

ROSALBA CORAZZINI



SCHEDA ATLETA

NOME Rosalba **COGNOME** Corazzini **DATA DI NASCITA** 07/11/1964 **CATEGORIA** SF50
ALTEZZA MT 1,58 **PESO** KG 52 **SOCIETÀ** Romatletica Footworks **SPECIALITÀ** fondo
MEDICO C. D'Ottavio **TITOLO DI STUDIO** diploma **PROF.** impiegata **STATO CIVILE** coniugata

RECORD PERSONALI

GARA	TEMPO	DATA	LUOGO
10 km	55'39"	12/04/2015	Roma
1 ora	10,874 km	08/07/2015	Roma
21,097 km	2h05'43"	08/11/2015	Fiumicino (RM)
42,195 km	4h49'05"	29/11/2015	Firenze

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Nel gennaio 2015.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Per piacere.

Preferisci allenarti in compagnia o da sola? Da sola.

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

L'allenamento che preferisci e perché. L'allenamento domenicale di corsa lunga.

Quante volte ti alleni a settimana? 3 volte corro e 3 volte vado in palestra per prepugilistica.

Com'è il tuo allenamento? Corsa lenta di 1 ora il mercoledì e il venerdì. La domenica 21/22 km a 6'15" al km o gara.

Quanti chilometri percorri a settimana? Una quarantina.

Quante gare fai ogni anno? Nel 2015 ho partecipato a 17 competizioni.

Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza? Vado in palestra 3 volte a settimana.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? No.

Il successo che più ti ha gratificato. La *Firenze Marathon* 2015, la mia prima sulla distanza di maratona.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? Un solo paio *Mizuno Wave Creation*, misura

6,5 per allenamenti e gare.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Sono vegetariana: escludo carne e pesce, ma consumo con moderazione uova e latte. Mangio anche semi oleosi e soia.

Assumi integratori alimentari? Sì, sali minerali al termine dell'allenamento nel periodo estivo.

Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro? Dalla mia nutrizionista Chiara D'Ottavio.

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? No, solo le analisi del sangue ogni anno.

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

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Prima vado dal medico della mutua. Poi dipende dal disturbo.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Qualche volta prima di gare impegnative.

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

Ti sei mai sottoposto a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale? Sì. Hanno rilevato che ho un piede un po' piatto ma appoggio neutro.

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

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? La rivista *Runner'S World* qualche volta.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? No.

Quale sito frequenti maggiormente? Quello della mia società: www.romatleticafootworks.

Nella tua società sportiva ci sono atleti con disabilità? Non lo so.

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

Lo sportivo che preferisci e perché. Sara Simeoni, perché gareggiava quand'ero più giovane.

«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo? Sì, molto.

I tuoi obiettivi sportivi. Mantenermi in forma e divertirmi.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Sì.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Cinema, lettura e ovviamente la famiglia.