

SANDRO PALADINO



SCHEMA ATLETA

NOME Sandro **COGNOME** Paladino **DATA DI NASCITA** 09/07/1976 **CATEGORIA** SM40
ALTEZZA MT 1.70 **PESO** KG 67 **FREQ. CARD. A RIP.** 60 **SPECIALITÀ** fondo
SOCIETÀ San Giovanni a Piro – Golfo di Policastro **TITOLO DI STUDIO** diploma
PROFESSIONE infermiere professionale **STATO CIVILE** coniugato con figli

RECORD PERSONALI

DISTANZA	TEMPO	ANNO
10 km	39'55"	2014
21,097 km	1h28'00"	2014
42,195 km	3h09'08"	2014

ATLETICA LEGGERA

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

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Per dimagrire.

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? Sul'immagine interna.

L'allenamento che preferisci e perché. Il medio.

Quante volte ti alleni a settimana? 4 volte a settimana.

Com'è il tuo allenamento? Variando spesso e solo in strada: corsa lenta, corsa media. Nel weekend a volte eseguo il lunghissimo in due sedute, il sabato 26/28 km e la domenica 14 km, per coprire così la distanza di maratona.

Ti alleni in pista, strada, parchi, ville, sterrato, ecc.? Strada.

Quanti chilometri percorri a settimana? Una cinquantina.

Quante gare fai ogni anno? 2 maratone all'anno, 5 mezze, 20 di 10 km.

Esegui esercizi di stretching, ginnastica, circuit training, yoga o altro e con quale frequenza?

Niente.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Non ne ho.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? Scrivo tutto sul diario.

Il successo che più ti ha gratificato. La Maratona di Sant'Antonio 2014 con il personale.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? 2 paia all'anno.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Alimentazione equilibrata: niente bevande gasate, cornetti, ma mangio molti legumi e verdure.

Assumi integratori alimentari? Niente.

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

Cerco di seguire la Dieta Gift del dott. Luca Speciani.

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Esami del sangue periodicamente.

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

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

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Mi faccio massaggiare nei momenti di bisogno.

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

Ti sei mai sottoposto a un esame baropodometrico? A una valutazione posturale? Ho eseguito esame baropodometrico con valutazione posturale.

Hai mai effettuato test di valutazione? Quali e con che frequenza? Mai.

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? Leggo la rivista *Correre*.

Segui trasmissioni televisive su questo sport? No.

Quale sito frequenti maggiormente? Nessuno.

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, più spazio ai soggetti con disabilità.

Lo sportivo che preferisci e perché. Giorgio Calcaterra, sportivo *top*.

Un giudizio sulla tua società sportiva e i motivi della scelta. Sono fondatore della mia società per divulgare questo *sport* e valorizzare il mio Cilento.

«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo oppure? Si a De Coubertin, ma si vince soprattutto contro se stessi.

I tuoi obiettivi sportivi. Correre fino a quando ne avrò forza.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? In famiglia i miei figli hanno iniziato ad avvicinarsi alla corsa.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Leggere, scrivere, lavorare in campagna e nei campi.

STEFANO SEVERONI