

CORSO ALLENATORI DI I. GRADO 2022

Direttore del Corso: Stefano Raus

SCHEDA ATLETA "B"

Sesso: maschio
Anno di nascita: 2004
Sport praticati: corsa orientamento, atletica leggera
Disciplina: corsa orientamento
Esperienza nell'orientering: 6 anni
Curriculum: 2. posto Coppa Italia Sprint Alberobello e Monopoli M18
Volume allenamento: da 50 a 80 km/settimana
Frequenza allenamento: da 5 a 6 giorni/settimana
Attrezzatura in possesso: orologio gps, fascia cardio
PB in pista: 3000m 9'45"



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

R1: Sì

D2: Come descriveresti il tuo stato di salute attuale?

R2: Buono, da 1 a 10 è 8.5

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

R3: Persona poco stressata e tranquilla; sonno dalle 6 alle 9 ore in base ad impegni scolastici

D4: Cosa ne pensi dell'orientering?

R4: Penso che sia uno sport molto completo in cui devi allenare più di una cosa contemporaneamente ed è anche per questo che mi piace molto

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	

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>Attraversare ostacoli del terreno facilmente e rapidamente</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		