

CORSO ALLENATORI DI I. GRADO 2022

Direttore del Corso: Stefano Raus

SCHEDA ATLETA "B"

Sesso: femmina
Anno di nascita: 2005
Sport praticati: corsa orientamento, nuoto, atletica, kick boxing
Disciplina: corsa orientamento
Esperienza nell'orientering: 6 anni
Curriculum: -
Volume allenamento: 1000 km/anno
Frequenza allenamento: 2 giorni a settimana orientering e 2 kick boxing
Attrezzatura in possesso: orologio Casio
PB in pista: 15'20" (test FISO il 2 aprile 2022)



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: Poche ore di sonno dovute allo studio, riesco a gestire lo stress e recupero velocemente

D4: Cosa ne pensi dell'orientering?

R4: È un ottimo sport che unisce allenamento mentale e fisico, aiuta a mantenere la concentrazione

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		