

Vite di corsa 99

PUNTI DI VISTA

Alla ricerca della felicità (nella corsa)

Da cambiare è il punto di partenza. La corsa, che si tratti di allenamento o gare, deve puntare prima di tutto all'equilibrio e non, come spesso si pensa, alla ricerca spasmodica della migliore prestazione o al gusto per la sfida a superarsi sempre. È la collaborazione tra corpo e mente che rende consapevole e felice un runner.

Partendo dalla metodologia di allenamento tradizionale e rivedendone alcuni paradigmi alla luce delle ricerche più recenti sulla gestione della fatica, l'autore fornisce gli strumenti per correre al meglio: dal training al recupero, dalla corretta intensità ai parametri della corsa quali forza, tecnica, postura e percezione dello sforzo, dalla misurazione e la valutazione del training alla prevenzione degli infortuni, dalla frequenza cardiaca alla preparazione e strategia di gara.

Un libro pensato per chi vuole diventare un runner completo e allenato, pur avendo poco tempo a disposizione.

Simone Cellini, *L'equilibrio della corsa*, Anteprima Edizioni, 224 pagg., 18 euro

CONSIGLI PRATICI

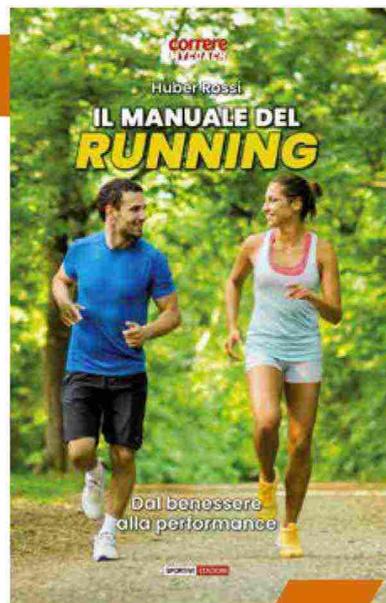
NON È MAI TROPPO TARDI PER INIZIARE

Per cominciare ma anche per migliorare è necessario informarsi, sapere, nella vita come nella corsa. E, cosa da non sottovalutare, il segreto per riuscirci è individuare le fonti più attendibili.

Il curriculum di Huber Rossi garantisce per lui: laureato in Scienze Motorie e da diversi anni responsabile del laboratorio di valutazione funzionale del Marathon Sport Center di Gabriele Rosa, è atleta e allenatore.

Nel manuale teoria e pratica si prendono a braccetto e strizzano l'occhio sia a chi vuole iniziare a correre (*"Non è mai tardi per cominciare"*, come scrive lo stesso autore) per migliorare la propria salute e il proprio benessere sia a chi alla corsa dà già del tu e desidera perfezionarsi e puntare a competizioni più stimolanti aumentando i chilometri di gara.

Le cinque regole per allenarsi correttamente, le metodiche e le intensità del training, la tecnica di corsa e gli esercizi di forza per il running sono soltanto alcuni degli argomenti trattati.



Huber Rossi, *Il manuale del running. Dal benessere alla performance*, Sportivi Edizioni, 224 pagg., 19,90 euro