

Dossier 3/24: Running

La corsa, nota anche come «running» o «jogging», è uno degli sport più diffusi in Svizzera. Infatti, oltre a offrire numerosi benefici per la salute, in quanto disciplina sportiva facilmente accessibile necessita di poco equipaggiamento. E poi si può correre (quasi) ovunque. Che lo si faccia nel bosco vicino casa, su sentieri di campagna, nel proprio quartiere o in un contesto urbano: correre è divertente sia da soli che in gruppo. Questo dossier mira quindi a incoraggiare principianti e corridori esperti ad allacciare le scarpe da corsa e a mettersi in marcia in vista del prossimo evento podistico.

Accanto a escursionismo, sci, ciclismo e nuoto, il jogging è ormai da anni uno dei cinque sport più praticati dalle persone, sia donne che uomini, residenti in Svizzera (Sport Svizzera 2020). Correre non è soltanto un modo semplice per migliorare la propria condizione fisica, fare esercizio all'aria aperta contribuisce anche al benessere della salute mentale.

D'altra parte, anche i numerosi eventi podistici, dalle corse popolari alle mezze maratone, stanno vivendo un nuovo boom. E questo non vale solo per i professionisti ben allenati.

Le emozioni prima di tutto

Per molti partecipanti, comprese [le persone con disabilità](#), non è il risultato lo scopo principale della loro presenza agli eventi podistici, ma piuttosto l'esperienza della corsa in sé e il senso di comunità che si crea durante tali eventi.

Tuttavia, la strada che conduce alla partecipazione a un evento podistico deve essere ben pianificata. Per i principianti è importante iniziare con distanze moderate e aumentare gradualmente la resistenza. Inizialmente, può essere utile combinare intervalli di corsa e camminata per evitare lesioni da sovraccarico. I corridori più esperti possono invece concentrarsi su distanze più lunghe, come la mezza maratona.

Preparazione e allenamento mirati

Per fare in modo che correre risulti non solo un'attività divertente ma anche il più possibile priva di infortuni, oltre al lavoro puramente incentrato sulla corsa, l'allenamento deve comprendere anche esercizi di stabilizzazione per il tronco e di rafforzamento. Questi esercizi rafforzano la muscolatura, migliorano la tecnica di corsa e riducono il rischio di infortuni. Acquisire una tecnica di corsa adeguata aiuta a risparmiare energia e a ottimizzare le prestazioni, ciò include anche una postura corretta, un uso consapevole delle braccia e l'impiego mirato dei piedi. Un altro aspetto importante della corsa riguarda la scelta dell'equipaggiamento. Le scarpe da corsa devono calzare alla perfezione ed essere specificamente adattate alle esigenze e allo stile di corsa di chi le indossa. Anche l'abbigliamento è fondamentale: deve essere comodo e adatto alle condizioni atmosferiche.

Il presente dossier vuole incoraggiare i principianti ad infilarsi le scarpe da corsa e a lanciarsi nella nuova avventura del «running», ma anche dispensare consigli agli esperti su come rendere l'allenamento ancora più efficace e progredire ulteriormente. I piani di allenamento suggeriti, della durata di 10 settimane, sono adatti proprio a tutti, dai principianti ai più avanzati. Anche i monitori di gruppi di corsa trovano in questo dossier diversi link che rimandano a consigli utili sulle forme di gioco e sulla pianificazione di un allenamento di «running».

Dossier

- [Running](#) (pdf)

Articoli

- [Tipi di podisti](#)
- [Scarpe da corsa](#)
- [Principi dell'allenamento della resistenza](#)
- [Consigli utili per la gara podistica](#)

Good Practice

- [Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità](#)
- [Tecnica e stile](#)
- [ABC della corsa](#)
- [Migliorare la resistenza](#)

Piani di allenamento per 10 settimane

- [Principianti](#)
- [Allenamento di transizione](#)
- [Preparazione mezza maratona](#)

Offerte inclusive

Permettendo a persone con e senza disabilità di praticare delle attività sportive insieme all'interno di una società sportiva o durante un evento podistico si abbattano le barriere e si aumenta la consapevolezza di vivere la diversità come un'opportunità. Lo sport per disabili è già integrato in diversi eventi podistici a cui le persone con e senza handicap partecipano con entusiasmo.

Eventi podistici inclusivi

- [Never walk alone](#) | PluSport (FR/DE)
- [Unified Event](#) | Special Olympics Svizzera (FR/DE)

La società [Blind-Jogging](#) (DE) consente alle persone non vedenti e ipovedenti di fare jogging all'aperto

immersi nella natura. Gli appassionati di corsa possono seguire una formazione come guide per non vedenti e offrire così la possibilità alle persone disabili di praticare la corsa.

Ulteriori informazioni

[Sport adapté](#) | Swiss Athletics (FR/DE)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO