


## DOMENICO RIVIELLO

### SCHEMA ATLETA

**NOME** Domenico **COGNOME** Rivello **DATA DI NASCITA** 24/08/1983 **CATEGORIA** SM  
**ALTEZZA** MT 1.82 **PESO** KG 80 **FREQ. CARD. A RIP** 42 **SOGLIA ANAEROBICA** 180  
**SOCIETÀ** Podistica S. Giovanni a Piro Golfo di Policastro **SPECIALITÀ** maratona e *ultra*  
**TITOLO DI STUDIO** diploma geometra **PROFESSIONE** meccanico **STATO CIVILE** coniugato con figlia

### RECORD PERSONALI

	GARA	TEMPO	ANNO	LUOGO
	10 km	39'00"	2010	Eboli
	21,097 km	1h27'12"	2008	Atripalda (AV)
	42,195 km	3h06'12"	2010	Trani (BT)
	50 km	5h17'53"	2009	Pistoia
	6 ore	71,894 km	2010	Banzi (PZ)
	100 km	10h35'06"	2012	Seregno (MI)

### ATLETICA LEGGERA

**Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera?** Nel 2008.

**Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare?** Ho lasciato il calcio e per mantenermi in forma ho cominciato a correre.

**Preferisci allenarti in compagnia o da solo?** Da solo.

**Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante?** Sull'ambiente circostante.

**L'allenamento che preferisci.** Il fondo medio.

**Quante volte ti alleni a settimana?** 6 volte.

**Com'è il tuo allenamento?** Vario.

**Quanti chilometri percorri a settimana?** Dai 90 ai 100 km.

**Quante gare fai ogni anno?** Da 10 a 20 gare all'anno.

**Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza?**  
*Stretching* ogni tanto.

**Il tuo rapporto con l'allenatore.** Non ce l'ho.

**Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test?** Sì.

**Il successo che più ti ha gratificato.** Il quarto posto alla *6 ore dei Templari* (71,894 km).

**Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare?** 2 paia per le gare o *Mizuno* o *Saucony*, 1 per gli allenamenti *Schekers*.

### NUTRIZIONE E SALUTE

**Come ti alimenti abitualmente?** Non curo l'alimentazione.

**Assumi integratori alimentari?** No.

**Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro?**  
Dal nutrizionista.

**Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza?** 1 volta all'anno.

**In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È anche il tuo caso o accusi altri disturbi?** Solo anemia.

**In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri?** Al fisioterapista.

**Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni?** Solo in caso di infortunio.

**Avverti qualcosa d'insolito nelle fasi pre-gara? Sai gestire l'ansia?** So gestire l'ansia.

**Ti sei mai sottoposto a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale?** No

**Hai mai effettuato *test* di valutazione? Quali e con che frequenza?** No.

## **SPORT**

**Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali?** Ogni tanto *Correre* e *Runner's World*.

**Segui trasmissioni televisive su questo *sport*?** Sì.

**Quale sito frequenti maggiormente?** [www.podisti.net](http://www.podisti.net) e [www.podisti.doc](http://www.podisti.doc).

**Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità?** No.

**Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera?** Sì.

**Lo sportivo che preferisci e perché.** Giorgio Calcaterra e Ivan Cudin, perché sono due persone umili.

**Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta.** Una società che s'impegna molto, scelta perché è del mio paese.

**«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo oppure?** Sì, al nostro livello l'obiettivo è divertirsi.

**I tuoi obiettivi sportivi.** Fare un bel tempo sulla 100 km.

**La tua famiglia condivide la tua passione sportiva?** Sì.

**Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica?** La bicicletta.

STEFANO SEVERONI – istruttore di atletica leggera – dirigente NRFisioAtletica A.D – assistente FISDIR – atleta *master* - [stefano.severoni@tiscali.it](mailto:stefano.severoni@tiscali.it) – 06/8555077 – 366/4111388