me utilizzato. Quindi basta scaricare il file sul computer per avere il grafico del test conconi, ma successivamente c'è bisogno dell'analisi tecnica dei risultati per valutare attentamente qual è il punto di deflessione. A volte è da considerare il fatto che non sempre il grafico presenta questa netta separazione, tra linearità della retta e curva di deflessione. Quindi è opportuno avere altri parametri, come la velocità media mantenuta dal soggetto per le gare di 10/14km, perché la soglia anaerobica si dice che corrisponda alla velocità media mantenuta per un'ora di corsa in condizioni agonistiche. Oppure si dice che la soglia anaerobica si trova fra 10/15bpm al di sotto della frequenza cardiaca massima del soggetto.

Una volta analizzati i risultati del test si possono ottenere diverse considerazioni e punti di riferimento per gli allenamenti:

- Frequenza cardiaca alle diverse velocità;
- Velocità di soglia anaerobica (velocità di riferimento)
- Andature alle quali correre alcune sedute di allenamento.

La proposta del test Conconi è molto utile per impostare correttamente i ritmi di allenamento per quelle sedute di corsa che servono per aumentare la potenza aerobica (vedi newsletter "potenza aerobica") e cioè, le Ripetute, l'Interval Training, ma anche il Corto Veloce e la Corsa con Variazioni. In linea generale la velocità di soglia anaerobica corrisponde alla velocità che si mantiene per effettuare le Ripetute da 1000/2000mt, se ad esempio la mia soglia anaerobica equivale a 4'00 al km, le ripetute saranno corse a 4'00/3'55 al km.

Personalmente faccio eseguire il Test Conconi ogni fine periodo di preparazione, o comunque ogni 4 settimane circa, per verificare se l'allenamento ha condotto l'organismo a raggiungere gli obiettivi prefissati dal punto di vista del miglioramento della soglia anaerobica (aumento della velocità di soglia) e un abbassamento della frequenza cardiaca alle stesse velocità. In pratica analizzando nuovamente il Test Conconi si verificherà che la curva si sposterà più verso destra sintomo di una frequenza cardiaca più bassa, e gli incrementi saranno maggiori rispetto al test precedente. Questi cambiamenti ho potuto verificare che accadono anche non lavorando in maniera specifica sulla soglia anaerobica, dovuto al fatto che per noi amatori basta correre anche a ritmo medio/veloce per ottenere dei miglioramenti significativi sulla velocità di soglia anaerobica.

Buona corsa e buon divertimento!

Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
ignazioantonacci@runningzen.it