

Indice

1	Introduzione	6
2	Storia e attività delle società	7
	2.1 Sviluppo dello scenario podistico	7
	2.2 La formazione per diventare istruttore di Running Swiss Athletics	9
3	Attività sportiva – la podista ed il podista	10
	3.1 La categorizzazione dei podisti	10
	3.2 La categorizzazione metodologica secondo Esa	11
4	L'istruttrice – l'istruttore di Running	12
	4.1 Da podista a istruttore	12
	4.2 Strutture organizzative delle offerte di corsa	13
5	RunningPhysis	14
	5.1 Competenze coordinative	14
	5.1.1 Analisi del movimento della corsa	15
	5.1.2 Categorizzazione in stili di corsa caratteristici	16
	5.1.3 Tecnica di corsa sul pendio	19
	5.1.4 Scuola di corsa – esercizi per il miglioramento della tecnica di corsa	19
	5.1.5 Analisi video: svolgimento ed errori tipici nella corsa	24
	5.2 Riserve condizionali	26
	5.2.1 Resistenza	26
	5.2.2 Velocità	39
	5.2.3 Forza e mobilità	39
6.	Running – Psyche	48
	6.1 Capacità tatticomentali	48
	6.2. Riserve emozionali	51
	6.3 Dieci esempi di applicazione per gli istruttori	53
7.	Pianificazione dell'allenamento	54
	7.1 Il Trainingsmix	54
	7.2 Il piano d'allenamento	55
	7.2.1 Principianti (podisti fitness e futuri podisti popolari)	56
	7.2.2 Avanzati (podisti popolari)	57
	7.2.3 Esperti (podisti di competizione)	58
	7.3 Lezioni di Running	60
	7.4 Diario dell'allenamento	60
8.	Pianificazione e svolgimento di un corso	61
	8.1 Il mercato del Running	61
	8.2 Organizzazione del corso	61
	8.2.1 Corsi introduttivi	62
	8.2.2 Avanzati (podisti popolari) e esperti (podisti di competizione)	62
	8.2.3 Compiti a casa	62

9. Sicurezza negli sport di corsa	63
9.1 Introduzione	63
9.2 Formazione e preparazione	63
9.3 Prima dell'allenamento di corsa	64
9.4 Durante l'allenamento di corsa	65
9.5 Equipaggiamento di sicurezza	67
9.6 E se nonostante tutto succede qualcosa?	67
9.6.1 Comportamento in caso di incidenti	67
9.6.2 Responsabilità e assicurazione	67
10. Materiale	68
10.1 Scarpe	68
10.2 Abbigliamento	69
11. Alimentazione & salute	71
11.1 Piramide alimentare per sportive e sportivi	71
11.2 Bilancio energetico equilibrato	71
11.3 Assunzione di alimenti e liquidi prima e durante lo sforzo	71
12. Gare	74
13. Bibliografia	76

In questo manuale Esa di Running vengono usati in alternanza denominazioni al maschile e al femminile. Si fa comunque sempre riferimento a persone di sesso sia maschile sia femminile.