



TEST DI BAS

Questo test serve a conoscere la velocità della soglia anaerobica, ed è molto semplice da effettuare. Richiede soltanto un cronometro e una calcolatrice.

Lo si può usare quando non si hanno a disposizione un cardiofrequenzimetro o un apparecchio per misurare la concentrazione di lattato nel sangue. In pratica consiste nel correre in pista, nel tempo di cui si è capaci su due distanze. I 2000 mt e i 3000mt, a pochi giorni l'una dall'altra. Una volta che si dispone dei 2 tempi, si esprimono in secondi.

ESEMPIO

- 11'46" sui 3000mt → 706 sec
- 7'38" sui 2000mt → 458 sec

Si deve applicare questa formula

- $(\text{Distanza MAX} - \text{Distanza min}) / (\text{Tempo sui 3000mt} - \text{Tempo sui 2000mt})$

Nel nostro caso

- $(3000 - 2000) / (706 - 458) = 1000 / 248 = 4,03 \text{ mt/sec}$ (velocità critica)

La velocità definita "velocità critica" corrisponde alla "velocità della soglia anaerobica" ed è espressa in metri al secondo e nel caso volessimo esprimerla in chilometri all'ora, unità di misura che è più familiare, si deve moltiplicare per 3,6 il valore ricavato che nel nostro caso è:

- $4,03 \times 3,6$ uguale 14,508 km/ora
- 4 minuti e 8 secondi al Km

oppure

La condizione indispensabile perché i dati siano attendibili, è che in entrambe le distanze siano ottenute la migliore prestazione che in quel momento si è in grado di ottenere.

Scaricare il file Excel dal sito OVAT per effettuare il Calcolo

Autore: Paolo Tosi