

Sommario

Prefazione	XV
PARTE I - PER INIZIARE	1
Capitolo 1 - Sport e salute	3
Sport: come modifica il nostro corpo	3
Il sovrappeso	4
Il cuore	5
L'ipertensione	6
La glicemia	6
Il cancro	6
Difese immunitarie	6
Stress.....	6
Piccole patologie	7
Efficienza muscolo-scheletrica	7
Stimolazione ormonale	7
Benefici psichici	8
Fare sport fa male?	8
Salute: quale sport?	8
Corsa: la madre di tutti gli sport	11
Sport di squadra	11
Sport tranquilli.....	12
Sport stagionali	12
La palestra	12
Il tennis	13
Il nuoto	13
Quando lo sport fa male	14

Lo sport sbagliato	14
Né quantità né qualità	16
Troppa qualità	17
Troppa quantità	17
Un obiettivo alternativo alla salute	18
Scorrelazione dallo stile di vita	18
Il test del moribondo	18
Il test	19
Critiche al test	20
L'età fisica	21
I 300 m che non mentono	23
Il principio di efficienza	25
Capitolo 2 - Correre per sempre	27
Le motivazioni	28
Corro per dimagrire (principiante)	28
Corro per socializzare (tapascione)	28
Corro per sentirmi in forma (jogger)	29
Corro per migliorare le mie prestazioni (recordman)	30
Corro per migliorare la mia autostima (selftester)	30
Corro per apparire (visibile)	31
Corro per vincere (professionista – sacchettaro)	32
Corro per la salute (salutista)	32
Il wellrunning	33
Iniziare a correre	36
Il programma	37
Il numero di sedute	38
Il low-intensity training	39
Il low-intensity training qualitativo	39
Il low-intensity training quantitativo	40
Il limite minimo	41
La ricetta contro il low-intensity training	41
Benessere: quante uscite settimanali?	41
Sport: alta o bassa intensità?	43
Rischio cardiovascolare	43
Aspettativa di vita	44
Invecchiamento	44
Quando si è pronti?	45
Capitolo 3 - Le prime corse	47
Il percorso d'allenamento	47
La respirazione del principiante	49

La respirazione dei campioni.....	50
La capacità polmonare può aumentare?	50
La postura	51
La teoria dell'adattamento	51
L'importanza della postura.....	52
Gli interventi utili.....	52
L'appoggio del piede.....	53
Cosa accade durante il cammino o la corsa?	54
Esiste un appoggio ideale?.....	54
L'infortunio da sovraccarico	55
Correre a piedi nudi.....	57
I problemi connessi al fondo.....	58
Il pericolo di traumi	58
Natural (pose) running	58
Natural (pose) running: un commento	60
L'efficienza della corsa	61
Scegliere la scarpa da running	62
Protezione	62
Peso	63
Durata	63
Postura	64
Drop.....	65
Volume.....	65
Sesso	66
Flessibilità	67
Elasticità	67
Il negozio del runner	67
Correre nel freddo	70
Correre d'estate.....	72
Correre d'estate: sì, ma quando?	73
Correre d'estate: l'adattamento al caldo	73
Abbigliamento e reidratazione	74
E la prestazione?	74
Correre al mattino	76
Capitolo 4 - La strumentazione	79
Il cronometro	79
Come funziona il GPS	80
GPS e running	82
Il cardiofrequenzimetro.....	84
I limiti del cardiofrequenzimetro	84

A cosa serve.....	85
Cardiofrequenzimetro o cronometro?.....	86
A cosa non serve.....	87
L'elettrostimolatore.....	89
Quando non si deve usare.....	90
Quando si può usare.....	90
Il tapis roulant (treadmill).....	90
Magnetico o motorizzato?.....	91
La teoria.....	92
Il tapis roulant per il principiante.....	93
Il tapis roulant per jogger e runner.....	94
Come sceglierlo.....	94
PARTE II - FISILOGIA DELLA CORSA.....	97
Capitolo 5 - I nutrienti.....	99
I carboidrati.....	100
Azione biologica dei carboidrati.....	101
L'indice glicemico.....	102
Il carico glicemico.....	103
Insulina da demonizzare?.....	103
Il fabbisogno glicidico.....	104
I lipidi.....	105
Gli acidi grassi.....	105
Gli acidi grassi essenziali.....	107
Il fabbisogno lipidico.....	108
Le proteine.....	109
Gli aminoacidi.....	110
Il fabbisogno proteico.....	110
Gli aminoacidi non sono tutti uguali.....	113
Muscoli senza grasso?.....	114
Il runner.....	114
Il body builder.....	114
Le vitamine.....	116
Le varie forme.....	117
Le unità di misura.....	117
Cibi e vitamine.....	117
Gli antiossidanti.....	118
I radicali liberi.....	118
Come combatterli.....	119
La soluzione.....	122
L'integrazione vitaminica.....	122

Nella corsa.....	123
La RDA	123
La soluzione nutraceutica.....	124
I minerali	126
Calcio.....	126
Sodio.....	127
Gli altri sali.....	127
Ferro.....	128
L'acqua.....	130
Capitolo 6 - L'alimentazione dell'atleta.....	133
Alimentazione: gli errori comuni	134
Gli errori da evitare.....	135
Intolleranze alimentari e prestazione.....	137
La dieta italiana	139
Le regole della dieta italiana	140
Perché s'ingrassa.....	142
La scatola dei carboidrati	143
La scatola dei grassi	144
La scatola delle proteine	145
Il riempimento da carboidrati	145
Il riempimento da grassi	146
Il riempimento da proteine	147
Lo svuotamento.....	147
Il sovrappeso	151
Nessuno ammette di essere sovrappeso.....	152
Il controllo del peso nella corsa.....	154
La percentuale di massa magra e il peso ideale	154
Peso e corsa.....	157
Il metabolismo basale (MB)	160
Fabbisogno giornaliero (Q).....	161
Le attività dispendiose	163
Importanza delle calorie	164
I consumi energetici della corsa	164
Il controllo del peso nel runner	165
L'alimentazione prima della gara.....	166
Il pasto pre-gara	167
La strategia.....	168
Carboidrati prima della gara?.....	170
Capitolo 7 - Le fonti energetiche della corsa	173
I meccanismi energetici	174

Lo schema generale.....	177
Capitolo 8 - Il modello di Albanesi	183
Studio del $\dot{V}O_2$ max	183
Studio del lattato.....	185
Le tre grandezze fondamentali.....	186
Il modello	187
Il $\dot{V}O_2$ max	192
La massa grassa	194
L'acido lattico	194
La soglia anaerobica	196
Le grandezze derivate.....	200
La capacità aerobica	200
La capacità anaerobica	201
La potenza anaerobica.....	203
Il sistema cardiovascolare.....	203
Il cuore.....	204
Il sangue.....	206
La frequenza cardiaca massima.....	207
Le fibre muscolari	208
L'economia della corsa.....	211
L'importanza dell'economia della corsa.....	212
Il sistema respiratorio.....	213
I parametri polmonari e la prestazione atletica.....	214
Effetto dell'allenamento.....	215
La carenza di glicogeno	217
Il recupero	218
Eliminazione del lattato	219
Eliminazione degli ioni idrogeno.....	220
Eliminazione dell'ammoniaca.....	220
Catabolismo proteico e microtraumi.....	220
Ripristino delle scorte di glicogeno	221
Il collo di bottiglia.....	221
La calcolatrice di Riegel.....	223
Capitolo 9 - Fattori complementari	225
Gli effetti meccanici	225
La termoregolazione.....	227
L'intensità di corsa	227
Il vento.....	228
Alte temperature	228
Il freddo	228

L'idratazione	229
Sali e carboidrati	230
Il clima	230
La differenza prestativa uomo-donna	233
PARTE III - ALLENAMENTO	237
Capitolo 10 - Teoria dell'allenamento	239
I principi dell'allenamento	240
Principio di sovraccarico	241
Principio della progressione	241
La specificità	242
Gli effetti dell'allenamento	242
L'interferenza	243
L'intensità dell'allenamento	244
La frequenza dell'allenamento	245
Il sistema anaerobico lattacido	246
Il sistema aerobico	247
Il valore di un atleta	247
Programmazione dell'allenamento	248
Il metodo piramidale	249
Perché la piramide ha funzionato	249
Perché è migliorabile	250
Il deallenamento	250
Cosa ci dice il deallenamento?	252
L'allenamento a sensazione	253
Ci si conosce?	255
Il recupero	256
Recupero e processi fisiologici	257
Le cause di un cattivo recupero	258
Il riscaldamento	260
Capitolo 11 - Pratica dell'allenamento	263
Che programma seguo?	264
Partiamo!	269
Il riscaldamento scientifico	269
La corsa blanda	270
Gli allunghi	270
Allunghi post-allenamento	271
Il defaticamento	271
Il fondo lento	272
La fisiologia	272

I vantaggi	273
Gli svantaggi	273
A chi serve	273
La lunghezza	274
La velocità	275
Il fondo medio	275
La fisiologia	276
A chi serve	276
La lunghezza	277
La velocità	277
Il fondo progressivo	278
I modi sbagliati	279
La lunghezza	279
Progressivo a due frazioni	280
Progressivo a tre frazioni	281
Progressivo a quattro frazioni	282
La frequenza	282
Il lunghissimo	282
Le prove ripetute	284
La ripetuta semplice	285
I parametri	286
La funzione dell'allenatore	287
Il recupero: da fermo o di corsa?	288
Fartlek	290
Il fartlek svedese	290
Il fartlek statunitense	292
L'interval training	293
Il corto veloce	294
Il collinare	295
Le prove in salita	297
Le salite brevi	297
Le salite medie	298
Le salite lunghe	298
La capacità di recupero	299
Come si allena il recupero	299
Microtraumi: azione successiva	301
La seduta tecnica	301
L'allenamento in altura	302
Gli errori	303
Effetti dell'altura	305
Rischi	306

Altura e doping	307
Gli effetti a lunga scadenza	307
Conviene allenarsi in quota?	308
Capitolo 12 - Le specialità	309
La corsa campestre	309
La corsa in salita	311
Correre o camminare?	312
La corsa in discesa	314
La corsa in montagna	315
La corsa a tappe	317
L'ultramaratona	319
Corsa e salute	319
Distanza o tempo?	319
Corsa e psicologia	320
Il valore tecnico dei tempi delle 100 km	320
Capitolo 13 - I test	323
I test di laboratorio	323
Il test dei 7'	325
La mia formula	326
Test di Conconi	326
Misura diretta della soglia anaerobica	326
Conclusioni sul Conconi	329
Il test di Cooper	329
I test per la FCmax	330
Test di Bruce	331
Test di Astrand	331
Il test di Ruffier-Dickson	332
Il test di Sargent	333
Il test di Yasso	334
I test per i 1500, 3000, 5000 m e maratonina	335
Il test per i 10000 m	337
PARTE IV - ESERCIZI E POTENZIAMENTO	339
Capitolo 14 - Le caratteristiche neuromuscolari	341
La forza	342
Forza e prestazione	343
La velocità	345
L'elasticità	345
Le forme di elasticità	346
Corsa ed elasticità	347

La propriocettività	348
Propriocettività e corsa	350
L'allenamento	350
I fattori coinvolti	351
Sport e ipertrofia	354
Il potenziamento muscolare.....	355
Il potenziamento è utile?	355
La palestra	359
L'elettrostimolazione.....	360
Come aumentare l'elasticità.....	360
Gli esercizi per i piedi.....	361
Lo stretching	365
La teoria	365
La pratica	366
I vari tipi di stretching.....	367
Qual è il migliore per il runner?	368
PARTE V - PROGRAMMI D'ALLENAMENTO.....	373
Capitolo 15 - Considerazioni generali.....	375
Il periodo di costruzione	375
Il periodo di potenziamento	378
L'allenamento di mantenimento	378
Quanto tempo per il top?	380
I miglioramenti fittizi	381
I miglioramenti reali.....	382
Grandezze rapide (due mesi).....	383
Grandezze standard (cinque mesi).....	383
Grandezze lente (un anno)	383
Grandezze lentissime (due anni)	384
La programmazione settimanale.....	384
Quanti giorni alla settimana?	386
Fino a quanto si può migliorare?.....	388
Le variabili di un programma d'allenamento.....	391
I programmi parametrici.....	393
Il ritmo del fondo lento.....	395
Il ritmo del fondo medio.....	397
Il tempo di recupero da fermo.....	397
Il ritmo del recupero di corsa.....	399
Capitolo 16 - I programmi per le varie distanze.....	401
Da principiante a runner.....	401

Prima tappa: medio e progressivo.....	402
Seconda tappa: le ripetute con recupero da fermo	403
Terza e ultima tappa: le ripetute con il recupero di corsa	405
L'allenamento per gli 800 m	406
Il programma per i 1500 m	409
Dai 3000 ai 10000 m.....	413
Il programma per i 3000 m	414
Il trucco.....	415
La fase di test.....	415
La fase di ottimizzazione	416
Il programma per i 5000 m	417
La fase di test.....	418
La fase di ottimizzazione	419
Il programma per i 10000 m	421
La fase di test.....	421
La fase di ottimizzazione	422
Dai 10000 m alla mezza maratona	424
La fase di ottimizzazione	426
Dalla maratona alla mezza maratona	427
Le corse su strada	430
Il tapering (scarico prima della gara).....	436
Gara e recupero.....	437
PARTE VI - MARATONA E OLTRE.....	439
Capitolo 17 - Corsa e maratona.....	441
Maratona: il test	441
Il test	443
Nota superimportante	443
Il tempo teorico della maratona.....	444
La maratona: sei pronto?	446
Quante maratone?.....	448
PARTE VII - CORSA E MEDICINA.....	451
Capitolo 18 - Integratori e doping	453
Doping: cos'è?	453
Una nuova definizione di doping	454
Quanto fa guadagnare il doping?	455
Gli errori dell'integrazione alimentare	457
Capitolo 19 - Medicina sportiva	461
Le analisi del sangue	461
L'emoglobinuria	462

La morte da sport	463
Le cause	464
Correre piano perché il cuore scoppia?	465
Perché non basta correre	465
Soffio al cuore.....	467
L'extrasistole	468
Sovrallenamento: quando è reale?	469
La visita d'idoneità agonistica	471
Capitolo 20 - L'infortunio	475
La distanza critica	476
La distanza critica può cambiare?	478
La distanza salutistica.....	478
Infortuni comuni.....	481
Infortuni muscolari	481
Infortuni tendinei.....	482
Il dolore muscolare	484
Altri malanni.....	485
La prevenzione	486
La causa	487
Una statistica	489
Gli errori.....	490
Sono infortunato?.....	493
Quando si può parlare di infortunio?	494
PARTE VIII - CORSA ED ETÀ	497
Capitolo 21 - Corsa ed età	499
Invecchiamento e prestazione.....	499
La teoria	499
L'importanza dell'attività fisica	502
La pratica	503
Età e allenamento	504
40-50 anni.....	506
50-60 anni.....	506
60-70 anni.....	507
70 anni e oltre	507
Come non invecchiare.....	507
Indice analitico	511