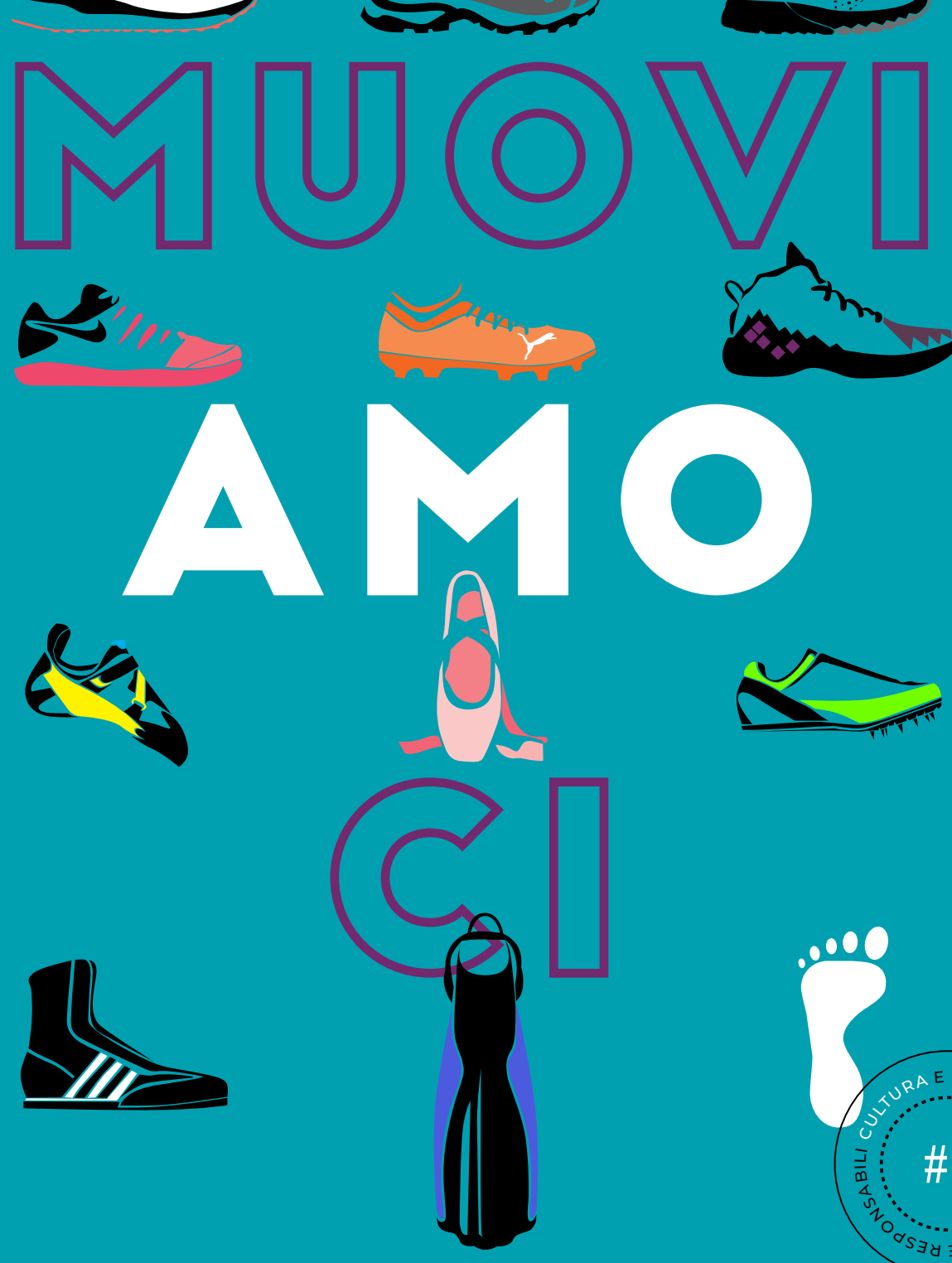


Sopra le righe, oltre gli schemi

Editoriale a cura di ASD A Piedi Nudi Via Castiglione 101, 40136 Bologna - www.apiedinudiasd.it Illustrazioni e grafica Valentina Lasagni



EDITORIALE [3' di lettura]

QUESTA FAVOLOSA AVVENTURA

[di Claudio Bagnasco - podista amatore e autore di "Runningsofia. Filosofia della corsa"]

Gli amici di A piedi nudi mi chiedono di scrivere l'editoriale per il numero di dicembre della loro pubblicazione, e io ne sono felice per almeno due motivi: intanto perché mi persuade lo spirito che anima l'associazione - dunque è per me un piacere collaborare con loro - e poi perché chiedere a un runner di parlare di podismo, beh, è come domandare a uno scacchista (quella degli scacchisti, si sa, è l'unica categoria umana più compulsiva di noi) di favellare su alfieri e regine...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

IN EVIDENZA [5' di lettura]

IL FENOMENO DEL TRAIL-RUNNING TRA PASSIONE E PREVENZIONE

[di Carlotta Viti e Gianpaolo Lucato Fisioterapisti]

Il running è una delle attività sportive in crescita esponenziale: l'ultimo rapporto ISTAT del 2017 sullo sport in Italia nel decennio 2006-2015 descrive un aumento numerico dei runners superiore al 50% rispetto al decennio precedente. E' stata registrata inoltre una migrazione dei runner dalle corse classiche...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

IN EVIDENZA [7' di lettura]

IL LATO OSCURO DELLA CORSA

[di Gianpaolo Lucato Fisioterapista]

Che la corsa abbia grandi benefici sulla salute psico-fisica di chi la pratica è ormai assolutamente comprovato da numerosi studi scientifici ed è testimoniato anche dalla presenza di questa attività nelle raccomandazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per l'adozione di uno stile di vita sano e attivo, l'allungamento...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

PAROLA ALL'ESPERTO

[8' di lettura]

LA MENTE NELLE GRANDI PRESTAZIONI SPORTIVE: SUGGERIMENTI DA UNO SPECIALISTA DELLA PERFORMANCE

[di Andrea Frausin - psicologo specialista della performance individuale, di gruppo ed organizzativa, consulente della prestazione, master trainer e master coach]

Quali sono in sintesi gli ingredienti fondamentali di una performance di eccellenza? Questa è una delle domande che molto spesso mi viene rivolta da dirigenti di società sportive, allenatori, atleti e giornalisti di settore per limitare il mio focus al mondo sportivo...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[12' di lettura]

ALLENARE CORPO E MENTE L'IMPIEGO DEL TRAINING MENTALE E DEL TRAINING AUTOGENO NELLA PRATICA SPORTIVA

[di Rosa Squeo - psicologa]

La psicologia dello sport e dell'esercizio è una disciplina scientifica che tiene conto degli aspetti psicobiologici, emotivi, cognitivi, fisiologici e sociali implicati nella pratica dello sport e dell'esercizio fisico. Essa pone al centro il mondo interno dell'individuo con le sue caratteristiche di personalità, la capacità di gestione...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[6' di lettura]

SGUARDO AL TENNIS: IL SISTEMA VISIVO NEL TENNIS MODERNO

[di Gioele Salvatori - Laureato in Scienze Motorie e Preparatore Atletico]

Wikipedia: "Organo di senso esterno dell'apparato visivo che ha il compito di ricavare informazioni sull'ambiente circostante tramite la luce". Definizione di occhi. L'83% delle informazioni con cui un atleta entra in relazione è visiva. Vuol dire che su 100 reazioni che un tennista ha campo (e ne ha molte di più) 83 provengono dal sistema visivo...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[9' di lettura]

CERVELLO ED EMOZIONI: NEMICI O ALLEATI DEL RUNNING?

[di Juana Rosa Salvi Lorenzo - Psicologa]

In questo ultimo decennio, molti coach e psicologi dello sport stanno applicando strategie volte a trattare le emozioni con la finalità di valutare le cause del comportamento dei loro atleti tanto quando si allenano come quando sono in gara. Questi professionisti si sono resi conto che le risorse innate e acquisite di un atleta sono senza dubbio...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

LO SAPEVI CHE...

[4' di lettura]

IL PILOTA DI FORMULA1 E' UN ATLETA?

[di Franco Nugnes - giornalista]

Molti pensano di no, considerando che è seduto nell'abitacolo della monoposto per un'ora e mezza di gara. In realtà il cockpit è sottoposto a sforzi fisici importanti che richiedono una preparazione psico-fisica accurata. Il primo dato che è emerso da una ricerca svolta dal dottor Riccardo Ceccarelli in collaborazione con il CNR di Pisa è che la F1 è uno sport a tutti gli effetti...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[4' di lettura]

SPORT E GRAVIDANZA, QUALI INDICAZIONI?

[di Beatrice Uguagliati Ricercatrice]

Larissa Latynina, l'atleta più madagliata nella storia delle Olimpiadi dopo Michael Phelps, ai Mondiali di Mosca del 1958 vinse 5 ori ed un argento nella ginnastica. Questa notizia è già di per sé incredibile, se non che questo risultato sportivo straordinario Latynina lo ottenne mentre era incinta di cinque mesi...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[5' di lettura]

IL TENNIS PER INVECCHIARE BENE

[di Gioele Salvatori - Laureato in Scienze Motorie e Preparatore Atletico]

Un PC quando esce dalla casa di produzione è quello, possiamo cambiare qualche impostazione, ma i circuiti o l'hardware non si possono cambiare. Lo stesso il cervello. Quando veniamo al mondo, i nostri genitori ci donano un agglomerato di neuroni che non potremo modificare e che anzi peggiorerà nel corso dell'età...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[10' di lettura]

I "MUSCOLI" DELLA RESILIENZA

[di Carlotta Viti - fisioterapista]

In fisica con il termine resilienza si intende la proprietà elastica di un materiale che, sottoposto a stress meccanico, assorbe energia e la restituisce ritornando il più rapidamente possibile alla propria forma iniziale; non è quindi sinonimo di resistenza perché non si oppone alle forze in gioco, ma le ammortizza grazie alle proprie capacità elastiche intrinseche...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[3' di lettura]

LO YOGA NELL'APNEA

[di Debora Testi - Insegnante di Yoga]

La parola apnea deriva dal greco *πνοια*, "calma", "assenza di respiro". La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita «Yug» che significa unire, legare assieme, soggiogare, dirigere e concentrare l'attenzione, usare ed applicare. Significa anche unione o comunione...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[2' di lettura]

COME VESTIRSI PER CORRERE QUANDO FA FREDDO

[di Gianpaolo Lucato - Fisioterapista]

L'inverno pone il runner di fronte a difficoltà climatiche che possono ostacolare la sua passione, ma freddo, pioggia e neve possono essere gestiti con il giusto abbigliamento. Scopri l'infografica ricca di consigli...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

VOCI FUORI CAMPO

[2' di lettura + galleria immagini]

"LA BELLEZZA DEI NOSTRI SOGNI" UNA MOSTRA FOTOGRAFICA ITINERANTE

[di Fernando De Pieri Vice presidente e responsabile settore paralimpico di Veneto Special Sport]

"La bellezza dei nostri sogni - Immagini e storie di un mondo migliore" è stata così intitolata la mostra fotografica che ha avuto la sua premiere a Padova presso le scuderie di Palazzo Moroni lo scorso Settembre. I sogni sono, appunto, quelli degli atleti protagonisti di questa mostra fotografica itinerante dedicata allo sport nel mondo della disabilità, ideata e realizzata da Veneto Special Sport, dal Centro Universitario Sportivo di Padova e patrocinata dal CIP Veneto...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[4' di lettura]

SPORT A SCUOLA? SI PUO'!

[di Francesco Uguagliati Docente e Presidente del Centro Universitario Sportivo di Padova]

Ginnastica, Educazione Fisica, Scienze Motorie, i nomi che hanno caratterizzato l'attività motoria nella scuola sono cambiati, ma molto poco è cambiato dal dopoguerra in poi. L'Educazione Fisica in Italia nasce con la Legge 26 dicembre 1909 n. 805, che prevedeva l'obbligatorietà specifica dell'educazione fisica in ogni scuola pubblica a cominciare dalla scuola primaria, quest'ultima oggi esclusa dall'ambito normativo...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[7' di lettura]

INTERVISTA A RONNIE CORAZZA, TRAIL RUNNER DELL'ATLETICA ZOLDO

[di Gianpaolo Lucato]

Tullio Corazza conosciuto da tutti come Ronnie, nato e cresciuto in Val di Zoldo, fa il muratore e da 4-5 anni ha scoperto la corsa e soprattutto ha scoperto che va forte quando si tratta di correre in montagna e sulle lunghe distanze. Ha cominciato a correre tardi - anche se non è mai troppo tardi per farlo - correndo 2 km, da casa sua alla chiesetta e ritorno, ma ha continuato e incrementato perché: "mi fa stare bene, dopo la doccia, al termine di una corsa, mi sento in pace con me stesso"...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)



SEGUICI SU
www.apiedinudiasd.it
[apiedinudi.ass](https://www.instagram.com/apiedinudi.ass)
[A PIEDI NUDI asd](https://www.facebook.com/APIEDINUDI.asd)
[A Piedi Nudi](https://www.youtube.com/channel/UC...)