

TERESA RIZZI

NOME Teresa **COGNOME** Rizzi **DATA DI NASCITA** 25/05/1962 **CATEGORIA** SF50

ALTEZZA MT 1,60 **PESO** KG 62 **MEDICO** dott.ssa Fabiola Leardi **PROFESSIONE** impiegata

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Circa 10 anni fa ho iniziato a correre.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Nessuna in particolare. Ho iniziato a correre e non ho più smesso...come Forest Gump!

Preferisci allenarti in compagnia o da sola? Ho sempre corso da sola. Non ho idea cosa significhi correre insieme ad altre persone.

Cosa pensi quando corri? Cerco di sgomberare la mente. Ascolto la musica.

Com'è il tuo allenamento? Quante volte ti alleni a settimana? Cerco di allenarmi tre volte a settimana.

Quante gare fai ogni anno? Nessuna gara.

Il tuo rapporto con l'allenatore. Non ho mai avuto allenatori.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, test? No. Ne avevo iniziato uno, ma poi ho lasciato perché mi sono dovuta fermare a causa del problema al ginocchio.

Il successo che più ti ha gratificato. Qualche anno fa correvo regolarmente e riuscivo percorrere 8 km ogni giorno.

NUTRIZIONE - SALUTE

Il filosofo tedesco L. Feuerbach affermò: «L'uomo è ciò che mangia». Nello sport diversi fattori influiscono sulla prestazione. Ciò non toglie che per un atleta sia importante la nutrizione. Cosa ne pensi? In generale è fondamentale avere una nutrizione corretta a prescindere se si è atleti evoluti oppure no. Gli eccessi sono sempre un errore.

Come ti alimenti abitualmente? Nella mia dieta, che è molto varia (maggio di tutto), c'è molta frutta e verdura.

Assumi integratori? Ho assunto integratori per un periodo di tempo (Amedial BF), quando ho avuto problemi al ginocchio.

Sai distinguere la vera fame dalla falsa fame?

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Ricorro al mio fisioterapista di fiducia, che è intervenuto nella maggior parte dei casi in maniera risolutiva in tutte le occasioni in cui mi sono infortunata.

Sai gestire l'ansia pregara? Non ho mai gareggiato.

Ti sei mai sottoposta a un esame baropodometrico? No.

A una valutazione posturale? Sì.

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

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? ASICS Gel Cumulus. Le cambio abbastanza frequentemente.

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? Quali? Segui trasmissioni televisive su questo sport?

Si quello che mi capita e che mi ispira quando vado in edicola.

Quale sito frequenti maggiormente? Nessuno in particolare. Mi interessa semplicemente aggiornarmi su quello che riguarda la corsa.

Nella tua società sportiva ci sono atleti disabili? Non appartengo a società sportive

Non ritieni che il settore disabilità andrebbe maggiormente preso in considerazione anche nell'atletica leggera? Sicuramente sono favorevole all'inclusione della disabilità non soltanto nell'atletica.

Lo sportivo che preferisci e perché. Nessuno in particolare. Sicuramente tutti coloro che coniugano la tecnica col cuore.

«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo oppure? Applico nella vita e quindi anche nello sport un principio per me fondamentale: seguire le passioni, a prescindere dai risultati...Se poi arrivano anche quelli, meglio!

I tuoi obiettivi sportivi. Alla mia età non si può aspirare a diventare grandi professionisti...ma bisogna almeno provare!

Ti è piaciuto questo questionario/intervista? Finora i miei allenamenti sono stati eseguiti per lo più senza una guida esperta e quello che cerco è appunto un punto di riferimento che sappia guidarmi con costanza e perizia allo scopo di evitare errori dovuti all'inesperienza.

STEFANO SEVERONI