

## SOMMARIO

13	La corsa e il corridore: una sola cosa	
14	Presentazione dell'autore	
19	Come l'uomo ha conosciuto la corsa.	
	Come iniziare a correre	
	Una ricostruzione senza fondamenti storici	19
	Come iniziare	21
27	Il lungo-lento: notazioni e considerazioni tecniche per costruire una solida base atletica e psicologica	
	Introduzione con definizione	27
	Finalità del lungo lento	29
	Perseverare non è diabolico	33
	Procedere con la massima regolarità	35
	Modalità del lungo lento	36
	Sapersi osservare, ascoltare e conoscersi	40
	Lo scenario ideale per il lungo lento e stile di corsa	41
	Percorso unico o ripetizioni di uno stesso circuito?	44
	Toccare con mano i risultati	45
	L'importanza del libero fluire della corsa	47
	Cambiamenti indotti dal lungo lento	48
	Lungo lento con "progressivo" finale	50
	I principali ostacoli che si incontrano durante lo svolgimento di una seria preparazione	51
	Un test per valutare le sensazioni dopo un buon lungo lento	54
	Finale	55
	Introduzione alla corsa intervallata	56

59	Il Fartlek (“gioco di velocità”): una gioiosa metodologia allenante proveniente dal nord Europa	
	Nurmi: il finlandese volante, primo interprete dalla lunga falcata	61
	Come si dovrebbe eseguire	62
69	L’interval-training: origine e metodologia	
	Definizione	69
	A chi è rivolto, dove svolgerlo	70
	Origine	71
	Un grande interprete: E. Zatopek	72
	Metodica e importanza di un buon riscaldamento prima dell’esecuzione	72
81	Respirare in corsa	
	I vantaggi di una respirazione consapevole	83
	Come funziona	84
	Aspetti molto pratici della respirazione	86
	Divagazioni e curiosità	89
91	Il pensiero di due grandi maestri della corsa: Arthur Lydiard e Ernst Van Aaken	
	L’attualità del pensiero di Arthur Lydiard	91
	Elogio al lavoro aerobico	91
105	Vivere la corsa a contatto con gli agenti atmosferici ovvero correre con qualsiasi tempo	
	Con la pioggia: un impatto stimolante con l’umidità	105
	Con la neve: uno scenario incantato e silenzioso	109
	In compagnia del vento: un’invisibile e contraddittoria spinta	113
117	A cosa si pensa correndo. Considerazioni su un tema vasto e profondo	
	La difficoltà di pensare solo a correre.	118
	Corsa e creatività letteraria. L’avreste mai pensato?	119

	Un'attenzione ampia ed esterna	122
	Corridori non agonisti: quando l'attenzione è prevalentemente rivolta all'esterno	122
	Corridori agonisti: se l'attenzione è più rivolta all'interno	123
	La corsa in solitaria: un incontro silenzioso con sé stessi	125
	Il profilo psicologico del corridore equanime	128
	Strategie mentali agonistiche	129
133	La corsa: una possibile forma di meditazione dinamica	
	Un'opportunità per tutti: meditare correndo	136
143	Imparare ad allenare la mente	
	Come trattare i pensieri vaganti e calmare la mente	143
	L'unità d'intenti tra mente e corpo	145
	La mente: pareri di atleti illustri	146
	Usare le risorse psichiche: l'esempio anticipatore di Bannister	148
	La corsa: un modo sobrio d'essere e esistere	151
	Brevi notazioni di alcuni atleti citati	154
155	La corsa perfetta	
	Quando la corsa diventa perfetta	155
	Un'applicazione pratica: l'esperienza del "volo" descritta da R. Weber	158
161	Un incontro che cambia davvero la vita	
	Un insostituibile scenario: l'ambiente naturale	165
	Saper scoprire le stagioni della corsa	168
171	Le corse estreme: cosa sono e chi le pratica	
	Due significative interviste a due pinerolesi	176
183	La lunga corsa dei ragazzi speciali	
	La forza terapeutica del prolungato gesto del correre: una speranza per ragazzi speciali	183
	Obiettivi del progetto Filippide	184
	Sviluppo e crescita del progetto	185

	Perché la corsa di resistenza è alla base del progetto	188
	L'effetto Forrest Gump	190
	Ruolo e motivazioni dei volontari coordinatori	191
	Un normale giorno d'allenamento e programmi di lavoro	193
	Recenti Sviluppi e aggiornamenti del Progetto	197
201	Così termino	
205	Quando la corsa è poesia	
207	Appendice 1 – La dimensione spirituale della corsa e dello sport	
	1. La corporeità	207
	2. La visione cristiana	209
	3. La corsa nel Nuovo Testamento	210
	4. Alcune annotazioni di carattere educativo	212
213	appendice 2 – Dizionario minimo dei termini tecnici e qualche curiosità	
	I trails	251
261	Appendice 3 – Mezzo secolo a contatto con la corsa: dall'agonismo alla corsa benessere	
275	Appendice 4 – Sensi della corsa	
279	Bibliografia	
	Sitografia:	280
	quadro di sintesi tecnica	281
	Tabella2 – Sviluppo massima frequenza cardiaca per età secondo Karvonen, Tanaka e Karvonen_M (Karvonen modificato)	285
289	Ringraziamenti	