

INDICE

PREFAZIONE	15
-------------------	-----------

PARTE I - PER INIZIARE

CAPITOLO 1 SPORT E SALUTE	17
Sport: come modifica il nostro corpo	17
Il sovrappeso	18
Il cuore	19
L'ipertensione	19
La glicemia	19
Il cancro	20
Difese immunitarie	20
Stress	20
Piccole patologie	20
Efficienza muscolo-scheletrica	21
Stimolazione ormonale	21
Benefici psichici	21
Fare sport fa male?	22
Salute: quale sport?	22
Corsa: la madre di tutti gli sport	25
Sport di squadra	25
Sport tranquilli	25
Sport stagionali	25
La palestra	26
Il tennis	27
Il nuoto	27
Quando lo sport fa male	27
Lo sport sbagliato	28
Né quantità né qualità	29
Troppa qualità	30
Troppa quantità	30
Un obiettivo alternativo alla salute	31
Scorrelazione dallo stile di vita	31
Il test del moribondo	32

Il test	32
L'età fisica	33
Età fisica e gioventù	35

CAPITOLO 2 CORRERE PER SEMPRE **37**

Le motivazioni	37
Corro per dimagrire (principiante)	38
Corro per socializzare (tapascione)	38
Corro per sentirmi in forma (jogger)	39
Corro per migliorare le mie prestazioni (recordman)	39
Corro per migliorare la mia autostima (selftester)	40
Corro per apparire (visibile)	40
Corro per vincere (professionista – sacchettaro)	41
Corro per la salute (salutista)	42
Il wellrunness	43
Iniziare a correre	44
Il programma	45
Il numero di sedute	47
Il low training	47
Il low training qualitativo	48
Il low training quantitativo	49
Il limite minimo	49
La ricetta contro il low training	49
Benessere: quante uscite settimanali?	50
Sport: alta o bassa intensità?	51
Quando si è pronti?	52

CAPITOLO 3 LE PRIME CORSE **55**

Il percorso d'allenamento	55
La respirazione del principiante	57
La postura	59
La teoria dell'adattamento	59
L'importanza della postura	59
Gli interventi utili	60
L'efficienza della corsa	60
La scarpa ideale	61
Il principiante	62
La donna	65
Runner evoluto	65
Il peso della scarpa	67

La durata della scarpa67
Correre nel freddo69
CAPITOLO 4 LA STRUMENTAZIONE	73
Il cronometro73
Come funziona il GPS74
Il pedometro di Google76
Il cardiofrequenzimetro76
I limiti del cardiofrequenzimetro76
A cosa serve77
Cardiofrequenzimetro o cronometro?78
A cosa non serve79
L' elettrostimolatore81
Quando non si deve usare82
Quando si può usare82
Il tapis roulant (treadmill)82
La teoria83
Il tapis roulant per il principiante84
Il tapis roulant per jogger e runner85
Come sceglierlo85

PARTE II - FISIOLOGIA DELLA CORSA

CAPITOLO 5 I NUTRIENTI	89
I carboidrati89
Azione biologica dei carboidrati92
L'indice glicemico92
Il carico glicemico94
Insulina da demonizzare?95
Il fabbisogno glicidico95
I lipidi96
Gli acidi grassi97
Grassi trans e cis98
Gli acidi grassi essenziali99
Il fabbisogno lipidico100
Le proteine101
Gli aminoacidi102
Valore biologico104
Il fabbisogno proteico104
Gli aminoacidi non sono tutti uguali107
Muscoli senza grasso?108

Il runner	108
Il body builder	108
Le vitamine	110
Le varie forme	112
Le unità di misura	112
Cibi e vitamine	112
Gli antiossidanti	113
I radicali liberi	113
Come combatterli	114
La soluzione	117
L'integrazione vitaminica	117
Nella corsa	118
La RDA	118
La soluzione nutraceutica	119
I minerali	121
Calcio	121
Sodio	122
Gli altri sali	122
Ferro	123
L'acqua	125
CAPITOLO 6 L'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA	127
Alimentazione: gli errori comuni	128
Gli errori da evitare	129
Intolleranze alimentari e prestazione	130
La dieta italiana	132
Le regole della dieta italiana	134
Perché s'ingrassa	136
La scatola dei carboidrati	137
La scatola dei grassi	138
La scatola delle proteine	138
Il riempimento da carboidrati	139
Il riempimento da grassi	140
Il riempimento da proteine	140
Lo svuotamento	140
Il sovrappeso	144
Nessuno ammette di essere sovrappeso	145
Il controllo del peso nella corsa	147
La percentuale di massa magra e il peso ideale	147
Peso e corsa	149
Il metabolismo basale (MB)	153

Fabbisogno giornaliero (Q)	154
Le attività dispendiose	156
Importanza delle calorie	156
I consumi energetici della corsa	157
Il controllo del peso nel runner	158
L'alimentazione prima della gara	159
Il pasto pre-gara	160
La strategia	161
Carboidrati prima della gara?	162
CAPITOLO 7 LE FONTI ENERGETICHE DELLA CORSA	165
I meccanismi energetici	166
Lo schema generale	168
CAPITOLO 8 IL MODELLO DI ALBANESI	173
Studio del $\dot{V}O_2\max$	173
Studio del lattato	174
Le tre grandezze fondamentali	175
Il modello	176
Il $\dot{V}O_2\max$	182
La massa grassa	184
L'acido lattico	184
La soglia anaerobica	186
Le grandezze derivate	189
La capacità aerobica	190
La capacità anaerobica	191
La potenza anaerobica	192
Il sistema cardiovascolare	193
Il cuore	193
Il sangue	195
La frequenza cardiaca massima	196
Le fibre muscolari	197
L'economia della corsa	200
L'importanza dell'economia della corsa	202
Il sistema respiratorio	202
I parametri polmonari e la prestazione atletica	203
Effetto dell'allenamento	204
La carenza di glicogeno	206
Il recupero	207
Eliminazione del lattato	208

Eliminazione degli ioni idrogeno	209
Eliminazione dell'ammoniaca	209
Catabolismo proteico e microtraumi	210
Ripristino delle scorte di glicogeno	210
Il collo di bottiglia	211
La calcolatrice di Riegel	212

CAPITOLO 9 FATTORI COMPLEMENTARI **215**

Gli effetti meccanici	215
La termoregolazione	216
L'intensità di corsa	217
Il vento	217
Alte temperature	218
Il freddo	218
L'idratazione	218
Sali e carboidrati	220
Il clima	220
La differenza prestativa uomo-donna	223

PARTE III - ALLENAMENTO

CAPITOLO 10 TEORIA DELL'ALLENAMENTO **227**

I principi dell'allenamento	228
Principio di sovraccarico	228
Principio della progressione	229
La specificità	229
Gli effetti dell'allenamento	230
L'interferenza	231
L'intensità dell'allenamento	231
La frequenza dell'allenamento	233
Il sistema anaerobico lattacido	234
Il sistema aerobico	234
Il valore di un atleta	235
Programmazione dell'allenamento	236
Il metodo piramidale	236
Perché la piramide ha funzionato	237
Perché è migliorabile	238
Il deallenamento	238
Cosa ci dice il deallenamento?	240
L'allenamento a sensazione	241

Ci si conosce?	243
Il recupero	244
Recupero e processi fisiologici	244
Le cause di un cattivo recupero	246
Il riscaldamento	248
CAPITOLO 11 PRATICA DELL'ALLENAMENTO	251
Che programma seguo?	252
Partiamo!	256
Il riscaldamento scientifico	257
La corsa blanda	257
Gli allunghi	258
Allunghi post-allenamento	258
Il defaticamento	259
Il fondo lento	260
La fisiologia	260
I vantaggi	260
Gli svantaggi	261
A chi serve	261
La lunghezza	262
La velocità	263
Il fondo medio	263
La fisiologia	264
A chi serve	264
La lunghezza	264
La velocità	264
Il fondo progressivo	266
I modi sbagliati	267
La lunghezza	267
Progressivo a due frazioni	268
Progressivo a tre frazioni	268
Progressivo a quattro frazioni	270
La frequenza	270
Il lunghissimo	270
Le prove ripetute	272
La ripetuta semplice	273
I parametri	274
La funzione dell'allenatore	275
Il recupero: da fermo o di corsa?	276
Fartlek	277
Il fartlek svedese	278

Il fartlek statunitense	279
L'interval training	281
Il corto veloce	282
Il collinare	283
Le prove in salita	284
Le salite brevi	285
Le salite medie	285
Le salite lunghe	286
La capacità di recupero	287
Come si allena il recupero	287
Microtraumi: azione successiva	289
La seduta tecnica	289
L'allenamento in altura	290
Gli errori	290
Effetti dell'altura	293
Rischi	294
Altura e doping	294
Gli effetti a lunga scadenza	295
Convieni allenarsi in quota?	295
CAPITOLO 12 LE SPECIALITÀ	297
La corsa campestre	297
La corsa in salita	299
Correre o camminare?	300
La corsa in discesa	302
La corsa in montagna	303
La corsa a tappe	305
L'ultramaratona	306
Corsa e salute	306
Distanza o tempo?	307
Corsa e psicologia	307
Il valore tecnico dei tempi delle ultra	308
CAPITOLO 13 I TEST	311
I test di laboratorio	311
Il test dei 7'	313
La mia formula	313
Test di Conconi	314
Misura diretta della soglia anaerobica	314
Conclusioni sul Conconi	316
Il test di Cooper	317

I test per la FCmax	318
Test di Bruce	319
Test di Astrand	319
Il test di Ruffier-Dickson	319
Il test di Sargent	320
Il test di Yasso	321
I test per i 1500, 3000, 5000 m e maratonina	322
Il test per i 10000 m	324

PARTE IV - ESERCIZI E POTENZIAMENTO

CAPITOLO 14 LE CARATTERISTICHE NEUROMUSCOLARI	327
La forza	328
Forza e prestazione	329
La velocità	331
L'elasticità	331
Le forme di elasticità	332
Corsa ed elasticità	333
La propriocettività	334
Propriocettività e corsa	336
L'allenamento	336
I fattori coinvolti	337
Sport e ipertrofia	340
Il potenziamento muscolare	341
Il potenziamento è utile?	341
La palestra	344
L'elettrostimolazione	346
Come aumentare l'elasticità	346
Gli esercizi per i piedi	347
Lo stretching	351
La teoria	351
La pratica	352
I vari tipi di stretching	353
Qual è il migliore per il runner?	354

PARTE V - PROGRAMMI D'ALLENAMENTO

CAPITOLO 15 CONSIDERAZIONI GENERALI	359
Il periodo di costruzione	359
Il periodo di potenziamento	361

L'allenamento di mantenimento	361
Quanto tempo per il top?	364
I miglioramenti fittizi	364
I miglioramenti reali	365
Grandezze rapide (due mesi)	366
Grandezze standard (cinque mesi)	366
Grandezze lente (un anno)	366
Grandezze lentissime (due anni)	367
La programmazione settimanale	367
Quanti giorni alla settimana?	369
Fino a quanto si può migliorare?	371
Le variabili di un programma d'allenamento	374
I programmi parametrici	376
Il ritmo del fondo lento	378
Il ritmo del fondo medio	380
Il tempo di recupero da fermo	380
Il ritmo del recupero di corsa	382

CAPITOLO 16 I PROGRAMMI PER LE VARIE DISTANZE 383

Da principiante a runner	383
Prima tappa: medio e progressivo	384
Seconda tappa: le ripetute con recupero da fermo	385
Terza e ultima tappa: le ripetute con il recupero di corsa	387
L'allenamento per gli 800 m	388
Il programma per i 1500 m	391
Dai 3000 ai 10000 m	394
Il programma per i 3000 m	395
Il trucco	396
La fase di test	396
La fase di ottimizzazione	397
Il programma per i 5000 m	399
La fase di test	399
La fase di ottimizzazione	400
Il programma per i 10000 m	402
La fase di test	402
La fase di ottimizzazione	403
Dai 10000 m alla mezza maratona	405
La fase di ottimizzazione	406
Dalla maratona alla mezza maratona	408
Le corse su strada	411
Lo scarico prima della gara	416

PARTE VI - MARATONA E OLTRE...

CAPITOLO 17 CORSA E MARATONA	419
Maratona: il test	419
Il test	421
Nota superimportante	421
Il tempo teorico della maratona	422
La maratona: sei pronto?	424
Quante maratone?	426
La nycmania	428

PARTE VII - CORSA E MEDICINA

CAPITOLO 18 INTEGRATORI E DOPING	431
Doping: cos'è?	431
Una nuova definizione di doping	432
Quanto fa guadagnare il doping?	433
Gli errori dell'integrazione alimentare	435
CAPITOLO 19 MEDICINA SPORTIVA	438
Le analisi del sangue	438
L'emoglobinuria	439
La morte da sport	440
Le cause	441
Correre piano perché il cuore scoppia?	442
Perché non basta correre	442
Soffio al cuore	444
L'extrasistole	444
Sovrallenamento: quando è reale?	445
La visita d'idoneità agonistica	447
CAPITOLO 20 L'INFORTUNIO	451
La distanza critica	451
La distanza critica può cambiare?	454
La distanza salutistica	454
Infortunati comuni	457
Infortunati muscolari	457
Infortunati tendinei	458
Il dolore muscolare	460
Altri malanni	461
La prevenzione	462

La causa	463
Una statistica	464
Gli errori	466
Sono infortunato?	469
Quando si può parlare di infortunio?	470

PARTE VIII - PSICOLOGIA

CAPITOLO 21 LA MENTE	473
La conoscenza del proprio valore	473
La gestione della fatica	474
La tensione agonistica	475
Le varie tipologie di runner	477
La capacità di sofferenza	479
L'importanza dell'obiettivo	481
L'obiettivo ideale	484
Il recordman	485
Si fa sport per vincere, per partecipare o per...?	488

PARTE IX - CORSA ED ETÀ

CAPITOLO 22 CORRERE PER SEMPRE	493
Invecchiamento e prestazione	493
La teoria	493
La pratica	495
I miei dati	496
I risultati	497
Età e allenamento	498
40-50 anni	500
50-60 anni	500
60-70 anni	500
70 anni e oltre	500
Come non invecchiare	501