

## CORSO ALLENATORI DI I. GRADO 2022

Direttore del Corso: Stefano Raus

### SCHEDA ATLETA "A"

Sesso: maschio  
Anno di nascita: 2005  
Sport praticati: corsa orientamento, nuoto, karate  
Disciplina: corsa orientamento  
Esperienza nell'orienteeing: 1 anni  
Curriculum: -  
Volume allenamento: 1500 km/anno  
Frequenza allenamento: 2/3 volte a settimana  
Attrezzatura in possesso: smartwatch Samsung  
PB in pista: non ho tempi registrati nelle gare di atletica



D1: Hai avuto un programma di allenamento personalizzato in passato?

R1: No

D2: Come descriveresti il tuo stato di salute attuale?

R2: Ottimo

D3: Riguardo stress, recupero, impegni scolastici ed ore di sonno?

R3: Riesco ad avere un ottimo recupero fisico, mi riesco a gestire gli impegni scolastici, riesco a gestire lo stress e in media dormo 6 ore a notte

D4: Cosa ne pensi dell'orienteeing?

R4: Mi piace perché mi mette in continua competizione con me stesso

### PROFILO TECNICO

| ABILITÀ                                  | RATING | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------|---|---|---|---|---|
| <i>Lettura della mappa</i>               |        |   |   |   | X |   |
| <i>Direzione in bussola</i>              |        |   |   | X |   |   |
| <i>Pianificazione tratte di percorso</i> |        |   |   | X |   |   |
| <i>Lettura curve di livello</i>          |        |   |   |   |   | X |
| <i>Memorizzazione</i>                    |        |   |   | X |   |   |
| <i>Punti di attacco</i>                  |        |   |   |   | X |   |
| <i>Percorso sprint CO</i>                |        |   |   |   | X |   |
| <i>Percorso middle CO</i>                |        |   |   |   | X |   |
| <i>Percorso long CO</i>                  |        |   |   | X |   |   |
| <i>Percorso in notturna CO</i>           |        | X |   |   |   |   |

## PROFILO MENTALE

| QUALITÀ                         | RATING | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------|--------|---|---|---|---|---|
| <i>Self-confidence</i>          |        |   |   |   | X |   |
| <i>Motivazione</i>              |        |   |   |   |   | X |
| <i>Concentrazione</i>           |        |   |   |   |   | X |
| <i>Essere positivo</i>          |        |   |   |   | X |   |
| <i>Tolleranza allo stress</i>   |        |   |   |   |   | X |
| <i>Occhio al dettaglio</i>      |        |   |   |   |   | X |
| <i>Fissare obiettivi</i>        |        |   |   |   | X |   |
| <i>Assumersi responsabilità</i> |        |   |   |   | X |   |
| <i>Pensiero creativo</i>        |        |   |   |   |   | X |
| <i>Gioco di squadra</i>         |        |   |   |   |   | X |

## PUNTI DI FORZA E DI DEBOLEZZA

| CAPACITÀ FISICHE         | RATING | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------|--------|---|---|---|---|---|
| <i>Aerobica</i>          |        |   |   |   | X |   |
| <i>Anaerobica</i>        |        |   |   | X |   |   |
| <i>Economia di corsa</i> |        |   |   | X |   |   |
| <i>Forza</i>             |        |   |   | X |   |   |
| <i>Flessibilità</i>      |        |   |   |   | X |   |
| <i>Coordinazione</i>     |        |   |   |   |   | X |

| ABILITÀ DI CORSA   | RATING | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------|---|---|---|---|---|
| <i>Corsa su sentiero</i>                                     |        |   |   |   |   | X |
| <i>Corsa su terreno piatto</i>                               |        |   |   |   | X |   |
| <i>Corsa su terreno ondulato</i>                             |        |   |   |   | X |   |
| <i>Corsa su terreno ripido</i>                               |        |   |   | X |   |   |
| <i>Corsa in salita</i>                                       |        |   |   |   | X |   |
| <i>Corsa in discesa</i>                                      |        |   |   |   | X |   |
| <i>Corsa su terreno paludoso</i>                             |        |   |   | X |   |   |
| <i>Corsa su terreno sassoso</i>                              |        |   |   |   | X |   |
| <i>Corsa su terreno con alberi abbattuti</i>                 |        |   |   |   | X |   |
| <i>Corsa su terreno verde fitto</i>                          |        |   |   |   | X |   |
| <i>Cambiare il ritmo di corsa in base al tipo di terreno</i> |        |   |   |   | X |   |
| <i>Il mio voto personale come "corridore in bosco"</i>       |        |   |   |   | X |   |