



Manuale di preparazione

Successione delle metodiche di ALLENAMENTO:

capacità aerobica | potenza aerobica lattacida | capacità anaerobica lattacida *tipo lungo* | forza resistente *tipo B* (capacità anaerobica) | forza resistente *tipo C* (potenza anaerobica) | forza massimale | forza veloce | potenza anaerobica lattacida *tipo corto* | capacità alattacida | potenza alattacida | forza esplosiva |

capacità aerobica, potenza aerob., capacità lattacida qualora lo sforzo sia abbastanza elevato e l'ossigeno non sia più sufficiente, entra in funzione il meccanismo aerobico lattacido. Questo meccanismo permette di ottenere velocemente energia trasformando il glucosio in acido lattico. Nel caso l'acido lattico superi le concentrazioni normali, viene impedita la contrazione, pertanto sarà necessario abbassare la concentrazione di acido lattico con una fase di recupero durante la quale gli atti respiratori profondi portano nuovo ossigeno, utile nel processo aerobico per rimodificare l'acido lattico.

Forza resistente fascia B batt/cardiaci da 120/160 (migliora la capacità aerob.) abitua i muscoli a consumare grassi al posto del glicogeno.

Forza resistente fascia C batt/cardiaci da 160/ alla (migliora la potenza aerob.) soglia anaerobica, migliora l'utilizzo di ossigeno.

Forza massimale (riferito al massimo sforzo eseguito).

Forza veloce resistente, capacità alatt., potenza alatt., forza esplosiva (permette di effettuare uno sforzo elevato ad alta velocità).

La **forza resistente** si riferisce alla resistenza cioè che permette di protrarre nel tempo l'esecuzione di un gesto con carichi più o meno elevati.

LA SOGLIA ANAEROBICA

La soglia anaerobica è opportuno e più semplice considerare la frequenza cardiaca al limite dei 160 batt, oltre la soglia con accumulo di acido lattico (meccanismo anaerobico lattacido), la soglia dei 120 batt al minuto è poco allenante e inizia la frequenza normale a meno di 120 batt al minuto.

Le fibre muscolari si distinguono in: - **fibre rosse** (resistenti) e - **fibre bianche** (veloci).

La differenza delle caratteristiche del corridore ciclista (veloce, passista, scalatore) è data dai seguenti fattori:

1- morfologia del fisico 2° fattori ereditari 3° tipo di fibre muscolari.

L'insieme di queste caratteristiche porta ogni individuo a possedere qualità fisiche diverse.