

## CORSO ALLENATORI DI I. GRADO 2022

Direttore del Corso: Stefano Raus

### SCHEDA ATLETA "C"

Sesso: maschio  
Anno di nascita: 2005  
Sport praticati: corsa orientamento, atletica, karate, calcio, palestra  
Disciplina: corsa orientamento  
Esperienza nell'orienteeing: 9 anni  
Volume allenamento: 1500 km/anno  
Frequenza allenamento: 4-5 gg/settimana, 9 ore/settimana  
Attrezzatura in possesso: orologio gps  
PB in pista: 3000m 11'03" (7.5.2022)



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

R1: Programma con tabella settimanale

D2: Come descriveresti il tuo stato di salute attuale?

R2: Ottimo

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

R3: Studio al liceo scientifico, 7 ore di sonno

D4: Cosa ne pensi dell'orienteeing?

R4: Sport completo, coinvolge fisico e mente, molto divertente e ti fa conoscere posti nuovi, bella community

### 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	